

மாணவர் காவல் படை (SPC) திட்டம்
கையேடு



தேசிய காவல் மையம்

காவல் ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டுப் பணியகம்

புது தில்லி



செய்தி

நரேந்திர மோடி,

இந்தியப் பிரதமர், புது தில்லி,
16 ஜூலை, 2018.



மாணவர் காவல் படை திட்டம் (SPC) என்ற அமைப்பை உருவாக்கி இருப்பதை அறிந்து மகிழ்ச்சியடைகிறேன். உள்துறை அமைச்சரின் உதவியுடன் குருகிராமில் 2018 ஜூலை 21 அன்று தேசிய அளவில் தொடங்கப்பட்டது. மாணவர் காவல் படை திட்டம் நமது மாணவர்கள் நம் காவல்துறையைப்பற்றி அறிய உதவும். நெருக்கமான பகுதிகளிலிருந்து அமைப்புகள் மற்றும் நிர்வாகத்தின் செயலில் பங்களிக்கின்றன என்பதையும், அது அவர்களின் விரிவான பாதுகாப்பு, வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதையும் அறிய உதவும்.

மாணவர்களின் ஆளுமை, தேசபக்தி மற்றும் சேவையின் மதிப்புகளை ஊக்குவித்தல். மாநிலத் திட்டக்குழு நமது போலீஸ் படைகளின் செயல்பாட்டை மதிப்பிடுவதற்கும் இந்த திட்டம் பங்களிக்கும். சமூகத்திற்கான அவர்களின் அர்ப்பணிப்பு சேவைகளைப் பாராட்ட அனைவருக்கும் உதவுங்கள். எஸ்பிசி செயலில் உள்ள கூட்டுறவு கூட்டாட்சிக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு. இது மாநிலங்களில் வெற்றிகரமான முழு தேசத்தின் நலனுக்கான அளவிடப்படுகின்றன.

பல்வேறு வெற்றிகளிலிருந்து நுண்ணறிவுகளைப் பெறுவதற்கான அவர்களின் முயற்சிகளுக்கு மத்திய உள்துறை அமைச்சகத்தை பாராட்டுங்கள். இந்த அற்புதமான திட்டத்தை நாடு முழுவதும் செயல்படுத்துகிறது. இந்த திட்டம், எங்கள் மாணவர்களை வெற்றிகரமான மற்றும் பொறுப்புள்ள குடிமக்களாக வளரச் செய்யும் என நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். ஒரு புதிய இந்தியாவின் உணர்தலுக்காக தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள். இத்திட்டத்தின் தேசிய வெளியீட்டின் வெற்றிக்கு அனைத்து நல்வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

செய்தி

ராஜ்நாத் சிங்

உள்துறை அமைச்சர்,
இந்திய அரசு.



இந்தியாவின் அனைத்து மாநிலங்களிலும் எதிர்கால உட்புற குடிமக்களின் தன்மையை உருவாக்குவதை உள்ளடக்கி, மாணவர் காவல் படை திட்டம் (SPC) தொடங்க உள்துறை அமைச்சகம் முடிவு செய்துள்ளதை நான் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அத்துடன் குழந்தைகள் செயல்படும் சூழலை வழங்குவதன் மூலம் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் அவர்களின் எதிர்காலம் மற்றும் சங்கத்தின் எதிர்காலம் சிறப்பாக அமையும். நமது சமுதாயத்தின் வெவ்வேறு அடுக்குகளுக்கு திசையை தீர்மானிக்க அதிகாரம் வழங்கப்படும்.

போலீஸ் மற்றும் பள்ளிக்கு இடையில் ஒரு இடைமுகத்தை உருவாக்க விரும்பும் சட்டத்தை மதிக்கும் சமூகத்தை வளர்ப்பதே இத்திட்டத்தின் நீண்டகால பார்வை என்பதை தெரிவிப்பதில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். குழந்தைகள் பொது ஒழுங்கை அடைய செல்கிறார்கள். போலீஸ் ஆராய்ச்சி பணியகத்தை நான் பாராட்டுகிறேன்.

செய்தி

பிரகாஷ் ஜவடேகர்,

அமைச்சர்,
மனித வள மேம்பாட்டுத்துறை,
இந்திய அரசு.



ஆரம்பத்தில், மாணவர் காவல் படை திட்டம் (SPC) திட்டத்துடன் தொடர்புடைய அனைவருக்கும், தேசிய அளவில் ஒரு புதிய கதை, மாண்புமிகு. மத்திய உள்துறை அமைச்சரால் நாடு தழுவிய அளவில் வெளியிடப்படுகிறது. ஒரு புதிய தலைமுறை சமூக அர்ப்பணிப்பு மற்றும் பொறுப்புள்ள மாணவர்களை வளர்ப்பதற்கான ஒரு புதிய சகாப்தத்தின் முன்னோடியாக SPC இருக்கும். அவர்கள் சட்டத்தை மதிக்கும் சமூகத்தை உருவாக்குவதில் கருவியாக இருப்பார்கள்.

இந்த திட்டம் மனித விழுமியங்களை உனக்குவிக்கும் என்றும் அதன் மூலம் தேசத்தின் தன்மையை வளர்ப்பதற்கும். நமது மக்கள்தொகை ஈவுத்தொகையை மேம்படுத்துவதற்கும் உதவும் என்று எதிர்ப்பார்க்கப்படுகிறது. மாணவர்கள், பள்ளிகள் மற்றும் காவல்துறையினரிடையே இந்த தனித்துவமான ஈடுபாட்டுடன் பொது போலிஸின் சகாப்தம் அதிக உயரங்களைப் பெறும். புதுமையான அணுகுமுறை குறிப்பாக காவல்துறையினருக்கும் பொதுவாக சமூகத்திற்கும் ஒரு சக்தி பெருக்கமாக இருக்கும்.

எஸ்.பி.சி கையேட்டை சிந்தனையுடன் வடிவமைத்த போலீஸ் ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டு பணியகம் மற்றும் தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி கவுன்சில் ஆகிய இரண்டையும் வாழ்த்துவதற்கும் இந்த வாய்ப்பை நான் பயன்படுத்துகிறேன். தன்மை மற்றும் சமூக கட்டமைப்பில் நேரடியாக ஈடுபடுவோருக்கான கருவி. இந்த பணியை முன்னெடுத்துச் செல்வதில் நான் மிகச் சிறப்பாக வாழ்த்துகிறேன்.

தலைப்பு

வ.எண்	அத்தியாயம்	பக்கம் எண்
1.	போலீஸ் - குற்றத் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு	1
2.	சமூக போலீஸ் மற்றும் மாணவர்கள்	15
3.	சாலைப் பாதுகாப்பு மற்றும் போக்குவரத்து விழிப்புணர்வு	21
4.	சமூக தீமைகளுக்கு எதிரான போராட்டம்	38
5.	பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு	45
6.	ஊழலுக்கு எதிரான போராட்டம்	51
7.	போரிடர் மேலாண்மை	58
8.	மதிப்புகள் மற்றும் நெறிமுறைகள்	71
9.	பொறுமை	76
10.	சகிப்புத்தன்மை	84
11.	பச்சாத்தாபம் மற்றும் அனுதாபம்	92
12.	பெரியவர்களை மதித்தல்	96
13.	அணுகுமுறை	104
14.	கூட்டு முயற்சியே அணியின் பலம்	116
15.	ஒழுக்கம்	118

1. போலீஸ் - குற்றத் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு

நோக்கங்கள்:

1 காவல்துறையின் பங்கு மற்றும் செயல்பாடுகள் குறித்து மாணவர்களுக்கு அறிவித்தல்.

2. குற்றங்களைத் தடுப்பது, கட்டுப்படுத்துவது போன்ற சமூகப் பொறுப்பு காவல்துறைக்கு உள்ளது

என்பதை உணர்ந்து, போலீஸ் நமக்கு ஒரு நண்பர் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் காவல்துறைக்கு உதவ வேண்டும்.

3. அமைதியைப் பேணுதல் மற்றும் குற்றங்கள் ஏற்படாமல் தடுத்தல் போன்றவற்றில் காவல் துறைக்கு உதவிட வேண்டும் என்ற பொறுப்பினை அனைவரும் உணர வேண்டும்.



ஏன் போலீஸ்? - சமுதாயத்தில் காவல் துறை பங்களிப்பு

போலீஸ் என்பது சட்ட விதிகளை அமல்படுத்தும் மற்றும் பொது ஒழுங்கை பராமரிக்கும் ஒரு அமைப்பு. காவல்துறையின் மிக முக்கியமான செயல்பாடு குற்றங்களைத் தடுப்பது. கண்டறிதல் மற்றும் விசாரணை செய்வது, இந்தியாவின் சில பகுதிகளில் தீவிரவாதம், பயங்கரவாதம், நக்சலிசம் மற்றும் தீவிரமயமாக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்த்துள்ளன, அவை தீர்க்கப்பட வேண்டும்.

அமைதியைக் காத்து வளர்ச்சிக்கு துணைபுரிவது இன்றியமையாதது என்று காவல்துறையினரால் எடுத்துரைக்கப்படுகிறது. காவல்துறை சட்ட விதிகளை அமல்படுத்துவதோடு, பொது ஒழுங்கை பராமரிக்கும் ஒரு உன்னத அமைப்பு. காவல்துறையின் மிக முக்கியமான செயல்பாடு குற்றங்கள் நடப்பதைத் தடுத்தல் மற்றும் மனித உரிமையை நிலை நிறுத்துதல்.



P.I. குற்றத்தின் வரையரை:

பொதுவாக, 'குற்றம்' என்பது ஒரு சட்டவிரோத செயலாக வரையறுக்கப்படுகிறது. இது ஒரு குற்றமாக கருதப்படுகின்றது, மேலும் சட்டத்தால் தண்டிக்கப்படுவது.

P.II. குற்றங்களை வகைப்படுத்துதல் -

1. மனிதர்களுக்கு எதிரான குற்றம் 2. சொத்துகளுக்கு எதிரான குற்றம்

P.III. ஒரு நபருக்கு எதிரான குற்றம் எனவும், சொத்துக்கு எதிரான குற்றம் எனவும் வகைப்படுத்தலாம். நபருக்கு எதிரான குற்றம்: காயம், கடுமையான காயம், மரணம் அல்லது துன்புறுத்தல் மற்றும் கற்பழிப்பு போன்ற ஒரு நபரின் விருப்பத்திற்கு எதிராக செய்யப்படும் பிற செயல்கள் போன்ற உடல் தீங்கு ஆகியவை இதில் அடங்கும். கூடுதலாக, துன்புறுத்தல், கடத்தல் மற்றும் பின் தொடர்தல் போன்ற குற்றங்களும் நபருக்கு எதிரான குற்றங்களாகவே கருதப்படுகின்றன.



P.IV. தடுப்பு

நபருக்கு எதிரான குற்றத்தை வெவ்வேறு நிலைகளில் தடுக்கலாம்.

அ. போலீஸ் மட்டத்தில் - ஒரு பகுதியில் பல்வேறு தகராறுகளின் பதிவு போலீஸ் நிலைய மட்டத்தில் பராமரிக்கப்பட்டு, ஆரம்ப கட்டத்தில் காவல்துறையினரால் முறையான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டு முறையான பின்தொடர்தல் மற்றும் புதுப்பித்தல் மேற்கொள்ளப்பட்டால் இந்த குற்றங்கள் நடக்காமல் தடுக்கப்படும். இதற்காக உள்ளூர் போலீசார் மிகவும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். மக்களின் நியாயமான மற்றும் நியாயமான நலன்களை பாதுகாக்க காவல்துறை உள்ளது என்ற உணர்வுடன் சட்டத்தை மீறுபவர்கள் தண்டிக்கப்படுவார்கள் என்பது நிச்சயமாக இந்த விஷயத்தில் உண்மையாகும்.

ஆ. சமூக மட்டத்தில் - கிராம மட்டத்திலோ அல்லது பஞ்சாயத்து மட்டத்திலோ உள்ள பல்வேறு குழுக்களின் கூட்டங்களில், பாதிக்கப்பட்ட தரப்பினருக்கு இடையேயான ஆலோசனையை வழங்குவதன் மூலமும், சர்ச்சைகளைத் தீர்ப்பதன் மூலமும் உறவுகளை மேம்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். நகர்ப்புறங்களில் உள்ள மொஹல்லா மட்டக் குழுக்களும், கிராமப்புறங்களில் கிராம அளவிலான குழுக்களும் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும். மேலும் அவை எந்தவொரு தீவிரமான திருப்பத்தையும் எடுப்பதற்கு முன்பு சிறிய பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்பட வேண்டும்.

இ. உள்ளூர் குழுக்களின் மட்டத்தில் - நகர்ப்புறங்களில் உள்ள மொஹல்லா மட்டக் குழுக்கள் மற்றும் கிராமப்புறங்களில் கிராம அளவிலான குழுக்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டு சிறந்து முறையில் செயல்படுத்தப்பட்டு பிரச்சனைகள் சிறிய அளவில் இருக்கும் போதே அதை சரிசெய்யவேண்டும். மேலும் அவை எந்தவொரு தீவிரமான திருப்பத்தையும் எடுப்பதற்கு முன்பு சிறிய பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்பட வேண்டும்.

ஈ. குடும்பம் மற்றும் பள்ளிகளின் மட்டத்தில் - ஆரம்பத்திலிருந்தே சரியான மதிப்பு அடிப்படையிலான கல்வி அவசியம். பிறருக்கு அடிப்படை வசதியை கொண்டு வாழ்வதற்கு கற்பிக்க வேண்டும். மரியாதை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் தங்குமிடம் இருப்பதற்காக அடிப்படையாக இருக்க வேண்டும். வேற்றுமையில் ஒற்றுமை மற்றும் சட்டத்திற்கான மரியாதை போன்ற வளமான மரபுகள் ஆரம்பத்திலிருந்தே கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

P.V.சொத்துக்கு எதிரான குற்றம்:

திருட்டு, மிரட்டி பணம் பறித்தல், கொள்ளை, துணிச்சல், சொத்துக்களை கிரிமினல் முறைகேடாகப் பயன்படுத்துதல், நம்பிக்கை மீறல், மோசடி, திருடப்பட்ட சொத்தைப் பெறுதல் மற்றும் மோசடி ஆகியவை இதில் அடங்கும். வறுமை, வேலையின்மை மற்றும் இருப்புக்கும் இல்லாமைக்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளி போன்றவை இத்தகைய குற்றங்களுக்கு சில காரணங்கள். இத்தகைய குற்றங்கள் வசதியான பிரிவுகளைச் சேர்ந்தவர்களால் அதிக பணம் மற்றும் வசதிகளுக்காக தங்கள் பேராசையை பூர்த்தி செய்வதற்காகவே செய்யப்படுகின்றன.



பல்வேறு வகையான குற்றங்கள்:

குற்றங்களின் வகைப்பாடு:

பல்வேறு வகையான குற்றங்களை குற்றங்களின் அடிப்படையில் காவல் துறையினர் குற்றங்களை பிடிக்க கூடிய மற்றும் பிடிக்க கூடாத குற்றங்கள் என வகைப்படுத்தப்பட்டு உள்ளது.

பிடிக்க கூடாத குற்றங்களை காவல் துறையினர் நீதிமன்றத்தின் அனுமதி பெறாமல் கைது செய்ய முடியாது.

பிடிக்க கூடிய குற்றம்:

பிடிக்க கூடிய குற்றம் பற்றிய தகவல் கிடைத்தும் காவல் துறையினர் அந்த தகவல் படி முதல் தகவல் அறிக்கை (உணுத) பதிவு செய்யப் படவேண்டும். பிடிக்க கூடிய குற்றம் பற்றிய தகவல் வாய்மொழியாகவோ அல்லது எழுத்து மூலமாகவோ காவல் துறையினருக்கு கிடைக்க பெறலாம், அவ்வாறு கிடைக்க பெற்ற தகவல் முதல் தகவலாக கருதப்படும்.

இந்த தகவலானது சம்பவத்தை நேரில் பார்த்த அல்லது கேள்வி பட்ட ஒரு நபரால் பெறப்படலாம். இந்த தகவலின் படி குற்றத்திற்கு ஏற்றவாறு இந்திய தண்டனை சட்டத்தின் படி அல்லது மற்ற சட்டத்தின் படி வழக்கு பதிவு செய்தும், மற்றும் குற்ற விசாரணை முறை சட்டத்தின் படி அந்த வழக்கு விசாரணை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

முதல் தகவல் அறிக்கை பதிவு செய்யும் போது வழக்கமாக நினைவில் வைத்து இருக்க வேண்டிய விஷயம் என்ன? என்ன?

1. யாரால் புகார் அளிக்கப்பட்டது?
2. தகவலின் தன்மை
3. யாரால் குற்றம் நிகழ்த்தப்பட்டது
4. யாருக்கு எதிராக நிகழ்த்தப்பட்டது?ஷ
5. எப்போது? (நேரம்)
6. எங்கே? (இடம்)
7. ஏன்? (காரணம்)
8. எப்படி? (நடந்த சம்பவம்)
9. சாட்சிகள்
10. எந்த ஆயுதத்தால்?
11. சம்பவ இடத்தில் கண்டெடுத்த தடையம்





FIR

- ▶ It is mandatory for the SHO to lodge an FIR if a complaint made by you discloses the commission of a **cognizable offence**. You have the right to obtain a copy of the FIR.
- ▶ In case your complaint discloses the commission of a **non-cognizable offence**, an entry is required to be made in the daily diary and you have the right to obtain a copy. You may thereafter approach the area magistrate u/s 155 Cr. P.C. for appropriate orders.

குற்றத்தின் நீதி வகைப்பாடு

குற்றங்கள் பிணையில் விட கூடிய குற்றம், பிணையில் விட கூடாது குற்றம் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

1. பிணையில் விட கூடிய குற்றம் என்பது - குற்றத்தின் தண்டனைக்கு ஏற்றவாறு குற்றம் சாட்டப்பட்டவர் பிணையில் உரிமை கோரலாம்.
2. பிணையில் விட கூடாத குற்றம் என்பது - குற்றம் சாட்டப்பட்டவர் பிணையில் உரிமை கோர முடியாது.

பிணை என்பது என்ன?

பிணையம் என்பது கைது செய்யப்பட்டவரை பிணையில் விடுவிப்பதற்கான உறுதி மொழி பத்திரம் ஆகும்.

பிணையதார உடனோ (Surety) அல்லது பிணையதாரர் இல்லாமல் பிணை வழங்கப்படலாம்.

பிணையில் விட கூடிய குற்றத்தில் ஒரு நபர் கைது செய்யப்படும் போது அவர் காவல் நிலைய பொறுப்பு அதிகாரியால் (SHO) அல்லது நீதிமன்றத்தால் பிணையில் விடுவிக்கப்படலாம் .

பிணையில் விட கூடாத குற்றத்தில் ஒரு நபரை கைது செய்யும் போது பிணை என்பது விருப்பம் ஆகும்.

தடுப்பு

1. காவல்துறையின் தடுப்பு

நடவடிக்கை:

அ. அனைத்து வகையான குற்றங்களையும் தடுப்பது காவல்துறையினரின் தலையாய கடமையாகும். குற்றவாளிகளின் பட்டியல், அவர்கள் குற்றங்களை செய்யும் முறை, மற்றும் சமூக விரோதிகள் பற்றிய காவல் துறை கண்காணிப்பு ஆகியவை மூலம் குற்றங்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

ஆ. காவல்துறையினர் குற்றத்தை முறையாக விசாரணை செய்தும், குற்றவாளியை கண்டுபிடித்தும் சட்டத்தின் மூலம் தண்டனை பெற்று தரவேண்டும்.

இ. குற்றங்களை தடுக்க சமுதாயத்தின் ஈடுபாடு பெரிதளவிலும் காவல் துறையினருக்கு உதவுகிறது.

ஈ. பல்வேறு உள்நாட்டு உதவிகள் மற்றும் சமூக சேவகர் மூலம் குற்றம் தடுக்க உதவுகிறது.



2. குடும்பம் மற்றும் பள்ளிகளின் மட்டத்தில்:

பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களின் நடத்தை எப்போதும் குழந்தைகளின் நடத்தைகளைப் பாதிக்கும் காரணிகளாக ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்த பணம் எப்போதும் மிகவும் சந்தோஷத்தையே கொடுக்கும் என்பதை குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே கற்பிக்க வேண்டும். வேண்டும். வாழ்வாதார வழிமுறைகள் மற்றும் வருமான ஆதாரங்கள் எப்போதும் வெளிப்படையாக இருக்க வேண்டும்.



ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகளில் இளைஞர்களை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் 'வெற்று மனம் ஒரு பிசாசின் பட்டறை' என்பதனை உணர்த்த வேண்டும். எனவே, குற்றங்களை நோக்கி இல்லாமல் இளைஞர்கள் ஆக்கபூர்வமான வாழ்க்கை முறைகளில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

காவல்துறையின் பங்கு செயல்பாடுகள் மற்றும் கடமைகள்:

- ✓ சட்டத்தை நிலைநிறுத்தவும், பக்கசார்பற்ற முறையில் செயல்படுத்தவும், மற்றும் வாழ்க்கை, சுதந்திரம், சொத்து, மனித உரிமைகள் மற்றும் பொது உறுப்பினர்களின் கௌரவம் ஆகியவற்றைப் பாதுகாத்தல்:
- ✓ பொது ஒழுங்கை மேம்படுத்துவதும் பாதுகாப்பதும்:
- ✓ காழ்ப்புணர்ச்சி, வன்முறை அல்லது வேறு எந்தவிதமான தாக்குதல்களுக்கும் எதிராக சாலைகள், ரயில்வே பாலங்கள், முக்கிய நிறுவனங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் உள்ளிட்ட பொது சொத்துக்களைப் பாதுகாத்தல்:
- ✓ குற்றங்களைத் தடுப்பது, தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம் குற்றங்கள் நடப்பதற்கான வாய்ப்புகளை குறைப்பதுடன், குற்றங்களைத் தடுப்பதற்கான உரிய நடவடிக்கைகளைச் செயல்படுத்துவதில் பிற தொடர்புடைய நிறுவனங்களுடன் உதவுவதும் ஒத்துழைப்பது:



✓ உள்நாட்டு பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல், பயங்கரவாத நடவடிக்கைகளைத் தடுப்பது மற்றும் கட்டுப்படுத்துவது, வகுப்புவாத நல்லிணக்கத்தை மீறுதல், போர்க்குணமிக்க நடவடிக்கைகள் மற்றும் உள்நாட்டு பாதுகாப்பை பாதிக்கும் பிற சூழ்நிலைகள் வராமல் காத்தல்:

✓ ஒரு புகார்தாரர் அல்லது அவரது பிரதிநிதி மூலம் நேரில் அல்லது தபால், மின்னஞ்சல் அல்லது பிற வழிகளில் பெறப்பட்ட அனைத்து புகார்களையும் துல்லியமாகப் பதிவுசெய்து, புகாரின் ரசீதை முறையாக அளித்த பின், உடனடியாக பின்தொடர் நடவடிக்கை எடுத்தல்:

✓ அத்தகைய புகார்கள் மூலமாகவோ அல்லது வேறுவழியிலோ தங்கள் கவனத்துக்கு வரும் அனைத்து அறியக்கூடிய குற்றங்களையும் பதிவுசெய்து விசாரிப்பது, புகார்தாரருக்கு முதல் தகவல் அறிக்கையின் (எஃப்.ஐ.ஆர்) நகலை முறையாக வழங்குதல், பொருத்தமான இடங்களில், குற்றவாளிகளைக் கைது செய்தல் மற்றும் குற்றவாளிகளைத் தண்டிப்பதில் தேவையான உதவிகளை வழங்குதல்:

✓ சமூகத்தில் பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்துதல், முடிந்தவரை மோதல்களைத் தடுப்பது, நட்பை ஊக்குவிப்பது:

✓ முதல் பதிலளிப்பவர்களாக, இயற்கை அல்லது மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட பேரழிவுகளிலிருந்து எழும் சூழ்நிலைகளில் மக்களுக்கு சாத்தியமான அனைத்து உதவிகளையும் வழங்கவும், நிவாரணம் மற்றும் மறுவாழ்வு நடவடிக்கைகளில் பிற நிறுவனங்களுக்கு செயலில் உதவி வழங்குதல்:

✓ ஒரு நபருக்கு அல்லது சொத்துக்களுக்கு உடல் ரீதியான தீங்கு விளைவித்தலினின்று பாதுகாத்து நபர்களுக்கு உதவுவது, தேவையான உதவிகளை வழங்குவது, துன்ப சூழ்நிலைகளில் உள்ளவர்களுக்கு நிவாரணம் வழங்குவது:

✓ மக்கள் மற்றும் வாகனங்களின் ஒழுங்கான இயக்கத்தை எளிதாக்குவது, சாலைகள் மற்றும் நெடுஞ்சாலைகளில் போக்குவரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது:



✓ பொது சமாதானத்தைப் பாதிக்கும் விஷயங்கள் மற்றும் சமூக குற்றங்கள், வகுப்புவாதம், தீவிரவாதம், பயங்கரவாதம் மற்றும் தேசிய பாதுகாப்பு தொடர்பான பிற விஷயங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து வகையான குற்றங்களையும் தொடர்பான உளவுத்துறையை சேகரித்தல், மற்றும் செயல்படுவதைத் தவிர்த்து, சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நிறுவனங்களுக்கும் தகவல் அளித்தல்:

காவல்துறையின் சமூகப் பொறுப்புகள்

✓ ஒவ்வொரு காவல்துறை அதிகாரியும் பொதுவாக மூத்த குடிமக்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் மற்றும் சமூகத்தின் பலவீனமான பிரிவுகளைக் கையாள்வதில் உறுப்பினர்களுடன் உரிய மரியாதை மற்றும் மனிதாபிமானத்துடன் நடந்து கொள்ளுதல்.



✓ குற்றம் மற்றும் சாலை விபத்துக்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத் தேவையான அனைத்து உதவிகளையும் வழங்குதல், குறிப்பாக மருத்துவ-சட்ட முறைகளைப் பொருட்படுத்தாமல் அவர்களுக்கு உடனடி மருத்துவ உதவி வழங்கப்படுவதை உறுதிசெய்து, அவர்களின் இழப்பீடு மற்றும் பிற சட்ட உரிமைகோரல்களை எளிதாக்குதல்.

✓ சமூகங்கள், வகுப்புகள், சாதிகள் மற்றும் அரசியல் குழுக்களுக்கு இடையிலான மோதல் சம்பந்தப்பட்ட சூழ்நிலைகளில், பலவீனமான பிரிவுகள் மற்றும் சிறுபான்மையினரைப் பாதுகாப்பதில் சிறப்பு கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் காவல்துறையின் நடத்தை எப்போதும் பக்கச்சார்பற்ற கொள்கைகளால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்துதல்.





✓ பொது இடங்களில் மற்றும் பொது போக்குவரத்தில் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளைத் துன்புறுத்துவதைத் தடுப்பது, பின் தொடர்வது, ஆட்சேபனைக்குரிய சைகைகள், அறிகுறிகள், கருத்துக்கள் அல்லது எந்த வகையிலும் ஏற்படும் துன்புறுத்தல் உள்ளிட்டவை நடைபெறாமல் தடுப்பது.

✓ பொது உறுப்பினர்களுக்கு, குறிப்பாக மூத்த குடிமக்கள், பெண்கள், குழந்தைகள், ஏழைகள் மற்றும் உடல் ரீதியாக அல்லது மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தெருக்களிலோ அல்லது பிற பொது இடங்களிலோ உதவியற்ற நிலையில் காணப்படுகிறார்கள் அல்லது உதவி மற்றும் பாதுகாப்பு தேவைப்படுவதை உறுதி செய்தல்:

✓ எந்தவொரு நபரோ அல்லது ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட குழுவோ கிரிமினல் சுரண்டலுக்கு எதிராக, பொது உறுப்பினர்கள், குறிப்பாக பெண்கள் குழந்தைகள் மற்றும் ஏழ்மையான நபர்களுக்குத் தேவையான அனைத்து உதவிகளையும் வழங்குதல்.

✓ காவலில் உள்ள ஒவ்வொரு நபருக்கும் சட்டபூர்வமாக அனுமதிக்கப்பட்ட உணவு மற்றும் தங்குமிடம் ஏற்பாடு செய்தல் மற்றும் அத்தகைய நபர்கள் அனைவருக்கும் அரசாங்கத்திடமிருந்து கிடைக்கக்கூடிய சட்ட உதவித் திட்டங்களை அறிவித்தல் மற்றும் இது தொடர்பாக சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்தல்.

✓ ஏழை, பலவீனமான பிரிவுகள், பின்தங்கிய வர்க்கங்கள் மற்றும் நலிந்தவர்களின் மனித உரிமைகள் மற்றும் நலன்களைப் பாதுகாத்தல், ஊக்குவித்தல் மற்றும் பாதுகாத்தல்.



Some top police stations in India (2017)

(Source: MHA survey 2017)



**B2, R.S.Puram, Coimbatore
Tamil Nadu**



**Panjagutta, Hyderabad
Telangana**



**Gudamba, Lucknow
Uttar Pradesh**



**Dhupguri, Jalpaiguri
West Bengal**



**Valapattanam, Kannur
Kerala**



**Kirti Nagar
Delhi**



உப்புறக் கற்றல்

1. மாணவர்கள் எந்த வகையான சமூகத்தை விரும்புகிறார்கள் என்று கேட்கப்படலாம்.

2. அமைதியான சமுதாயத்தின் நன்மைகள் மற்றும் அதை எவ்வாறு அடைவது என்பது குறித்து தங்கள் கருத்துக்களை தெரிவிக்கும்படி அவர்கள் கேட்கப்படலாம்.



3. அவர்களும் அவர்களது குடும்பத்தினரும் தங்கள் கடமைகளை நிறைவேற்ற போலிஸாருக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும் என்று அவர்களிடம் கேட்கப்படலாம்.

4. குத்தகைதாரர் மற்றும் சேவை வழங்குநர் சரிபார்ப்பு படிவங்கள் மாணவர்களின் குழுவுக்கு காட்டப்படலாம்.

குழு கலந்துரையாடல்:

மாணவர்கள் குழுக்களாகப் பிரித்தல், மேலும் பின்வரும் தலைப்புகளைப் பற்றி விவாதித்தல்.

1. போலீஸ் செயல்பாடுகளில் மாணவர்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும்.
2. சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக காவல்துறையினர் ஆக்கபூர்வமான பாத்திரத்தை வகித்தல்.
3. பயனுள்ள சட்டம் ஒழுங்கு வளர்ச்சிக்கு முன்நிபந்தனை.
4. சமூக மாற்றத்திற்கு காவல்துறையினர் தீப்பந்தமாக இருக்க முடியுமா?
5. சமூகம், தீவிரமாக ஈடுபட்டால், குற்றங்களை கணிசமாகக் குறைக்கவும், சமூகத்தில் சட்டம் ஒழுங்கை பராமரிக்கவும் உதவுதல்.

உள்ளூர் காவல்துறையின் பணிகள் மற்றும் மாணவர்கள் அல்லது மாணவியர்கள் சேர்ந்த பகுதியைப் பற்றிய பொதுக் கருத்து குறித்து ஒரு சுருக்கமான கட்டுரையை 200 சொற்கள் அளவில் எழுதுமாறு கேட்டல்.

வெளிப்புறக் கற்றல்:

1. போலீஸ் நிலையம் / போலீஸ் புறக்காவல் நிலையத்திற்கு வருகை, மாணவர்களின் குழுக்கள் உருவாக்குதல், அவர்கள் காவல் நிலையம் / காவல் நிலையங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுதல்

அ. காவல்துறையின் அன்றாட பணி பற்றிய ஒரு திட்டமிடல்.

ஆ. போலீஸ் நிலையத்தில் பராமரிக்கப்பட்டு வரும் பல்வேறு முக்கிய பதிவுகள் மற்றும் குற்றங்களைத் தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அவற்றின் பொருத்தத்தைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிவித்தல்.

இ. சேவை வழங்குநர் சரிபார்ப்பு, குத்தகைதாரர் மற்றும் பல்வேறு சரிபார்ப்பு படிவங்கள் உள்நாட்டு உதவி சரிபார்ப்பு கற்பவர்களுக்கு காண்பித்தல் மற்றும் அவற்றின் பொருத்தமும் முக்கியத்துவமும் பற்றி விளக்குதல்.

2. மொஹல்லா மற்றும் அமைதிக் குழு கூட்டங்களுக்கு வருகை தருதல். மாணவர்கள் பல்வேறு மொஹல்லா மற்றும் அமைதிக் குழு கூட்டங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுதல், இதனால் மோதல் ஏற்படாமல் பொதுக் கருத்தின் முக்கியத்துவத்தை அவர்கள் உணரச் செய்தல்.

3. நிர்வாக துறை நடுவர் அலுவலகத்தைப் பார்வையிடல்.

நிர்வாக மாஜிஸ்திரேட் பிரதேசத்தின் சட்டம் ஒழுங்கை பராமரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார். சட்டம் மற்றும் ஒழுங்கை பராமரிப்பதில் மாஜிஸ்திரேட் பங்கு பற்றி அவர்களுக்கு ஒரு யோசனை இருக்க, மாணவர்கள் நிர்வாக மாஜிஸ்திரேட் அலுவலகத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுதல்.





The Union Home Minister, Shri Rajnath Singh inaugurates 'India First-Annual Day Celebration' of the Kerala SPC Programme in Thiruvananthapuram on 27 January 2016. Kerala State Home Minister Shri Ramesh Chennithala and Education Minister Shri P.K. Abdu Rabb also attended the event.



Union Home Minister addresses the Student Police Cadets of Kerala



2. சமூக போலீஸ் மற்றும் மாணவர்கள்

நோக்கங்கள்:

அ. பலதரப்பட்ட மக்கள் நல காவல் பணிகளைப் பற்றி மாணவர்களுக்கு தெரிவித்தல்.



ஆ. சமுதாயத்தில் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் பேணுவதற்குக் காவல்துறையினருக்கு உதவியாக இருக்க அவர்களை ஊக்குவித்தல்.



ஒரு ஜனநாயகத்தில் மக்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிரதிநிதிகள் மூலம் தாங்களே உருவாக்கும் சட்டத்திற்கு உட்பட்டவர்கள். எனவே, அவர்கள் இயற்றப்பட்ட சட்டத்தின் மீறல்களைத் தடுக்கும் செயல்பாட்டில் முன் கூட்டியே பங்கேற்க வேண்டும். அவர்களின் விருப்பமான ஒத்துழைப்பும் பங்கேற்பும் சட்ட அமலாக்கத்திற்கு உதவுகிறது.

சமுதாயக் காவல்துறை, அந்த திசையில்,

உள்ளூர் சமூகத்தின் மட்டத்தில் குற்றத் தடுப்பில் குடிமக்களின் பொறுப்பான பங்களிப்பைக் கோரும் செயல்முறையாகும். குற்றங்களுக்கு எதிராக போராடுவதில் சமூகம் மற்றும் காவல்துறையினரின் வளங்களைப் பாதுகாக்க இது உதவுகிறது. இந்த சந்திப்புகள் போதைப்பொருள் பாவனை, இணைய பாதுகாப்பு, சாலைப் பாதுகாப்பு மற்றும் பாலின பிரச்சினைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை பரப்புவதற்கான செயலில் உள்ள தளங்களாக இருக்கலாம். காவல்துறையினருடன் பொதுமக்கள் பங்கேற்பது மேம்பட்டது குற்ற வழக்குகளை எளிதில் பதிவுசெய்வதற்கும், அவற்றின் சிறந்த விசாரணை மற்றும் அதிக வழக்குகளைத் தொடரவும் வழிவகுக்கும். இந்த திட்டத்தின் கீழ் பார்வையிடும் அதிகாரிகள் மக்களின் நம்பிக்கையையும் வெல்ல முடியும். இது குற்றவியல் நடவடிக்கைகள் மற்றும் சட்டம் ஒழுங்கு சிக்கல்களைக் கையாள்வதில் சிறந்த பங்கு வகிக்கும். குறிப்பிட்ட குறிக்கோள்களை அடைய பொது பங்களிப்புடன் குறிப்பிட்ட முயற்சிகளையும் தொடங்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, விபத்து தடுப்பு மற்றும் சாலைகளில் விபத்து ஏற்படாமலிருக்க சாலைப் பாதுகாப்புக் குழு, போதைப்பொருள் இல்லாத சமூகத்தை உறுதிப்படுத்த உதவுவதற்காக போதைப்பொருள் தடுப்பு குழு அமைக்கப்படலாம் மற்றும் விரோத சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும்





நம்பிக்கையுடன் பெண்களை சித்தப்படுத்துவதற்கு தற்காப்புப் பயிற்சி திட்டம் மேற்கொள்ளப்படுவது காவல்துறைக்கு குற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அமைதியைப் பேணுவதற்கும் அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய விஜிலென்ஸ் கமிட்டியையும் உருவாக்க உதவும்.

சமூக போலீஸ் உலகெங்கிலும் நாணயத்தைப் பெற்றுள்ளதோடு இது அனைத்து ஜனநாயக நாடுகளிலும் வழக்கமாகி வருகிறது. போலீஸ் கடமைகளை நிறைவேற்றுவதில் பொதுமக்களின் தீவிர ஒத்துழைப்பை நாடுவதன் மூலம், சட்ட அமலாக்க செயல்முறை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை அவர்களின் அனுபவம் காட்டுகிறது. பல்வேறு இடங்களில் தனித் தனியாக மேற்கொள்ளப்பட்ட சமூக போலீஸ் திட்டங்கள் பல ஆண்டுகளாக கேரளாவிலும் வேறு சில மாநிலங்களிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப் பெற்றுள்ளன.



கேரளாவில், பொதுமக்களின் நம்பிக்கையை உலக்குவிப்பதற்காக காவல்துறையினரின் மக்கள் நட்புறவை எடுத்துக் காட்டுவதற்கும், சட்ட அமலாக்கத்தில் பொதுமக்கள் பங்களிப்பை உறுதி செய்வதற்கும் வீடுகளுக்கு வருகைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. தவிர, இத்தகைய வருகைகள்



போலீஸின் அச்சத்தைத் தணிப்பது, பாதுகாப்பு, உளவுத்துறை மற்றும் சட்டம் ஒழுங்கு பிரச்சினைகள் போன்றவற்றில் மதிப்புமிக்க உள்ளீடுகளை வழங்குகின்றன. கூடுதலாக, வீட்டு வருகைகளால் உருவாக்கப்பட்ட தரவத் தளம் ஒவ்வொரு போலீஸ் நிலையத்திலும் உள்ள காவல்துறையினருக்கு சமூகத்தின்

உறுப்பினர்கள், அவர்களின் பாதுகாப்பு கவலைகள் போன்றவற்றை தனித்தனியாக அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது. தவிர, நுண்ணறிவு மற்றும் கண்காணிப்பை மேம்படுத்த சமூக பங்களிப்பு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இப்போது நவீன கால காவல்துறையின் ஒவ்வொரு நடைப்பயணத்திலும் சமூகத்துடன் நிலையான தொடர்பு ஒரு சொத்தாகும். சமுதாயக் காவல்துறை என்பது வேறுபட்ட நீரோடை அல்ல, ஆனால் ஒவ்வொரு போலீஸ் நடவடிக்கையையும் வரையறுக்க வேண்டிய முக்கிய போலீஸ் உத்தி என்று இன்று பரவலாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது.

சமூக போலீஸில் மாணவர் போலீஸ் பிரிவுகள்:

குடிமக்கள் தங்கள் குடிமைப் பொறுப்புகளை அறிந்திருக்காவிட்டால் சமூக போலீஸ் திட்டம் வெற்றிகரமாக இருக்க முடியாது. இன்றைய குழந்தைகள் நாளை வளர்ந்த குடிமக்கள் மற்றும் நாட்டின் அமைதி மற்றும் முன்னேற்றத்திற்கு பொறுப்பாவார்கள். ஆகையால், இன்றைய தலைமுறையினரின் கடமை, அவர்களை அதிகாரம் செய்வதும், வாழ்க்கையின் அனைத்து துறைகளிலும் பொறுப்பான வழிகளில் செயல்பட அவர்களை வடிவமைப்பதும் ஆகும்.



மாணவர் காவல் படை (எஸ்.பி.சி) திட்டம் என்பது மாணவர்கள் பொறுப்புள்ள குடிமக்களாக உருவாகி சுய ஒழுக்கம், குடிமை உணர்வு, பச்சாதாபம், மதிப்புகள், நெறிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகள் மற்றும் நேர்மை போன்றவற்றிற்கான திறனை மேம்படுத்துவதாகும். எஸ்பிசி திட்டம் அதன் திட்டமிடப்பட்ட குறிக்கோளைக் கொண்டுள்ளது. இது ஒரு தலைமுறை சட்டத்தை மதிக்கும். சமூக அர்ப்பணிப்பு மற்றும் சேவை சார்ந்த இளைஞர்களை வடிவமைப்பது, அவர்கள் விரைவில் நம் நாட்டின் பல்வேறு துறைகளில் பொறுப்புகளை ஏற்க உள்ளனர்.

சமூக போலீஸ் திட்டத்தில் வளர்ந்து வரும் குடிமக்களின் செயலில் பங்கேற்பதை உறுதி செய்வதன் மூலம், மாணவர்கள் பொறுப்பான மற்றும் பதிலளிக்கக்கூடிய குடிமக்களாக வளருவார்கள். இன்றைய இளைஞர்களுக்கு சரியான குடிமை உணர்வை அறிந்து கொள்ளவும், பயிற்சி செய்யவும், முழுமையாக்கவும் சமூக போலீஸ் சரியான தளத்தை வழங்க முடியும். அவர்கள் சமூகத்தின் செயல்பாடுகளுடன் நெருக்கமாக தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். இதனால் அவர்கள் பொறுப்பான மற்றும் அர்ப்பணிப்புள்ள குடிமக்களாக வளர்கிறார்கள். சமூகத்துடன் இளைஞர்களின் இத்தகைய நெருக்கமான தொடர்பு சமூகத்தின் பிரச்சினைகளில் அவர்களின் பிரகாசமான மற்றும் புதுமையான மனதை மையப்படுத்தவும் உதவும். இது சமூகங்களின் நலனுக்கும் அதன் மூலம் நமது தேசத்திற்கும் விரிவாக பங்களிக்கும்.





உப்புறக் கற்றல்:

அ. அமைதியான மற்றும் இனக்கமான சமுதாயத்திற்காக உள்ளூர் காவல் துறையினரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல்வேறு சமூக போலீஸ் முயற்சிகளின் முக்கியத்துவம் குறித்து குழு விவாதம் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

ஆ. காவல்துறைக்கும் சமூகத்திற்கும் இடையிலான இடைவெளியைக் குறைக்க சமூக போலீஸ் திட்டங்கள் எவ்வாறு கருவியாக இருக்கின்றன என்பது குறித்து கட்டுரை எழுதும் போட்டி ஏற்பாடு செய்யலாம்.

இ. மாநில காவல்துறையினர் மேற்கொண்ட பல்வேறு சமூக போலீஸ் முயற்சிகள் குறித்த குறும்படம் திரையிடலாம்.

வெளிப்புறக் கற்றல்:

ஒவ்வொரு போலீஸ் நிலையத்திலும் உருவாக்கப்பட்ட கமிட்டிக்கு வருவது என்பது சமூக போலீஸ் நடவடிக்கைகளை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதோடு, போலீஸின் ஜனநாயக நெறிமுறைகளை அவர்களுக்குள் ஊக்குவிக்கும்.

விடுகளுக்குச் செல்வதற்கும் தரவுத் தளத்தை உருவாக்குவதற்கும் மாணவர்கள் அதிகாரிகளுடன் செல்லலாம். சமுதாயக் காவல்துறையின் அனுசரணையில் செயல்படும் 'பள்ளி கமிட்டி' இல் அவை சேர்க்கலாம். உள்ளூர் மக்களுடன் சேர்ந்து சமூக சேவையைச் செய்ய அவர்களை ஊக்குவிக்க முடியும். போதைப்பொருள் பாவனை, மதுபானம் மற்றும் பான் மசாலா பயன்பாடு, பள்ளி வளாகத்திலும் வெளியிலும் ஆபாசப் பொருட்கள் போன்ற விரும்பத்தகாத செயல்களைக் கவனிக்க முடியும்.

சமூக மேம்பாட்டுக்கான பல்வேறு அரசு திட்டங்கள் குறித்த அறிவை மாணவர்களுக்கு வழங்க கிராம அளவிலான மற்றும் தொகுதி அளவிலான அரசு அதிகாரிகளுடன் தொடர்பு கொள்ள ஏற்பாடு செய்யலாம்.

இணைய குற்றங்களின் பாதிப்பு, சைபர் ஸ்பேஸில் ஈடுபடும் ஆபத்துகள், சைபர் கிரைம் போன்றவற்றில் விழிப்புணர்வு வகுப்புகள் நடத்தலாம். ஏனெனில் குழந்தைகள் சைபர் குற்றங்களுக்கு மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இயற்கை மற்றும் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட பேரழிவுகள், சாலை விபத்துகள் போன்றவற்றின் போது பேரழிவு தணிப்பு தன்னார்வ குழுக்களின் கீழ் பணியாற்ற SPC கேட்டுகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கலாம்.

சமுதாயக் காவல்துறையில் ஈடுபடத் தயாராக இருக்கும் எஸ்.பி.சி. கேட்டடுகள் அதன் பல்வேறு திட்டங்களில் சேர அழைக்கலாம். கல்வியறிவுற்ற மக்களுக்குக் கற்பிக்கவும். சமூகத்தில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், போலீஸின் பல்வேறு முயற்சிகளையும் திட்டங்களையும் பொதுமக்களிடையே பிரபலப்படுத்தவும் அவர்கள் ஊக்கமளிக்கலாம்.

அவர்கள் தங்கள் பள்ளி மற்றும் குடியிருப்புகள் போன்றவற்றில் சுற்றுச்சூழலின் பாதுகாவலர்களாக செயல்படலாம்.

ஒரு வாரத்தில் சில மணிநேரங்கள் தங்கள் அருகிலுள்ள போக்குவரத்து கட்டுப்பாட்டு கடமையைச் செய்ய அவர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கலாம். இத்தகைய திட்டங்கள் முக்கிய நேரங்களில் பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளுக்கு முன்னால் கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இத்தகைய திட்டங்களில் பங்கேற்பதன் மூலம் சரியான போக்குவரத்து கலாச்சாரம். கூட்ட மேலாண்மை நுட்பங்கள் போன்றவற்றை மாணவர்களால் ஊக்குவிக்க முடியும்.

சமுதாய போலீஸின் அனுசரணையில் நடத்தப்படும் பெண்களுக்கான தற்காப்பு திட்டத்தில் பெண் கேட்டர்கள் ஈடுபடலாம்.

தன்னார்வலர்களாக அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கலாம்.

3. சாலைப் பாதுகாப்பு மற்றும் போக்குவரத்து விழிப்புணர்வு

நோக்கங்கள்:

- அ. போக்குவரத்து விதிகள், சாலைகளில் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்ய வேண்டாதவை பற்றி மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல்.
- ஆ. சாலை அடையாளங்கள், சாலை ஒழுக்கம் மற்றும் சாலை பாதுகாப்பு குறித்து அவர்களுக்கு ஒரு யோசனை அளித்தல்.
- இ. மக்களிடையே போக்குவரத்து உணர்வை வளர்த்தல்.
- ஈ. மக்களிடையே போக்குவரத்து விழிப்புணர்வை வளர்ப்பது மற்றும் போக்குவரத்து விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிய அவர்களுக்கு உதவுதல்.
- உ. போக்குவரத்து அறிகுறிகளை மக்களுக்கு உணர்த்துதல்.
- ஊ. சாலை விதிகள் குறித்த அறிவை வழங்குதல்.
- எ. சாலை விதிகள் ஏன் மீறப்படுகின்றன, அவ்வாறு செய்வது ஆபத்தானது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளச் செய்தல்.
- ஏ. மாணவர்களை சாலை மற்றும் அதன் விதிகளைப் பற்றிய உணர்வைப் பெற சாலை பாதுகாப்பு ரோந்துப் பணியில் சேர்த்தல்.



இந்தியாவில் சாலை விபத்துக்கள் ஓட்டுநர் திறன் இல்லாததால் மட்டுமல்ல, சரியான வகையான அணுகுமுறை இல்லாத காரணத்தினாலும் நிகழ்கின்றன. இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கையில் போக்குவரத்து உணர்வு முக்கியமானது. நேரமின்மை என்பது இன்று நாம் எதிர்கொள்ளும் ஒரு பொதுவான பிரச்சினை. எனவே, குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள், நாம் ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு விரைகிறோம். நாம்நமது சொந்த பாதுகாப்பையும் மற்றவர்களின் பாதுகாப்பையும் புறக்கணிக்கிறோம் என்ற உண்மையை மறந்து விடுகிறோம்.

போக்குவரத்து மற்றும் பாதுகாப்பு என்பது பல்வேறு சிக்கல்களில் பகிரப்பட்ட பொறுப்பைக் கொண்டுள்ளது. வேக வரம்பை விட, சாலைகளில் சுதந்தரமாக இருப்பது, போக்குவரத்து விதிகள் குறித்து நல்ல விழிப்புணர்வு, ஒழுக்கமாக இருப்பது, சகிப்புத்தன்மையுடன் இருப்பது மற்றும் போக்குவரத்து அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்வது போன்ற அணுகுமுறைகளுக்கு இது அழைப்பு விடுக்கிறது. சாலையில் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும்; விதிகளை மீறுவது குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.

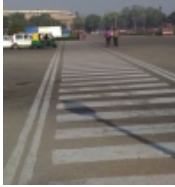
கவனச்சிதறல், மயக்கம், போக்குவரத்து விதிகளை அலட்சியம் செய்தல், ஹெல்மெட் அணியாமல் இருப்பது மற்றும் சீட் பெல்ட் அணியாமல் செல்லுதல் போன்றவை சாலைகளில் வாகனம் ஓட்டுபவர்களின்பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்கும் முக்கிய காரணிகள், போக்குவரத்து சமிக்ஞைகளைப் புறக்கணித்து பாதசாரிகள் சாலையைக் கடப்பதன் மூலமும் சிக்கல்களை உருவாக்குகிறார்கள்.

சாலை நிர்வாகத்தின் ஒரு முக்கிய அம்சமாக சாலைப் பாதுகாப்பு கல்வி மாறிவிட்டது. ஒரு சிறந்த சாலைப் பாதுகாப்பு கல்வித் திட்டம்:

அ. சாலைப் பயனரின் மனதில் சாலை ஒழுக்க உணர்வை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும்.

ஆ. சாலை விதிகளுக்கு உரிய மரியாதை தர உதவும்.

இ. சாலைகளில் எந்தவொரு பாதகமான சூழ்நிலையிலும் சாலைப் பயனருக்கு எதிராக செயல்படாமலிருத்தல்.



Engineering
(Roads and vehicles)



Enforcement
(Traffic rules)



Education



Emergency care

ஈ. சாலைப் பயனர்களின் மனதில் சக உணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

உ. வாகனம் ஓட்டுவதற்கான பொன்னான விதியைக் கற்பிப்பதற்காக, வாகனம் ஓட்டுவோர் மற்றவர்களுக்கு இடையூறு விளைவிக்கவோ அல்லது சிக்கலை உருவாக்கவோ கூடாது.

போக்குவரத்து சமீக்கைகளின் அடையாளம்:

சாலைப் பயனர்களுக்கு வழிகாட்ட சாலைகளில் அடையாளங்கள், வரையப்பட்ட அடையாளங்கள், போக்குவரத்து சிக்னல்கள் மற்றும் பிற போக்குவரத்து சாதனங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு சாலைப் பயனரும், ஒரு பாதசாரி, இரு சக்கர வாகனம் ஓட்டுபவர். நான்கு சக்கர வாகனத்தின் ஓட்டுநர் இந்த போக்குவரத்து கட்டுப்பாட்டு சாதனங்களைப் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும். மேலும் அவை எதைக் குறிக்கின்றன என்பதையும் முழுமையாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

போக்குவரத்து சமிக்ஞைகளின் அடையாளம்:

சாலைப் பயனர்களுக்கு வழிகாட்ட சாலைகளில் அடையாளங்கள், வரையப்பட்ட அடையாளங்கள், போக்குவரத்து சிக்னல்கள் மற்றும் பிற போக்குவரத்து சாதனங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு சாலைப் பயனரும், ஒரு பாதசாரி, இரு சக்கர வாகனம் ஓட்டுபவர். நான்கு சக்கர வாகனத்தின் ஓட்டுநர் இந்த போக்குவரத்து கட்டுப்பாட்டு சாதனங்களைப் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும். மேலும் அவை எதைக் குறிக்கின்றன என்பதையும் முழுமையாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

போக்குவரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும், ஆபத்துகளைப் பற்றி எச்சரிப்பதற்கும், சாலைப் பயனருக்கு வழிகாட்டவும் போக்குவரத்து சமிக்ஞைகள் உள்ளன.

போக்குவரத்து அறிகுறிகளில் மூன்று வகைகள் உள்ளன: கட்டாயம், எச்சரிக்கை மற்றும் தகவல்.

கட்டாயம்: செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக் கூடாதவற்றைச் சித்தரிக்கும் அறிகுறிகள் கண்டிப்பாக பின்பற்றப்பட வேண்டும். இவை பொதுவாக வட்ட வடிவத்தில் இருக்கும்.

எச்சரிக்கை: முன்னோக்கிச் செல்லும் சாலையின் நிலை குறித்து சாலைப் பயனர்களை எச்சரிப்பதற்கு - இவை முக்கோண வடிவத்தில் உள்ளன.

தகவல்: தீசை பற்றிய தகவல்கள், எடுத்துக்காட்டாக பள்ளி, மருத்துவமனை, பெட்ரோல் பம்புகள், தொலைபேசி சாவடி, இவை பொதுவாக செவ்வக வடிவத்தில் இருக்கும்.

சாலை அடையாளங்களின் இருப்பிடம்:

அ. நெடுஞ்சாலைகளில், மேல்நிலை அடையாளங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆ. மலைப்பாங்கான சாலைகளில் பள்ளத்தாக்கு பக்கத்தில் அடையாளங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.

இ. நகர்ப்புறங்களில் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் 50 மீட்டருக்கு முன்கூட்டியே அமைந்துள்ளன.

சாலை அடையாளங்களின் நிறம்:

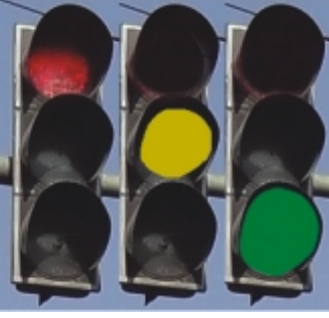
சாலை அடையாளங்களுக்குக் குறிப்பிட்ட வண்ணங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

அ. பார்க்கிங் கட்டுப்பாடுகளைத் தவிர அனைத்து வண்டிப்பாதை அடையாளங்களுக்கும் வெள்ளை.

ஆ. பார்க்கிங் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் தொடர்ச்சியான மையம் அல்லது தடைக் கோட்டுக்கு மஞ்சள்.

இ. பொருளைக் குறிப்பிட கருப்பு மற்றும் வெள்ளை.





போக்குவரத்து ஒழுங்குமுறையில் போக்குவரத்து ஒளி சமிக்ஞைகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

அ. வாகனங்களின் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த சாலை சந்திப்புகளில் இது அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆ. அனைத்து போக்குவரத்தும் இந்த போக்குவரத்து சமிக்ஞை விளக்குகளுக்கு இணங்க நகர வேண்டும்.

இ. போக்குவரத்து ஒளி சமிக்ஞையைப் பின்பற்றி நமது பயணத்தைக் தொடர வேண்டும்.

சிவப்பு, அம்பர் மற்றும் பச்சை ஆகிய மூன்று வண்ணங்கள் எதைக் குறிக்கின்றன?

அம்பர் என்றால் எச்சரிக்கை - நீங்கள் ஏற்கனவே நிறுத்தக் கோட்டைக் கடந்த பிறகு அல்லது நீங்கள் நிறுத்துவது விபத்து ஏற்படக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால் அம்பர் தோன்றினால் நீங்கள் செல்லலாம். எப்படியும் கூடுதல் கவனமாக இருங்கள்.

சிவப்பு என்றால் நிறுத்து - நிறுத்தக் கோட்டின் பின்னால் காத்திருக்க வேண்டும். குறுக்கு நடைகோடுகள் இல்லாவிட்டால், குறுக்குவெட்டில் போக்குவரத்து விளக்குக்கு முன் நிறுத்த வேண்டும். இதனால் போக்குவரத்து ஒளி தெளிவாகத் தெரியும். பயணம் தொடர்வதற்கு முன் பச்சை சமிக்ஞை தோன்றும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். சமிக்ஞை சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும்போது, அது ஒரு அடையாளத்தால் தடைசெய்யப்படவில்லை என்றால், இடதுபுறம் திரும்பலாம், ஆனால் பாதசாரிகள் மற்றும் பிற போக்குவரத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.

பச்சை என்றால் GO - வழி தெளிவாக இருப்பதை உறுதிசெய்து முன்னேறுங்கள். அறிகுறிகளால் தடைசெய்யப்படாவிட்டால் நீங்கள் வலது அல்லது இடதுபுறம் திரும்பலாம், ஆனால் சிறப்பு கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் சாலையைக் கடக்கும் பாதசாரிகளுக்கு வழி கொடுங்கள், பச்சை அம்பு என்பது அம்புக்குறி காட்டிய திசையில் செல்லலாம் என்பதாகும்.

போக்குவரத்து அளவு ஒப்பீட்டளவில் குறைவாக இருக்கும் இடங்களில் ஒளிரும் சமிக்ஞைகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. இவை பொதுவாக சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் விளக்குகள் ஆகும். அவை சாலைப் பயணர்களை அபாயகரமான சாலை இருப்பிடங்களைப் பற்றி எச்சரிக்கின்றன. இரவில் போக்குவரத்து ஒளி சமிக்ஞைகள் அணைக்கப்படும் குறுக்குவெட்டுகளில், அவை ஒளிரும் முறைகளில் வைக்கப்படுகின்றன.



ஒளிரும் சிவப்பு : பொதுவாக லெவல் கிராசிங்குகள், பாலங்கள், விமானநிலையம், தீயணைப்பு நிலையங்கள், சிறிய சாலைகள் போன்றவற்றில் வைக்கப்படுகிறது. இதன் பொருள் நீங்கள் ஒரு முழு நிறுத்தத்திற்கு வந்து, நெருங்கி வரும் அனைத்து போக்குவரத்திலும் பாதுகாப்பு சோதனை செய்தபின் எச்சரிக்கையுடன் தொடர வேண்டும்.



ஒளிரும் மஞ்சள் : முக்கிய சாலைகள் சிறிய சாலைகளை சந்திக்கும் இடத்தில் பொதுவாக வைக்கப்படுகிறது. மெதுவாக மற்றும் எச்சரிக்கையுடன் தொடரவும், மற்ற போக்குவரத்து மற்றும் பாதுகாப்புகளுக்கு சரியான கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பாதசாரிகள் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை:

1. நடைபாதைகள் இருந்தால் சாலையின் எந்தப் பக்கத்திலும் நடந்து செல்லலாம்.
2. நடைபாதை இல்லாவிட்டால் சாலையின் தீவிர இடது பக்கத்தில் நடந்து செல்லவும்.
3. ஜீப்ரா கிராசிங், கால் ஓவர் பிரிட்ஜ் பயன்படுத்தவும்.
4. அத்தகைய வசதிகள் இல்லாத இடங்களில், சாலையைக் கடக்கும்போது கூடுதல் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். 8 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள்/பெரியவர்களின் உதவியுடன்தான் சாலையைக் கடக்க வேண்டும்.
5. வாகனங்கள் இல்லாதபோது அல்லது பாதுகாப்பான தூரத்தில் இருக்கும்போது சாலையைக் கடக்கவும்.
6. இரவில் வெளிர் நிற ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை:

1. ஓடுவதன் மூலம் அவசரமாக சாலையைக் கடக்க வேண்டாம்.
2. நிறுத்தப்பட்ட வாகனங்களுக்கு முன்னால் அல்லது இடையில் சாலையைக் கடக்க வேண்டாம்.
3. குருட்டு மூலைகளிலிருந்து சாலையைக் கடக்க முயற்சிக்காதீர்கள், வாகன ஓட்டுநர்களுக்கு நீங்கள் தெரியாத திருப்பங்கள்.
4. சாலையைக் கடக்க தண்டவாளத்தின் மீது குதிக்காதீர்கள்.

சைக்கிள் ஓட்டுபவர்களுக்கு செய்ய வேண்டியவை:

1. சைக்கிள் நிலையான கேஜெட்களுடன் பொருத்தப்பட வேண்டும் - பெல், பிரேக்குகள், ரியர்வியூ மிரர், இரண்டும் முன் பின்புற முட்கார்ட் வெள்ளை, பிரதிபலிப்பு நாடாக்கள் முன்பக்கத்தில் ஓட்டப்பட வேண்டும்.
2. சாலையின் தீவிர இடது புறத்தில் பயணம் செய்யுங்கள் அல்லது கிடைத்தால் சர்வீஸ் சாலையைப் பயன்படுத்தவும்.
3. பிஸியான சாலைகளைத் தவிர்க்கவும்.

4. வேகமான மோட்டார் பொருத்தப்பட்ட வாகனங்களிலிருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தை வைத்திருங்கள். நிறுத்துவதற்கு அல்லது முன் சரியான சமிக்ஞைகளைக் கொடுங்கள்.

5. மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுவதற்கு ஹெல்மெட் அணியுங்கள்.



செய்யக்கூடாதவை

1. எந்தவிதமான சண்டைக்காட்சிகளிலும் ஈடுபட வேண்டாம்.
2. மற்றொரு நபருடன் அல்லது கனமான பொருட்களுடன் செல்லக்கூடாது.
3. வேகமாக நகரும் மற்ற வாகனங்களைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
4. சைக்கிள் ஓட்டுபவருடன் இணையாக சவாரி செய்ய வேண்டாம்.

பள்ளி போக்குவரத்தில் பயணம் செய்வதற்கு செய்ய வேண்டியவை:

1. சீக்கிரம் எழுந்து வீட்டிலிருந்து சீக்கிரம் பயணம் தொடங்குங்கள்.
2. நியமிக்கப்பட்ட பஸ் நிறுத்தத்திலிருந்து ஒரு வரிசையில் பஸ்ஸில் ஏறுங்கள்.
3. பஸ் உள்ளே ஏறி பயணம் செய்யவும்.
4. பஸ்ஸின் மேல் பகுதியைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
5. நியமிக்கப்பட்ட பஸ் நிறுத்தத்தில் மட்டுமே இறங்குங்கள்.
6. பஸ் முற்றிலுமாக நிறுத்தப்பட்ட பின்னரே கீழே இறங்குங்கள்.
7. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை உண்மையான இருக்கை திறனை விட 1.5 மடங்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடாது.

செய்யக்கூடாதவை

1. உங்கள் பஸ்ஸைப் பிடிக்க விரைந்து ஓடாதீர்கள்.
2. பஸ்ஸின் படிகளில் நிற்க வேண்டாம்.
3. இயக்கி திசைதிருப்பக்கூடிய சத்தம் போடாதீர்கள்.
4. உடலின் எந்த பகுதியையும் பஸ்ஸுக்கு வெளியே வைக்க வேண்டாம்.
5. நகரும் பேருந்தில் இருந்து இறங்க வேண்டாம்.

மோட்டார் சைக்கிள்காரர்கள் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை:

செய்ய வேண்டியவை:

1. எப்போதும் ஹெல்மெட் அணியுங்கள்.
2. இடது பாதை அல்லது சர்வீஸ் சாலையில் செல்லுங்கள்.
3. திரும்பும்போது சரியான சமிக்ஞை கொடுங்கள்.
4. வேகமாக நகரும் போக்குவரத்திலிருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
5. முந்தும்போது கூடுதல் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்

செய்யக்கூடாதவை

1. வாகனம் ஓட்டும்போது விளையாட்டுத்தனமாக இருக்காதீர்கள், எந்தவிதமானமான விபாத விளையாட்டில் ஈடுபட வேண்டாம்.
2. அதி வேகத்தில் செல்ல வேண்டாம்.
3. பில்லியன் சவாரி மூலம் விளையாட்டு வேண்டாம்.

4. வாகனம் ஓட்டும்போது மொபைல் ஃபோனைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்
5. மது அருந்திவிட்டு வாகனங்களை ஓட்ட கூடாது.

இணை பயணிகளுக்கு செய்ய வேண்டியவை

1. எப்போதும் ஹெல்மெட் / சீட் பெல்ட் அணியுங்கள்
2. 12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் எப்போதும் பின் இருக்கையில் அமர வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை

1. ஓட்டுநருடன் பேசுவதில் ஈடுபட வேண்டாம்.
2. ஓட்டுநர் சாலை பாதுகாப்பு விதிமுறைகளைப் பின்பற்றவில்லை என்றால், அதை பள்ளி அதிகாரிகள், பெற்றோர்கள் அல்லது போக்குவரத்து காவல்துறை கவனத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்.

விளையாடுவதற்கு செய்ய வேண்டியவை

விளையாட ஒரு விளையாட்டு மைதானம் அல்லது காலியான நிலத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

செய்யக்கூடாதவை:

1. உங்கள் பள்ளி வளாகத்தில் அல்லது உங்கள் குடியிருப்புக்கு அருகில்



நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனத்தை சுற்றி விளையாட வேண்டாம்.

2. சாலைகளில் விளையாட வேண்டாம்.

குழு கலந்துரையாடல்

1. போக்குவரத்து விதிகளைப் பற்றி மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பதில் ஆசிரியர்களின் பங்கு.
2. போக்குவரத்து விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிவதில் மாணவர்களின் பங்கு.
3. சாலைகளில் பாதுகாப்பு குறித்த அறிவை வழங்குவதில் பெற்றோரின் பங்கு.

விபத்துக்கான காரணங்கள், தடுப்பு காரணங்கள்

1. தகுதிவாய்ந்த ஓட்டுனர்களின் பற்றாக்குறை: வாகனம் ஓட்டுவதைக் கற்றுக் கொண்ட பின்னரும், ஓட்டுநர் உரிமம் பெற்ற பின்னரும் ஓட்டுங்கள். சாலைப் பயனர்களின் கடுமையான அணுகுமுறை: சாலைப் பயனர்களின் சில பிரிவுகள் பொறுப்பற்ற முறையில் நடந்து கொள்கின்றன. இதன் விளைவாக அவர்கள் விபத்துக்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். வாகன ஓட்டுநர்கள் தெரிந்தே சாலையில் செல்லும்போது ஆபத்தான சூழ்நிலைகளில் ஈடுபடுவார்கள்.

2. கடுமையான சட்டங்கள் மற்றும் தண்டனை இல்லாதது: கடுமையான தண்டனை என்பது மக்கள் போக்குவரத்து விதிகளைப் பின்பற்றுவதைத் தடுக்கும். கடுமையான போக்குவரத்து மீறலைச் செய்த பின்னர் தற்போது மக்கள் எளிதாக வெளியேறுகிறார்கள். வளர்ந்த நாடுகளில் மக்கள் போக்குவரத்து விதிகளை பின்பற்றுகிறார்கள், ஏனெனில் அபராதம்



மிகப்பெரியது மற்றும் போக்குவரத்து குற்றங்களுடன் தண்டனை என்பது உரிமத்தை ரத்து செய்தல், அனுமதி போன்றவை கடுமையானது.

3. பார்க்கப்படுவோமோ என்ற பயம் இல்லாதது: மீறுபவர்களின் மனதில் பயம் இல்லை. மேம்பட்ட மின்னணு கேஜெட்டுகள் மீறுபவர்கள் மற்றும் மீறல்களைக் கண்காணிக்க உதவக்கூடும். சாலை ஒழுங்குகள் மற்றும் நல்ல சாலை பயனர் நடத்தை

சாலைகள் அனைவருக்கும் பகிரப்பட வேண்டும். நீங்கள் ஒரு பாதசாரி, சைக்கிள் ஓட்டுநர், பஸ் பயணிகள், இணை பயணிகள் அல்லது ஓட்டுநராக இருந்தாலும் சரி, உங்களுடைய ஒவ்வொரு செயலும் அல்லது சாலையில் செல்லும்போது உங்கள் ஒவ்வொரு நடத்தையும் சக சாலை பயனர்களிடம் அக்கறையுடனும் நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும். குடிமகனைப் பயன்படுத்தி ஒரு நல்ல சாலையாக நீங்கள் சரியான சாலை ஒழுங்குகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். மேலும் சக சாலை பயனர்களின் உரிமைகளுக்கும் இடமளிக்க வேண்டும்.

சில அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்

உணமுற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு வழிக்கான முதல் உரிமை உண்டு.

பாதசாரிகளுக்கு ஆளில்லா குறுக்குவெட்டுகளில் முதல் வழி உள்ளது.

வலதுபுறத்தில் ஆளில்லா குறுக்குவெட்டில் போக்குவரத்துக்கு சரியான வழி உள்ளது. உங்கள் வலப்பக்கத்தில் போக்குவரத்தை சுற்றிலும் சரியான வழி உள்ளது.

மலைப்பாங்கான மற்றும் செங்குத்தான சாலைகளில் மேல்நோக்கி செல்லும் வாகனங்கள் சரியான வழியைக் கொண்டுள்ளன.

அவசரகால வாகனங்கள் அவசரகால கடமையில் இருக்கும்போது சிவப்பு விளக்கு தாவலாம். நுழைவு பகுதிகளில் அல்லது தவறான பக்கத்தில் ஓட்ட முடியாது.

அவசர வாகனங்களுக்கு முன்னுரமை அளிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் தெளிவான பாதை வழங்கப்பட வேண்டும்.

பாதசாரிகள் சாலைகளில் உரிமம் உள்ள நடைபாதையில் நடக்க வேண்டும் மற்றும் சாலையை கடக்க ஜீப்ரா லைன் எனும் வெள்ளை வரி கோட்டின் மீது நடக்க அறிவுறுத்த வேண்டும்.

சுரங்கப்பாதை அல்லது நடை மேம்பாலம் இருந்தால் பாதசாரிகள் சாலையைக் கடக்க அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாதசாரிகள், சைக்கிள் ஓட்டுபவர்கள், மெதுவாக நகரும் வாகனங்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து சாலை பயனர்களும் போக்குவரத்து ஒளி சமிக்ஞைகளை கண்டிப்பாக கடைபிடிக்க வேண்டும்.

சைக்கிள் ஓட்டுபவர்கள் தீவிர இடது பாதையின் விளிம்பில் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு சைக்கிள் பாதை அல்லது சர்வீஸ் பாதையை சைக்கிள் ஓட்டுநர்கள் அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பொதுவாக செய்ய வேண்டியவை:

1. நீங்கள் செல்லும்வழியை, குறைந்தபட்சம் 100 மீ முன்கூட்டியே தேர்வுசெய்க.



2. ஒரு சுற்று நெருங்கும் போது மெதுவாக செல்க.

3. ஒரு கோணத்தில் சுற்று உள்ளிடவும்.

4. உங்கள் வலதுபுறத்தில் போக்குவரத்துக்கு வழி கொடுங்கள்.

5. சுற்றுக்குள் இருக்கும் போக்குவரத்துடன் மெதுவாக ஒன்றிணைக்கவும்.

6. படிப்படியாக சரியான சமிக்ஞைகளைக் கொடுத்து உங்கள் வெளியேறலை நோக்கி நகரவும்.

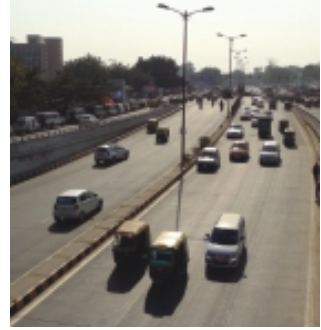
7. திடீரென தோன்றக்கூடிய ஒரு பாதசாரி அல்லது ஒரு விலங்கைக் காணும்போது கவனமாக இருங்கள்.

ஓவர்டேக்கிங் போது (ஒருவரைக் கடந்து செல்லும்போது)

1. இடமிருந்து ஒருபோதும் முந்திச் செல்லாதீர்கள், எப்போதும் வலமிருந்து முந்திச்செல்லுங்கள்.
2. முந்திச் செல்லும் உங்கள் நோக்கங்களை உங்கள் சக ஓட்டுனர்களிடம் தெளிவாகக் காட்டுங்கள்.
3. முந்திக்கொள்ளும் முன், சரியான அறிகுறிகளைக் கொடுங்கள்.
4. நீங்கள் முந்திக் கொண்டிருக்கும் வாகனத்தின் முன் திடீரென தோன்றக்கூடிய ஒரு பாதசாரி அல்லது ஒரு விலங்கைக் காணும்போது கவனமாக இருங்கள்.
5. இருவழி போக்குவரத்து கொண்ட சாலைகளில் மட்டுமே, வரவிருக்கும் வாகனம் பாதுகாப்பான தூரத்தில் இருக்கும்போது முந்திச் செல்ல வேண்டும்.

தீரும்புகையில்

1. சரியான அறிகுறிகளைக் கொடுங்கள்.
2. உங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள வாகனங்கள் உங்கள் நோக்கங்களைப் புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே பாதையை மாற்றத் தொடங்குங்கள்.
3. தீரும்புமுனையை நெருங்கும் போது மெதுவாக தீரும்புங்கள்.
4. எதிர் திசையில் இருந்து வரும் வாகனம் பாதுகாப்பான தூரத்தில் இருக்கும்போது மட்டுமே தீரும்பவும்.
5. எதிர் திசையில் இருந்து வரும் வாகனம் சரியான வழியைக் கொண்டுள்ளது.
6. பாதசாரிகள் மற்றும் உங்கள் வலது பக்கத்தில் இருந்து வரும் வாகனங்கள் ஆகியவற்றைக் கவனியுங்கள்.



இடது பக்கம் செல்

சாலையின் இடதுபுறத்தில் இருந்து எவ்வளவு தூரம் நீங்கள் ஓட்ட வேண்டும் என்பது சாலையின் நிலை மற்றும் அதன் போக்குவரத்தின் வகையைப் பொறுத்தது. ஆனால், ஒரு டிரைவராக நீங்கள் இடதுபுறமாக போதுமான அளவு ஓட்ட வேண்டும். எதிர் திசைகளில் செல்லும் அனைத்து போக்குவரத்தும் வலது புறத்தில் செல்ல நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டும்.



பாதைகளைக் கடக்கும்போது

ஒவ்வொரு சாலையிலும் பாதை கோடுகள் குறிக்கப்பட்டிருந்தாலும் சரி, அவை அறிவிக்கப்படாத இடத்தில், பிரிக்கவும் பொருத்தமான பாதைகளில் மனதளவில் சாலையைப் பார்த்து கடக்கவும். அது குறிக்கப்பட்ட இடத்தில் ஓட்டுங்கள், சரியான சமிக்ஞை கொடுத்த பிறகு பாதுகாப்பானதாக இருந்தால் மட்டுமே பாதையை மாற்றவும்.

மாற்றும் பாதைகள்:

நீங்கள் வேறொரு பாதையில் செல்ல வேண்டுமானால், உங்கள் பின்புறக் காட்சி கண்ணாடியைச் சரிபார்த்து, போக்குவரத்துக்கு உங்கள் தோள்பட்டைக்கு மேல் பாருங்கள். நீங்கள் பின்தொடர்வது, அது பாதுகாப்பானது என்றால், அவருக்கு சரியான சமிக்ஞை அளித்து, பாதைகளை மாற்றவும், பாதைகளை



அடிக்கடி மாற்ற வேண்டாம். நினைவில் கொள்ளுங்கள், உள்ளேயும் வெளியேயும் மாற்றி மாற்றி ஓட்டுவது, மோசமான வாகனம் ஓட்டுதல் மற்றும் கவனக்குறைவாக வாகனம் ஓட்டியதற்காக போக்குவரத்து போலீசாரால் நீங்கள் பதிவு செய்யப்படலாம்.

சமிக்ஞைகள்:

சமிக்ஞை செய்ய:

1. காட்டி பயன்படுத்தவும் அல்லது
2. கை சமிக்ஞை கொடுங்கள்

பின் பக்கமாக ஓட்டுநர்

உங்கள் இடது மற்றும் வலது கதவுகளில் பின்புற பக்க காட்சி கண்ணாடிகள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பின்புறமாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முன்பு ஒரு நல்ல இயக்கி அனைத்து கண்ணாடியையும் பயன்படுத்த வேண்டும். இருப்பினும், நீங்கள் அனைவருக்கும் தெரியுமாறு திரும்ப வேண்டும்.

பக்க பார்வை:

நீங்கள் உங்கள் பாதையைப் பின்பக்கமாக மாற்றுவதற்கு முன் பாதசாரிகள், குறிப்பாக குழந்தைகள் அல்லது உங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள சாலையில் வேறு ஏதேனும் தடைகள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஓட்டுநர்கள் இருக்கையில் இருந்து மறைந்திருக்கும் குருட்டுப் பகுதிகள் குறித்து குறிப்பாக கவனமாக இருங்கள்.

பூ-வளைவு

ஒ வ் வொ ரு சா லையி லு ம் குறிக்கப்பட்டாலும், இல்லாவிட்டாலும் பாதைகள் உள்ளன. அவை குறிக்கப்படாத இடங்களில், சாலையை மனரீதியாக பொருத்தமான பாதைகளாகப் பிரிக்கவும். அது குறிக்கப்பட்ட இடத்தில், உங்கள் பாதைக்குள் ஓட்டுங்கள். அவ்வாறு செய்வது பாதுகாப்பானது மற்றும் சரியான சமிக்ஞை அளித்த பின்னரே மாற்றவும்.



1. சாலை அகலமானது என்பதை உறுதி செய்து திரும்ப வேண்டும்.
2. எந்த போக்குவரத்தும் நெருங்கவில்லை என்ற போதும், இருபுறமும் நீங்கள் முழுதாக இருக்கிறீர்கள் எண்ணும்போதும், இருபுறமும் சாலையின் தெரிவுநிலை உள்ளபோதும் திரும்பலாம்.

வேகம்



வேகம் என்பது ஒரு தொடர்புடைய சொல், பயணத்தின் நல்ல சராசரி வேகத்தை நீங்கள் குறிவைக்க வேண்டும். இயக்கிக் கட்டுப்பாடு, சூழ்நிலைகள் மற்றும் சட்ட மீறல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் வகையில் அதிக வேகமானது ஆபத்தானது. பின்வரும் நிபந்தனைகளை மனதில் வைத்து எப்போதும் ஓட்டுங்கள்:

வேகத்திற்கான தங்க விதி:

நீங்கள் தெளிவாகக் காணக்கூடிய தூரமாக இருப்பின்சரியான வேகத்தில் ஓட்டுங்கள், அது உங்களுக்குள் நன்றாக நிறுத்த அனுமதிக்கும்.

பார்க்கிங்

பொதுவாக, ஒரு பார்க்கிங் இடம் சாலை அடையாளம் அல்லது குறிப்பால் குறிக்கப்படுகிறது. அடையாளத்தைத் தேடி அதற்கேற்ப உங்கள் வாகனத்தை நிறுத்துங்கள். உங்கள் வாகனத்தை மற்ற சாலைப் பயனர்களுக்கு ஆபத்து, தடை அல்லது தேவையற்ற சிரமத்தை ஏற்படுத்தாத வகையில் நிறுத்தவும். நீங்கள் நிறுத்தும்போது உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாகனம் நகராதபடி அந்த ஹெண்ட்பிரேக் முழுமையாக செயல்படுத்தவும்.

ஆரம்ப கவனிப்பின் முக்கியத்துவம்

சாலை விபத்துக்களில் 50% இறப்புகள் சாலையிலேயே நிகழ்கின்றன. எனவே, உயிர்வாழ்வதற்கான வாய்ப்புகள் சாலையோரத்தில் கொடுக்கப்பட்ட ஆரம்ப கவனிப்பைப் பொறுத்தது. படுகாயமடைந்தவர்களின் பிழைப்புக்கு சரியான, விரைவான மற்றும் திறமையான மேலாண்மை தேவை.

வியத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதலுதவி அளித்தல்

1. நோயாளியின் நிலையை மதிப்பீடு செய்தல்

2. முதுகெலும்பு அல்லது கைகால்களுக்கு காயம் ஏற்பட்டால், குறைந்தபட்ச கையாளுதல் மற்றும் முதுகெலும்புகளின் சரியான உறுதிப்படுத்தல் மற்றும் எலும்பு முறிவுகளின் பிளவு.



3. இரத்தப்போக்கு கைது மற்றும் சுருக்க டார்னிக்கெட் மூலம் அதிர்ச்சியைத் தடுக்கவும்.

4. சரியான கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட முதலுதவி ஆடை பொருளுடன் பொதுவான காயம் பராமரிப்பு.

5. தேவைப்பட்டால் கார்டியோ-நுரையீரல் புத்துயிர் (செயற்கை சுவாசம்)

காயமடைந்தவர்களை மருத்துவமனைக்கு மாற்றுவது

1. காயமடைந்தவர்களின் காயத்தை உறுதி செய்ய வேண்டும். பின்னர் அவர்களை உறுதியான பலகை அல்லது ஸ்டெச்சரில் முதுகுதண்டு பாதிக்கப்படாதவாறு எடுத்து செல்ல வேண்டும்.

2. முதுகு, கழுத்து மற்றும் பிற முக்கிய உறுப்புக்கள் மேலும் பாதிப்படையாமல் இருக்க மற்றவர்களின் உதவியுடன் அவர்களை எடுத்து செல்ல வேண்டும்.

3. காயமடைந்தவர் சுயநினைவின்றி இருக்கும் போது கழுதுத் தளர்ந்து விடாதபடி ஒரு நிலையான இடத்தில் வைத்து கழுத்தின் கீழ் பெரிய மடித்த துண்டு, அல்லது துணியை கொண்டு வைக்க வேண்டும்.

4. போக்குவரத்தின் போது பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சுவாசம் மற்றும் துடிப்பு குறித்து ஒரு கண்காணிப்பு வைத்திருங்கள். சரியான சுவாசத்தை உறுதிசெய்ய காற்றுப்பாதைகளை (காற்றுக் குழாய்கள்) தெளிவாக வைத்திருங்கள்.

ஒரு காலில் காயம் மட்டுமே இருந்தால், நோயாளியை உட்கார்ந்த நிலையில் நாற்காலியில் பாதுகாப்பாக மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்ல முடியும்.

விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால்

1. முதல்துவி கொண்ட ஒரு அடிப்படை அவசர கருவியை எப்போதும் உங்கள் வாகனத்தில் கொண்டு செல்லுங்கள்.
2. விபத்தில் சிக்கினால், சேதத்தின் அளவைப் பொருட்படுத்தாமல் நீங்கள் நிறுத்த வேண்டும்.
3. சொத்து சம்பந்தப்பட்ட விபத்து நடந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறுவது போக்குவரத்து மீறல் சேதம்.
4. விபத்து நடந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறுவது கிரிமினல் குற்றமாகும் அல்லது தனிப்பட்ட காயம்.
5. சம்பந்தப்பட்ட பிற இயக்கிகளுடன் தகவல்களை பரிமாறிக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பெயர், முகவரி போன்றவற்றை சம்பவ இடத்திலுள்ள மற்ற ஓட்டுநர்கள் மற்றும் போலீசாருக்கு கொடுங்கள்.
6. நிறுத்தப்பட்ட வாகனம் அல்லது வாகனம் தவிர வேறு சொத்துக்கள் சேதமடைந்தால் அல்லது வீட்டு விலங்கு காயமடைந்தால், உரிமையாளரைக் கண்டுபிடித்து அல்லது போலீசாருக்கு தெரிவிக்க முயற்சிக்கவும்,
7. நீங்கள் சம்பந்தப்பட்டாலோ அல்லது அவசர உதவி இன்னும் வராவிட்டாலோ விபத்து நடந்த இடத்தில் நிறுத்த வேண்டாம். இல்லையெனில், வாகனம் ஓட்டுதல் மற்றும் போக்குவரத்து போலீசார் வழங்கிய வழிமுறைகள் குறித்து உங்கள் கவனத்தை வைத்திருங்கள்.
8. காயமடைந்தவர்களை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு மாற்றவும்.

Some losses are irreparable.



Don't Drink & Drive

If you are drunk, call a cab rather than driving and raking your life and that of others.

Harmful effects of drunk driving

- Results into prolonged reaction time
- It severely affects your judgement on road
- Causes tendency of over speeding & reckless driving
- Causes less visibility and other looks blurred
- Endanger your life as well as others

Drinking and driving is an offence punishable with imprisonment or fine and suspension or cancellation of driving licence.

DELHI POLICE
CITIZENS FIRST

Call us on 11222
Delhi Traffic Police

Delhi
Traffic
Police
Call us on 11222

Call us on 11222
Delhi Traffic Police

Call us on 11222
Delhi Traffic Police



TEAM
Traffic Education and Awareness Mission

ROAD SAFETY CAMPAIGN 2017

INITIATIVE BY THANE TRAFFIC POLICE

LET US ALL PLEDGE FOR ROAD SAFETY

LET US ALL PLEDGE FOR ROAD SAFETY



உப்புறக் கற்றல்

1. கற்பவர்களுக்கு போக்குவரத்து சமிக்ஞைகளை நிரூபிக்கவும் விளக்கவும்.
2. போக்குவரத்துப் பணியாளர்களை அழைக்கவும், அவர்கள் செய்யவேண்டியதையும் மற்றும் செய்யக்கூடாததையும் விளக்கமளிப்பார்கள்.
3. சாலைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்களுக்கான பொதுவான காரணங்கள் மற்றும் கல்வி, பொறியியல், அமலாக்கம் மற்றும் அவசர நிலைபற்றி பயனுள்ள போக்குவரத்து விதிகளை குறித்தும் போக்குவரத்து ஊழியர்கள் கற்பவர்களுக்கு விளக்குவார்கள்.
4. 3-5 கற்பவர்களின் குழுக்கள் உருவாக்கப்பட்டு பல்வேறு போக்குவரத்து சமிக்ஞைகளை வரைவதற்கான பணியை ஒதுக்கி, அவற்றின் இடத்தை எழுதச் சொல்லப்படவேண்டும்.
5. பாடசாலையின் மற்ற மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக கற்பவர்கள் உருவாக்கிய ஓவியங்கள் பள்ளியில் காண்பிக்கப்படும். ஒவ்வொரு அடையாளத்தின் பொருத்தமும் பள்ளியில் விளக்கப்படும்.
6. போக்குவரத்து விதிகளை கடைபிடிப்பதற்கான அணுகுமுறையை வளர்ப்பதற்காக போக்குவரத்து சிக்னல்கள், செய்ய வேண்டியவை மற்றும் சாலையில் நடப்பவர்கள் பற்றி போக்குவரத்து வினாடி வினா ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்.
7. காவல்துறை கட்டுப்பாட்டு அறை, தீயணைப்பு சேவை, ஆம்புலன்ஸ், போக்குவரத்து உதவி வரி, பெண்கள் போன்ற பல்வேறு முக்கியமான தொலைபேசி எண்களை மாணவர்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.
8. சாலை பாதுகாப்பின் பல்வேறு அம்சங்களை மாணவர்கள் தங்களுக்குள் விவாதிக்குமாறு கேட்கப்படலாம்.



Find out about this day

வெளிப்புறக் கற்றல்

கற்றவர்கள் தலா 4-5 மாணவர்களின் குழுக்களாக பிரிக்கப்படலாம். ஒவ்வொரு குழுவும் பார்வையிடும்:

1. போக்குவரத்து போலீஸ் வரி / போக்குவரத்து புறக்காவல் போக்குவரத்து காவல்துறையின் அன்றாட வேலைகளை அறிந்து கொள்ளவும். உபகரணங்கள் மற்றும் அவற்றின் பயன்பாடு அதாவது சுவாச பகுப்பாய் போக்குவரத்து ரேடார், போக்குவரத்து சிக்னல்களில் கேமராக்கள் மற்றும் தடைகள் ஆகியவற்றைக் காணவும்.

2. போக்குவரத்து ஊழியர்களின் உதவி / மேற்பார்வையுடன் / போக்குவரத்தை நிர்வகிக்க நகரத்தில் இரண்டு மூன்று முக்கியமான போக்குவரத்து சந்திப்புகள்.

3. போக்குவரத்து சோதனை இடுகை / தடை - ஒரு வாகன உரிமையாளர் வைத்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான ஆவணங்களின் தேவை மாணவர்களுக்கு கற்பிக்கப்படுகிறது.

4. சட்டத்தை மீறுபவர்கள் / மீறுபவர்களை அந்த இடத்திலேயே தட்டிக்கேட்க மாணவர்கள் ஊக்குவிக்கப்படுவார்கள், இதனால் போக்குவரத்து விதிகளை பின்பற்றுமாறு அவர்களையும் பொதுமக்களையும் ஊக்குவிக்கிறது.

5. குறிப்பிட்ட விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய பகுதிகளுக்கு அல்லது இருண்ட இடங்களுக்கு மாணவர்கள் அழைத்துச் செல்லப்படுகிறார்கள்.

6. மாணவர்கள் பல்வேறு பார்க்கிங் இடங்களையும் காண அழைத்துச் செல்லப்படுவார்கள்.

7. போக்குவரத்து விழிப்புணர்வு பேரணியை பல்வேறு அரசு துறைகளின் உதவியுடன் மாணவர்கள் ஏற்பாடு செய்யலாம். அதில் மாணவர்கள் போக்குவரத்து முழுக்கங்களை சித்தரிக்கும் பல்வேறு பலகைகளை வைத்திருக்க முடியும்.

4. சமூக தீமைகளுக்கு எதிரான போராட்டம்

நோக்கங்கள்:

1. சமூகத்தில் நிலவும் பல்வேறு வகையான சமூக தீமைகளை அடையாளம் காணுதல்.

2. சமூக தீமைகளின் பாதகமான தாக்கத்தை மாணவர்களுக்குப் புரிய வைப்பது மற்றும் தேசத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான வழிகள் மற்றும் வழிமுறைகளை அவர்களுக்கு உணர்த்துவது.

சமூக தீமை என்றால் என்ன?

சமூக தீமைகள் 4.அடிப்படையில் பாலினம், சாதி, நம்பிக்கைகள் மற்றும் மரபுகளின் அடிப்படையில் ஒரு தனிநபரின் அல்லது சமூகத்தின் ஒரு பிரிவினின் மனித உரிமைகள் மற்றும் பிற அடிப்படை உரிமைகளை மறுப்பது, இந்தியாவில் நடைமுறையில் உள்ள சமூக தீமைகளில் வரதட்சணை முறை, பெண் சிசுக்கொலை மற்றும் சிசுக்கொலை, வீட்டு வன்முறை, மனித கடத்தல், குழந்தை திருமணம், விதவைகளை சுரண்டல் போன்றவை அடங்கும்.

நடைமுறையில் உள்ள சில சமூக தீமைகள் கீழே விவாதிக்கப்பட்டுள்ளன:

1. வரதட்சணை:

வரதட்சணை என்பது சமூகத்தை மிகவும் பாதித்த சாபமாகும். படித்த இளம் ஆண்களிடமும் அவர்களது பெற்றோரிடமும் கூட பணத்திற்கான பேராசை இந்த தீமை பரவ காரணமாக அமைந்துள்ளது. வரதட்சணை இறப்பு, சிறுமிகள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோரை துன்புறுத்துவது மற்றும் வீட்டு வன்முறை ஆகியவை இந்த தீமையின் வெளிப்பாடாகும். இந்த அச்சுறுத்தலைக் கட்டுப்படுத்த சில சட்டச் சட்டங்களும் உள்ளன.

2. பெண் கருகொலை:

ஒரு பெண் குழந்தையை கருப்பையில் வேண்டுமென்றே கொல்வது பெண் கருகொலை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் மூல காரணம் ஆண் குழந்தையின் மேல் உள்ள ஈர்ப்புதான். சில மருத்துவமனைகள் முன் கூட்டியே கர்ப்பத்தில் இருப்பது ஆணா, பெண்ணா என தெரிவிப்பதால் பெண் சிசு கருவிலேயே அழிக்கப்படுகிறது. பெற்றோர்கள் பெண் குழந்தைகளை பெற்று கொள்ள தவிர்ப்பதால் பாலின விகித சாரம் மோசமாக பாதித்து உள்ளது. இப்போது பெண் குழந்தையை கருவிலேயே கொலை செய்வது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் கருகொலையை தடுக்க மத்திய அரசு முன்கூட்டியே உண்டான எண்ணம் மற்றும் பிறக்கும் முன்னே பாலியத்தை கண்டறியும் தடைச் சட்டம் (PCPNDT Act 1994) என்ற சட்டத்தை உருவாக்கியுள்ளது. அதற்கு பேட்டி பச்சாவ் பேட்டி பதாவோ (Beti Bancho Beti Padho) என உருவாக்கி செயல்படுத்தி வருகிறது.



3. பெண் சிசுக்கொலை:

ஒரு பெண் குழந்தையை பிறந்த பிறகு கொலை செய்யும் பெண் சிசுக்கொலை நடைமுறை சில மாநிலங்களில் நடைமுறையில் உள்ளது. அது ஒரு குற்றம். விழிப்புணர்வு அதிகரித்து வருவதால், பெண்கள் அதிகாரம் பெறுவதற்கு அரசாங்கம் எடுத்துள்ள நடவடிக்கைகள் மற்றும் சமூகத்தில் சரியான மற்றும் மரியாதைக்குரிய இடத்தைப் பெறுவதற்கான அவர்களின் சொந்த முயற்சிகள் இந்த நடைமுறை சரிபார்க்கப்பட்டுள்ளது. இன்னும் ஒரு பெண் குழந்தையை விட ஒரு ஆண் குழந்தையை விரும்பும் ஆண்மா நிலவுகிறது மற்றும் மாற்றப்பட வேண்டும். பெண் சிசுக்கொலையைத் தடுக்கும் சட்டம் 1870 இல் நிறைவேற்றப்பட்டது. (பெண் சிசுக்கொலை தடுப்பு சட்டம், 1870)

Every man needs a
MOTHER, SISTER, WIFE,
then why not a
DAUGHTER

4. குழந்தை திருமணம்:

குழந்தை திருமணம் முறையே 18 மற்றும் 21 வயதை அடைவதற்கு முன்பு ஒரு பெண்ணும் ஆணும் திருமணம் செய்து கொண்டால், குழந்தை திருமணம் ஏற்படுகிறது. இது எங்கிருந்தாலும் சிறுமிகளை விகிதசாரமாக பாதிக்கிறது. திருமணம் தீவிரென்று ஒரு பெண்ணின் குழந்தைப் பருவத்தை முடித்துவிட்டு உடனடியாக அவளது ஆரோக்கியத்தையும் எதிர்காலத்தையும் ஆபத்தில் ஆழ்த்துகிறது. சமூக ஆர்வலர் ராஜா ராம மோகன் ராய் மற்றும் பலர் பெண்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொண்டனர் மற்றும் குழந்தை திருமணத்தை எதிர்த்தனர். குழந்தை திருமணத்திற்கு எதிராக சட்டங்கள் உள்ளன. திருமண நோக்கத்திற்காக, ஒரு ஆண் 21 வயதை பூர்த்தி செய்யாவிட்டால் அவன் ஒரு குழந்தை, பெண் என்றால் இந்த வயது 18 வயது. அதாவது, 2006 ஆம் ஆண்டின் குழந்தைத் திருமண தடைச் சட்டம்.

5. சாதி மற்றும் மத அடிப்படையில் பாகுபாடு:

இந்திய அரசியலமைப்பு சாதி மற்றும் மத அடிப்படையில் எந்த விதமான பாகுபாட்டையும் தடைசெய்தாலும், இந்த சமூக தீமையின் எச்சங்கள் இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களில் காணப்படுகின்றன.

6. மனித கடத்தல்:

மனித கடத்தல் என்பது ஆண்கள், பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் பாலியல் சுரண்டலுக்காக அல்லது நிதி ஆதாயங்களுக்காக அல்லது கடத்தப்பட்ட நபர்களை சுரண்டுவதற்கான பிற குற்றங்களை உள்ளடக்கிய குற்றங்களின் ஒரு குழு ஆகும். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள் அல்லது கடத்தப்படுகிறார்கள். பின்னர் பல்வேறு நிறுவனங்களில் கட்டாய வழிமுறைகள் மூலம் தங்கள் விருப்பத்திற்கு எதிராக செயல்பட நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள் மற்றும் விபச்சாரம் அல்லது பல்வேறு வகையான கோபங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள் மற்றும் மனித உறுப்புகளில் பிச்சை எடுப்பதற்கும் வர்த்தகம் செய்வதற்கும் கொல்லப்படுகிறார்கள் அல்லது இயலாது.

7. குழந்தைத் தொழிலாளர்:

குழந்தைகளை (சிறார்களை) வீட்டு வேலைக்கு, தொழில்களில் அல்லது பிற இடங்களில் பணியமர்த்துவது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் அவர்கள் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டிய வயது இது. குழந்தைகள் வீட்டு வேலைக்கு மட்டுமல்ல, மற்ற அபாயகரமான வேலைகளிலும் செங்கல் சூளைகள் மற்றும் பிற தொழில்களிலும் வேலை செய்கிறார்கள். குழந்தைகள் தொழிலாளர்களாக காட்டப்படுவதில்லை. ஊதியம் பெறாதவர்கள் மற்றும் பிற சலுகைகளைப் பெறுவதில்லை. வறுமை காரணமாக, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை வேலைக்கு அனுப்புகிறார்கள். அவர்கள் பிணைக்கப்பட்ட உழைப்பாளர்களாக மாறுகிறார்கள்.

பெண்கள் கட்டாய விபச்சாரம் மற்றும் அடிமைத்தனம் போன்ற பிணைக்கப்பட்ட உழைப்பு மற்றும் கொடூரமான சிகிச்சை போன்ற நடைமுறைகள் முதலாளிகளிடமிருந்து அவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. உலகளவில் கண்டறியப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலோர் பெண்கள், மற்றும் வயது வந்த பெண்கள் அல்லது வயது குறைந்த பெண்கள்.

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள்

1. பாலியல் வர்த்தகம்
2. மலிவு விலை தொழிலர்கள்
3. கட்டாய திருமணங்கள்
4. உறுப்பு மாற்றத்திற்கு உறுப்புகளை நீக்குதல்.
5. வீட்டு வேலை
6. பிச்சை
7. போதைப்பொருள் கடத்தல் மற்றும் அர்ப்பமான வேலைக்கு போன்றவற்றுக்காக கட்டாயப்படுத்தப்படுவதால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.



குழந்தைகள் மீதான பாலியல் வன்முறை:

பாலியல் குற்றவாளிகள் பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு தெரிந்தவர்கள். அவர்கள் உறவினர்கள், குடும்ப நண்பர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் அல்லது அறியப்பட்ட பிற நபர்களாக இருக்கலாம். ஒரு பொதுவான தவறான கருத்துக்கு மாறாக, குற்றவாளிகள் இரக்கங்களைப் பார்ப்பதில்லை: அவர்கள் சாதாரணமானவர்கள், இனிமையானவர்கள், கண்ணியமானவர்கள். அவர்கள் நம்பிக்கையுடனும் பாசத்துடனும், ஏற்றுக்கொள்ளலுடனும் வெற்றிபெற, இலக்கு வைக்கப்பட்ட குழந்தையின் மீதும், பெரும்பாலும் குழந்தையின் பெற்றோரின் மீதும் சீர்ப்படுத்தும் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் கடத்தலுக்கு எதிரான தடுப்பு மற்றும் பரிந்துரைக்கும் நடவடிக்கைகள்:

1. சமூக நிலையிலான தடுப்பு நடவடிக்கை:

அ. அந்நியர்களின் நுழைவு, இயக்கம் மற்றும் வெளியேறுதல் ஆகியவற்றைக் கண்காணிக்க சமூக மக்கள்.

ஆ. உள்ளூர் சுய-அரசாங்கங்கள் குழந்தை வளர்ப்பில் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் குறித்து சுய உதவிக்குழுக்கள் (சுய உதவிக்குழுக்கள்) போன்ற அமைப்புகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கின்றன.



2. குடும்ப நிலையிலான தடுப்பு நடவடிக்கை:

அ. ஒரு பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை போதுமான மற்றும் ஒழுங்காக பராமரிக்க வேண்டும்.

ஆ. போர்டிங் அல்லது குடியிருப்பு பள்ளிகள் அல்லது வெளியே விடுதிகளுக்கு வைக்கப்படும் குழந்தைகள், குறிப்பாக பெண்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யுங்கள்.

இ. குழந்தைகள் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

ஈ. போலி திருமணங்களைப் பற்றி பெற்றோரை எச்சரிக்கவும்.

3. காவல் நிலையிலான தடுப்பு நடவடிக்கை:

அ. கடத்தலுக்கு வாய்ப்புள்ள இடங்களில் விழிப்புடன் இருங்கள்.

ஆ. சமூகத்தின் பாதுகாப்புத் தேவைகளைக் கண்காணிக்க சமூக மக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

4. ஆசிரியர்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்களின் நிலையிலான தடுப்பு நடவடிக்கை:

அ. ஆசிரியர்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் விழிப்புடன் இருங்கள் மற்றும் குழந்தையின் சந்தேகத்திற்கிடமான நடத்தை அல்லது அந்நியர்களுடனான குழந்தையின் தொடர்பு குறித்து பெற்றோரைப் புதுப்பித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஆ. குழந்தைகள் மற்றும் சமூக மக்களுக்கு தேவைகள் மற்றும் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் குறித்து அவர்களுக்குக் கற்பித்தல்.



குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல் வன்முறைகளைத் தடுக்க:

1. அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தயாராகுதல்:

அ. ஆபத்தான சூழ்நிலைகளை குழந்தைகள் கண்டறிந்து பதிலளிக்க வேண்டும். அவர்கள் உதவியை நாட வேண்டும்.

ஆ. குழந்தைகள் தீனமும் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் நல்ல தொடுதலையும் மோசமான தொடர்பையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.



2. குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல் வன்முறை - தடுப்பது மற்றும் புகாரளித்தல்:

அ. சுயமரியாதையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆ. சுயமரியாதையை பல வழிகளில் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். மேலும் அதில் தனித்துவத்திற்கான மரியாதை அடங்கும். குழந்தைகள் தங்கள் தனித்துவத்தில் பெருமை கொள்ள வேண்டும்.

3. சுய உறுதிப்பாடு மற்றும் தேவைகள் மற்றும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்:

குழந்தைகள் தங்கள் தேவைகளைப் பற்றி பேச வேண்டும் மற்றும் நியாயமற்ற மற்றும் பொருத்தமற்ற திட்டங்களை நிராகரிக்க வேண்டும்.

4. மற்றவர்களிடமிருந்து சுய மரியாதை மற்றும் மரியாதை:

ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நடத்தைக்கு குழந்தைகள் தெளிவான எல்லைகளை அமைக்க வேண்டும்; யாராவது இந்த எல்லைகளைத் தாண்டினால் என்ன செய்வது என்பது பற்றி பேசுங்கள்.

5. மற்றவர்களுக்கு மரியாதை மற்றும் பச்சாத்தாயம்:

அ. குழந்தைகள் மற்றவர்களுடன் மதிக்க வேண்டும், பச்சாத்தாயம் கொள்ள வேண்டும். பொறுப்பான நபர்களாக மாறுவதில் இது ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

6. செக்ஸ் பற்றி நேர்மறையான செய்தி:

குழந்தைகளுக்கு பாலியல் பற்றிய விஞ்ஞான அறிவு இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இது விரும்பத்தகாத மூலங்களிலிருந்து இந்த அறிவைப் பெற வழிவகுக்கும்.

சமூக தீமைகளைத் தடுப்பதற்கான சில முக்கியமான சட்டங்கள்:

1. ஒழுக்கக்கேடான போக்குவரத்து (தடுப்பு) சட்டம், 1956.
2. வரதட்சணை தடை சட்டம், 1961.
3. பெண்களின் அநாகரீக பிரதிநிதித்துவம் (தடை) சட்டம், 1986 / 2016
4. குழந்தைத் தொழிலாளர் (தடை மற்றும் ஒழுங்குமுறை) சட்டம், 1986, 2016 இல் திருத்தப்பட்டது.
5. சதி தடுப்பு ஆணையம், 1987.

6. சிறார் நீதி (குழந்தைகளின் பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு) சட்டம், 2000.
7. வீட்டு வன்முறையிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்கும் சட்டம், 2005.
8. குழந்தை திருமண தடை சட்டம், 2006.
9. பாலியல் குற்றங்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாத்தல் (போக்ஸோ) சட்டம், 2012.

சில முக்கியமான படிக்கள்:

1. பெண்களின் கல்வியறிவு விகிதத்தில் கல்வி மற்றும் மேம்பாடு.
2. பேட்டி பச்சாவ் பேட்டி பதாவோ ஒரு வெகுஜன இயக்கமாக மாற்றப்பட வேண்டும். குழந்தைகள் தங்களுக்கு அருகிலுள்ள எந்தப் பெண்கள், உறவு மற்றும் அறிமுகமானவர்கள் பள்ளிக்குச் செல்லவில்லை.






'First Ladies'

LET'S CHEER ALOUD FOR THESE WOMEN ICONS!


Sunalini Menon
 Asia's first Professional woman coffee taster


Shila Dawre
 Country's first woman autorickshaw driver


P.T. Usha
 First Indian woman to reach the final of an Olympic event


Bula Choudhury
 First woman in the world to swim across sea channels of five continents

Official Social Media Partner 

wcd.nic.in

[MHCIndia](https://www.facebook.com/MHCIndia)

[MinistryWCD](https://twitter.com/MinistryWCD)

[@MinistryWCD](https://www.instagram.com/MinistryWCD)

[MinistryWCD](https://www.facebook.com/MinistryWCD)




'First Ladies'

LET'S CHEER ALOUD FOR THESE WOMEN ICONS!


Manju
 Rajasthan's first woman 'coolie'


Diana Edulji
 First CCI captain of first-ever Indian Women's Team


Ruveda Salam
 A doctor and Kashmir's first woman IPS officer


Dhanya Menon
 India's first woman Cybercrime Investigator

Official Social Media Partner 

wcd.nic.in

[MHCIndia](https://www.facebook.com/MHCIndia)

[MinistryWCD](https://twitter.com/MinistryWCD)

[@MinistryWCD](https://www.instagram.com/MinistryWCD)

[MinistryWCD](https://www.facebook.com/MinistryWCD)

Find out about women achievers from various walks of life in your region.

5. பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு

நோக்கங்கள்:

1. மாணவர்களை உணர்தல் மற்றும் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு குறித்து அவர்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்.

2. பெண்கள் அதிகாரம், பாலின உணர்திறன் மற்றும் சமூகத்தின் முன்னேற்றத்தில் கல்வியின் பங்கு பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல்.



கண்ணோட்டம்

ஒரு நாகரிகம், அதன் முன்னேற்றம் மற்றும் குறைபாடுகளைப் புரிந்துகொள்ள பெண்களின் நிலைதான் சிறந்த வழி என்று பெரும்பாலும் கூறப்படுகிறது. இந்தியாவில், பெண்கள் இப்போது கார்ப்பரேட் துறைகள் மற்றும் ஆயுதப்படைகள் உட்பட அனைத்து தொழில்களிலும் சேர்கின்றனர். இது ஒரு காலத்தில் ஆண் மட்டுமே களமாக கருதப்பட்டது.

பிரிட்டிஷ் ஆட்சியின் போது பல சமூக சீர்திருத்தவாதிகள் பெண்களின் முயற்சிகள் மற்றும் முன்முயற்சிகளால் அதிகாரம் பெற முயன்றனர். ராஜாராம் மோகன் ராய், ஈஸ்வர் சந்திர வித்யாசாகர் மற்றும் பலர் பெண்களின் நிலையை உயர்த்துவதில் முக்கிய பங்கு வகித்தனர். சுகந்திரத்திற்குப் பிறகு, இந்திய அரசியலமைப்பு அரசியலமைப்பின் முன்னுரையில் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி பெண்களுக்கு உரிமைகள் மற்றும் சம அந்தஸ்தை உறுதி செய்தது. அரசியலமைப்பில் பல விதிகள் மற்றும் சட்டங்களுக்குப் பிறகும், பெண்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு இன்னும் கவலைக்குரியது.

பெண்களின் பாதுகாப்பின்மைக்கு காரணிகள்:

சமூகத்தில் பாலின சார்பு மற்றும் நியாயமற்ற முறையில் நடத்தப்படுவதற்கு சமூக, பொருளாதார, கலாச்சார மற்றும் வரலாற்று காரணங்கள் உள்ளன. முக்கிய காரணிகள்:

1. சில பகுதிகளில் பெண் குழந்தைகளை விட ஆண் குழந்தைகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பவர் ஆண், பெண் விகிதத்தில் சமமற்ற விளங்குகிறது.
2. குறிப்பாக பெண்களில் குறைந்த கல்வியறிவு விகிதம்.
3. சமமற்ற கல்வி, ஊட்டச்சத்து மற்றும் வாழ்க்கை நிலைமைகள்.
4. ஒரே வேலைக்கு சமமற்ற ஊதியங்கள் வழங்கப்படுகின்றன.

பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள் அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள்:

1. முழுமையான, தார்மீக மற்றும் ஆன்மிக கல்வியின் பற்றாக்குறை.
2. வாழ்க்கையின் பல துறைகளில் பெண்களின் போதிய பிரதிநிதித்துவம்.
3. மன அழுத்த வாழ்க்கை முறை - விரக்திக்கு வழிவகுக்கும்.
4. பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்களுக்கு விரைவான தண்டனை இல்லாதது.

பெண்கள் அதிகாரம் பெறுவதற்கான சிறப்பு ஏற்பாடுகள்:

இந்திய அரசியலமைப்பு சமத்துவம் மற்றும் அடிப்படை உரிமைகளை வழங்குகிறது. அத்துடன் பெண்களுக்கு சில சட்ட சலுகைகள் உள்ளன. பெண்களுக்கு சமமான அந்தஸ்தை வழங்கும் செயல்முறையை வலுப்படுத்த அரசாங்கங்களால் சில சிறப்பு ஏற்பாடுகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. பெண்களுக்கான தேசிய ஆணையம் அமைத்தல்
2. நகர்ப்புற (நகராட்சி) மற்றும் கிராமப்புற (பஞ்சாயத்து ராஜ்) உள்ளாட்சி அமைப்புகளில் மொத்த இடங்களில் 1/3 இடங்களை பெண்களுக்கு ஒதுக்குதல்.
3. பெண் குழந்தைகளின் உயிர்வாழ்வு, பாதுகாப்பு மற்றும் வளர்ச்சியை உறுதி செய்வதற்கான தேசிய செயல் திட்டம்
4. பெண்கள் அதிகாரம் பெறுவதற்கான தேசிய கொள்கை.
5. பாலின சமத்துவத்தை அடைவதாகவும், அனைத்து பெண்களுக்கும் சிறுமிகளுக்கும் அதிகாரம் அளிப்பதன் மூலமும் பெண்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் அதிகாரமளித்தல் குறித்து ஐ.நா வலியுறுத்தியுள்ளது.

பெண்களை மேலும் மேம்படுத்துவதற்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட படிகள்:

1. கல்வி அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கும் மிக சக்திவாய்ந்த கருவி.
2. பெண்களை பலவீனமானவர்கள் அல்லது தாழ்ந்தவர்கள் என்று கருதும் உளவியலில் மாற்றம்.
3. பெண்களுக்கு எதிரான தவறான எண்ணங்கள் நீக்குதல்.
4. அவர்களைப் பொருளாதார ரீதியாக சுய சார்புடையவர்களாக மாற்றுவதன் மூலம் அதிகாரம் பெறுதல்.
5. முழுமையான, ஆன்மீக மற்றும் தார்மீக கல்வியை வழங்குதல்.



6. சரியான ஊடகக் கொள்கை மற்றும், திரைப்படங்கள், சீரியல்கள் மற்றும் விளம்பரங்களில் பெண்களின் ஆபாசமான பிரதிநிதித்துவத்தைத் தடுப்பது, பெண்களை ஒரு பொருளாக கருதக்கூடாது.



7. சாலைகளில் கடுமையான விழிப்புணர்வு, போக்குவரத்து மற்றும் பெண்கள் ஹெல்ப்லைனை செயல்படுத்துதல்.

8. பாலியல் பற்றிய சரியான அறிவை வழங்குவது, அதை ஒரு தடை என்று கருதுவதற்கு பதிலாக.

சில்வர் லைனிங்

பெண்களின் முயற்சிகளும், பெண்களை மேம்படுத்துவதற்கு அரசாங்கமும் சிவில் சமூகமும் எடுத்துள்ள நடவடிக்கைகளும் பலனளித்தன.

1. பள்ளி வாரிய முடிவுகள் பெண்கள் மதிப்பெண்களின் சதவீதத்திலும், அளவின் அளவிலும் சிறந்து விளங்கியுள்ளன என்பதைக் காட்டுகின்றன.

2. சிவில் சர்வீசஸ் தேர்வில் பெண்கள் பல முறை முதலிடம் பெற்றுள்ளனர்.

3. பல்வேறு முக்கியமான நிறுவனங்கள் மற்றும் வங்கிகளின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரிகள் பெண்கள் மற்றும் அவர்கள் சிறந்த பணிகளைச் செய்கிறார்கள்.

4. பச்சேந்திரி பால், கல்பனா சாவ்லா, மேரிகோம், பி.வி. மலையேறுதல், விண்வெளி (விண்வெளி வீரர்கள்) மற்றும் விளையாட்டுகளில் பிரகாசிக்கும் சில நட்சத்திரங்களின் பெயர்கள் சிந்து மற்றும் சாக்ஷி மாலிக்.

5. ஒரு காலத்தில் டாக்ஸி வாகனம் ஓட்டுதல், பெட்ரோல் பம்புகளில் எரிபொருள் நிரப்புதல் போன்ற ஆண் களமாக கருதப்பட்ட துறைகளில் பெண்கள் நுழைகிறார்கள்.



குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு:

குழந்தைகள் மிகவும் விலைமதிப்பற்ற வளங்கள். அவர்கள் நம் தேசத்தின் எதிர்காலம், ஆனால் குழந்தைகளாகிய அவர்கள் தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளும் திறமை பெரும்பாலும் இல்லை. குழந்தைகளுக்கு எதிரான குற்றங்களில் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான துஷ்பிரயோகம், வன்முறை, புறக்கணிப்பு மற்றும் சுரண்டல் ஆகியவை அடங்கும். சிறார் வயது (குழந்தைகளின் பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு) சட்டம், 2000 இன் படி, வயது 18 வயதுக்குக் குறைவாக இருப்பதாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. கடத்தல் என்பது குழந்தைகளின் பாதுகாப்பிற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் குற்றமாகும்.

கடத்தல்:

இது குடும்பத்திற்கு தெரிந்த நபர்களால் அல்லது அந்நியர்களால் செய்யப்படுகிறது. இது மீட்கும் நோக்கத்திற்காக இருக்கலாம். பிச்சை எடுப்பது, பாலியல் சுரண்டல் மற்றும் கட்டாய திருமணங்கள் போன்றவற்றை அறிமுகப்படுத்துகிறது. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள் அல்லது கடத்தப்படுகிறார்கள், பின்னர் பல்வேறு வழிகளில் தங்கள் விருப்பத்திற்கு எதிராக செயல்பட வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர். அவர்கள் பல்வேறு வகையான கோபங்களுக்கு ஆளாகக்கூடும். பிச்சை எடுக்கும் நோக்கத்திற்காக கொல்லப்படலாம் அல்லது தகுதியற்றவர்களாக இருக்கலாம் அல்லது பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்படலாம்.





உட்புறக் கற்றல்:

தலா 4-5 மாணவர்களின் குழுக்கள் உருவாக்கலாம் மற்றும் குழு விவாதத்திற்கு பின்வரும் தலைப்புக்கு அவர்களுக்கு வழங்கலாம்.



1. சமூகத்தில் பெண்களின் நிலை
2. பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் தெருக்களில் எவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருக்கிறார்கள்?

3. இந்தியாவில் ஆண்-பெண் விகித்தின் ஏற்றத்தாழ்வுக்கான காரணம் சமூகத்தில் ஒரு பெண் குழந்தையின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சியை நடைமுறையில் உள்ள சமூக தீமைகள் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகின்றன?

4. குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு, மனித கடத்தல் மற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள், பெண்களின் அதிகாரம் குறித்த திரைப்படங்கள் தயாரிக்கப்பட்டு காட்சிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

5. கற்கும் மாணவர்களைக் காட்டி, மாண்புமிகு உச்சநீதிமன்றம் வகுத்துள்ள பல்வேறு வழிகாட்டுதல்களை டி.கே. பாசு வழக்கு மற்றும் தேசிய மனித உரிமைகள் ஆணையம் (என்.எச்.ஆர்.சி) பெண்களை கைது செய்து விசாரிப்பது தொடர்பாக.

6. குழந்தைகள் தங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பது பற்றி விவாதிக்க வேண்டும்.

7. பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு எதிரான திரை சுப்பி டோடோ படம்.

8. ஸ்கிரீன் கோமல் - சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் குறித்த படம் (சிஎஸ்ஏ) - இந்தி (காலம்: 10 நிமிடங்கள்). www.childlineindia.org.in

வெளிப்புறக் கற்றல்

கற்பவர்கள் குழுக்களாகப் பிரிக்கலாம். மேலும் அவர்கள் இதற்கு அழைத்துச் செல்லலாம்:

1. பெண்கள் தொடர்பான புகார்கள் எவ்வாறு தீர்க்கப்படுகின்றன என்பதை அறிய பெண்கள் காவல் நிலையம் / பெண்கள் உதவி மையம்.

2. நாரி நிகேதன் மற்றும் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு இல்லம், குழந்தைகள் இல்லம்.

3. குழந்தைகள் பாதுகாப்புத் துறையில், சிறுவர்களைச் சுரண்டல் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் செய்வதற்கு எதிராக நிரூபிக்கப்பட்ட சான்றுகளுடன் தன்னார்வ



தொண்டு நிறுவனத்திற்கு வருகை தரவும்.

4. சிறார் நீதி நிறுவனத்தில் வருமை, சிறார் நீதிச் சட்டத்தில் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

5. குழந்தைகள் நலக் குழுவும் வழங்கிய பல்வேறு வழிமுறைகளை நிறைவேற்றுவதற்காக குழந்தைகள் இல்லத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள அதிகாரியாக இருக்கும் குழந்தைகள் நல அலுவலருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்; குழந்தைகள் நல காவல்துறை அதிகாரி - சிறார் நீதிச் சட்டத்தின் கீழ் நியமிக்கப்பட்ட காவல்துறை அதிகாரி.

6. எந்தவொரு அவசர காலத்திலும் பெண் அவர்களை எவ்வாறு பாதுகாக்க முடியும் என்பதைக் காண்பிப்பதற்காக மோக் டிரில் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

7. துன்பத்தில் உள்ள பெண்களுக்கு உதவக்கூடிய கேஜெட்டுகள் மற்றும் கருவிகள் காண்பிக்கப்படலாம் மற்றும் அவற்றின் செயல்பாடு விளக்கலாம்.

6. ஊழலுக்கு எதிரான போராட்டம்

நோக்கங்கள்:

1. சமுதாயத்தில் நிலவும் ஊழலின் தீமை மற்றும் அதை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான வழிகள் குறித்து மாணவர்களுக்கு அறிவித்தல்.

2. நேர்மையின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குவதன் மூலம் அவர்களை இந்தியாவின் நியாயமான, பொறுப்பான மற்றும் பெருமைமிக்க குடிமகனாக மாற்றுவது.



ஊழல் என்றால் என்ன?

1. பரந்த வகையில், ஊழல் என்பது பொது அலுவலகத்தை தனியார் லாபத்திற்காக தவறாக பயன்படுத்துவதாகும் (உலக வங்கி, 1997). இது மிரட்டி பணம் பறித்தல், மோசடி, லஞ்சம், மோசடி அல்லது மோசடி வடிவத்தில் இருக்கலாம். இது நேர்மையற்ற அல்லது சட்டவிரோத அல்லது சட்டவிரோத நடத்தை, இது சமூகத்தில் சமூக ரீதியாகவும் ஒழுக்க ரீதியாகவும் ஏற்றக்கொள்ளப்படாது. யாராவது ஏதேனும் தவறு செய்யத் தூண்டும் அல்லது தவறு செய்ய காரணமாக விளங்குவது.



2. ஊழலின் தரம் செல்வாக்கின் சிறிய பயன்பாடு மற்றும் ஆதரவைச் செய்வதற்கும், உதவிகளைத் திருப்புவதற்கும், நிறுவனமயமாக்கப்பட்ட லஞ்சம் மற்றும் அதற்கு அப்பாலும் பெரிதும் வேறுபடுகிறது.

ஊழலின் பொதுவான பண்புகள் என்ன?

1. தனிப்பட்ட ஆர்வம் ஒரு குழுவின் ஆர்வத்தை மீறுகிறது.
2. சட்டவிரோத தன்மை அல்லது மனநிறைவை பெறுதல்.
3. சொந்த வட்டி மற்றும் நன்மைகளுக்கு தவறாக பயன்படுத்துதல்.
4. அதிகாரத்தின் இருப்பு தவறாகப் பயன்படுத்தலாம்.

யார் பொறுப்பு?

1. சமுதாயத்தின் அனைத்துப் பிரிவுகளும் ஒருவருக்கொருவர் ஊழல் நிறைந்ததாக உணர்கின்றன என்பது ஒரு பொதுவான நடைமுறை.

2. இந்த தீமை அல்லது அச்சுறுத்தலுக்கு சமூகத்தின் எந்தவொரு குறிப்பிட்ட பிரிவையும் குறை கூறுவது சரியானதல்ல.

3. எல்லோரும் ஊழல் இல்லை என்றாலும் ஊழல் நிறைந்தவர்கள் சமூகத்தின் அனைத்து பிரிவுகளிலும் உள்ளனர்.

4. யார் வேண்டுமானாலும், எந்தவொரு வடிவத்திலும் அல்லது வகையிலும் தேவையற்ற முறையில் பணம் அல்லது ஆதரவை எடுத்துக்கொள்வது நேர்மையற்ற செயலாகும்.

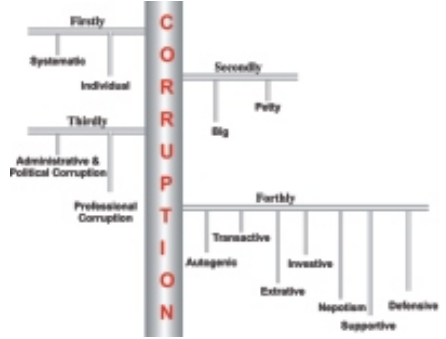
5. ஒரு நபர் தனது சம்பளத்தை எடுத்துக் கொண்டு தேவைப்படும் வேலை செய்யாதவர் நேர்மையானவர் அல்ல.

ஊழல் வகைகள்:

ஊழலை வெவ்வேறு வழிகளில் வகைப்படுத்தலாம்.

முதலாவதாக, ஒரு வழி அதை முறையான மற்றும் தனிப்பட்ட அடிப்படையில் வகைப்படுத்துவதாகும்.

1. முறையானது: இது ஒரு ஊழல், இதில் அமைப்பு சிதைந்துள்ளது, அலுவலகங்களில் பணிகள் வழக்கமான முறையில் செய்யப்படுவதில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் இது நிறுவனமயமாக்கப்பட்டு ஒப்பந்தங்கள், லஞ்சம், வேக பணம் மற்றும் கமிஷன்கள் போன்றவற்றின் மூலம் நடைபெறுகிறது.



2. தனி நபர் : இது தனிமைப்படுத்தப்பட்டது. இது மிரட்டி பணம் பறித்தல், சாதகவாதம், பாகுபாடு, பாரபட்சம், ஒற்றுமை, மோசடி, மோசடி மற்றும் திருட்டு போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது.

இரண்டாவதாக, ஈர்ப்பு அடிப்படையில் கிராண்ட் அல்லது அர்ப்பமான என வரையறுக்கலாம்.

1. கிராண்ட்: இது முக்கிய முடிவுகள் அல்லது ஒப்பந்தங்களின் மூலம் பெரிய தொகைகளை பரிமாறிக்கொள்வதை உள்ளடக்குகிறது. பொதுவாக, உயர் மற்றும் உயர்ந்த பதவிகளில் உள்ளவர்கள் இத்தகைய ஊழலில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

2. அர்ப்பமான: இது வழக்கமான சேவைகள் மற்றும் பொருட்களின் மூலம் சிறிய தொகைகளை உள்ளடக்கியது, எ.கா., உரிமம் மற்றும் அமலாக்கம். கீழ் மட்ட அதிகாரிகள் குட்டி ஊழலில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

மூன்றாவதாக, ஊழலைச் செய்யும் சமூகத்தின் குழுக்களின் அடிப்படையில் இதை வகைப்படுத்தலாம் எ.கா., நிர்வாக இயந்திரங்கள், அரசியல்வாதிகள் அல்லது பிற தொழில் வல்லுநர்கள்,

1. நிர்வாக மற்றும் அரசியல் ஊழல் : அமைச்சர்கள், அதிகாரிகள், எழுத்தர்கள் மற்றும் பியூன்களிடமிருந்து தொடங்கும் அதிகாரிகளில் உள்ள நபர்களால் இது செய்யப்படலாம்.

2. தொழில்முறை ஊழல்: இது வணிகத்துடன் தொடர்புடையது. நகல் மருந்துகள், இறக்குமதி பொருட்கள், திருடப்பட்ட பொருட்கள், நகல் சுகாதார பொருட்கள், சாப்பிடக்கூடிய பொருட்களில் கலவை போன்ற தரமான பொருட்களின் விலைக்கு துணை தரமான பொருட்களை வழங்குவது இதில் அடங்கும். தானியங்களில் கற்கள், நெய்யில் விலங்குகளின் கொழுப்பு, பெட்ரோலில் மண்ணெண்ணெய் போன்ற கலப்படம் போன்றவை தொழில்முறை ஊழல்.

நான்காவதாக, நிர்வாக மற்றும் அரசியல் இயந்திரங்கள் தொடர்பாக சட்டவிரோத மனநிறைவைப் பற்றி பேசும்போது, அதன் இயல்பின் அடிப்படையில் அதை வரையறுக்க முடியும். இந்த வகையை ஏழு குழுக்களாக வேறுபடுத்தலாம்:

1. சுய உருவாக்கம்: அதாவது ஊழல் செயல் ஒரு தரப்பினரை மட்டுமே ஈடுபடுத்துகிறது. பொது வளங்களை மோசடி செய்வது போன்ற செயல்களை உள்ளடக்கியது.

2. பரிமாற்றம்: மிரட்டி பணம் பறித்தல் மற்றும் லஞ்சம் போன்ற நிகழ்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கட்சிகளை உள்ளடக்கியது.

3. மிரட்டி பணம் பறித்தல்: வற்புறுத்தல், மிரட்டல் அல்லது உளவியல் அழுத்தத்தால் பெறுதல்.

4. முதலீடு: எதிர்கால வெகுமதிக்காக மற்றும் தற்போது நேரடி ஆதரவுக்கு இல்லை.

5. வேண்டியவர்களுக்கு சலுகை: நேரடியாக பணம் பரிமாற்றம் இல்லை, உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் முன்னுரிமை சிகிச்சை.

6. ஆதரவு: இது தற்போதுள்ள ஊழல் முறையை ஆதரிக்கிறது.

7. தற்காப்பு: இயற்கையில் நிர்ப்பந்தம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தற்காப்புக்காக லஞ்சம் கொடுக்கிறார்கள், யாரோ ஒருவர் சட்டவிரோதமான செயலைச் செய்தால் பிடிபடுவதைப் போலவும், தண்டனையிலிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கும் அவர் பணம் செலுத்துகிறார்.

ஊழலின் விளைவுகள்:

1. ஊழல் நிறைந்த சமூகம் ஒருமைப்பாடு, நல்லொழுக்கம் அல்லது தார்மீகக் கொள்கைகளை மதிப்பிடுவதை நிறுத்துகிறது. இறுதியில் அது அனைவரையும் காயப்படுத்துகிறது. எல்லோரும் அவதிப்படுகிறார்கள்.



2. இது முழு வளர்ச்சி செயல்முறையையும் தாமதப்படுத்துகிறது. திட்டங்களும் சரியான நேரத்தில் செயல்படுத்தப்படுவதில்லை. அவற்றின் செலவு அதிகரிக்கிறது. யார் கஷ்டப்படுகிறார்கள்?... அனைவரும் எப்படி? இந்த திட்டங்களும் சரியான நேரத்தில் செயல்படுத்தப்படாவிட்டால், அவற்றின் செலவு மிக அதிகமாக உயரும். இதன் காரணமாக, சாமானியர்களுக்கு சரியான நேரத்தில் நன்மை கிடைக்காது. வரிவிதிப்பு தாமதங்கள் காரணமாக கூடுதல் செலவுகளைச் செலுத்த வேண்டியிருக்கிறது. இந்த கூடுதல் செலவில் சமூகத்தின் நலனுக்காக இன்னும் சில திட்டங்கள் எடுக்கப்பட்டிருக்கும், இதனால் இந்தியாவின் பற்றாக்குறை வளங்கள் வீணாகின்றன.

3. திட்டங்கள் மற்றும் திட்டங்களை சரியான நேரத்தில் செயல்படுத்தாததால், நாடும் அதன் மக்களும் பின்தங்கிய நிலையில் உள்ளனர்.



4. பின்தங்கிய நிலை மற்றும் வறுமை ஆகியவை சமூகத்தில் உளவியல் மற்றும் சமூக கோளாறுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

5. ஊழல் நடைமுறைகள் காரணமாக அதிகாரமும் தவறான கைகளில் சென்று ஊழல் நடைமுறைகளை அதிகரிக்கின்றன.

6. ஊழல் நடைமுறைகள் குற்றம் மற்றும் பயங்கரவாதத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

7. சர்வதேச அளவில் நாட்டின் நம்பகத்தன்மை குறைந்து பொருளாதார முன்னேற்றமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

8. மக்களின் நியாயமான பணிகள் சரியான நேரத்தில் செய்யப்படுவதில்லை, இதனால் அவர்களுக்கு மன வேதனை மற்றும் தொந்தரவு ஏற்படுகிறது.

ஊழலை நாம் எவ்வாறு தடுக்க முடியும்?

ஊழலைக் குறைப்பதற்கும் ஒழிப்பதற்கும் முதல் தேவை என்னவென்றால், ஊழல் என்பது வெறுக்கத்தக்க, ஒழுக்கக்கேடான, நெறிமுறையற்ற, சட்டவிரோத மற்றும் குற்றச் செயலாகும் என்று சமூகத்தில் உள்ள நாம் அனைவரும் வலுவாகவும் உறுதியாகவும் நம்ப வேண்டும். இரண்டாவதாக, சமூகத்திலிருந்து ஊழலை ஒழிக்க சமூகத்தில் உள்ள அனைவராலும் தீவிர முயற்சி எடுக்கப்பட வேண்டும். சட்டவிரோத மனநிறைவை வழங்கக்கூடாது என்று அனைவரும் உறுதிமொழி எடுக்க வேண்டும்.



சமூக பங்கேற்பு:

ஊழல் என்பது ஒரு தொற்றுநோயாகும். மேலும் வலுவான தன்மை கொண்டவர்களால் மட்டுமே அதைத் தள்ளி வைக்க முடியும். இந்த நோய் பரவுவதால் சமூகம் நோய்வாய்ப்பட்டதாகவும் மற்றும் ஆரோக்கியமற்றதாகவும் ஆகிறது. எனவே, சமுதாயத்தில் இருந்தே இந்த ஊழல் ஒழிக்கப்பட வேண்டும். அதில் அனைத்து சமூக உறுப்பினர்களும் வலுவான தன்மையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதை நீக்குவதற்கு இது அனைவராலும் வெறுக்கத்தக்க, ஒழுக்கக்கேடான. நெறிமுறையற்ற மற்றும் சட்டவிரோத செயலாக கருதப்பட வேண்டும். வாழ்க்கை முறைகளைக் கற்றுக் கொள்ளும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தின் பொறுப்புள்ள குடிமக்களாக இருக்க இந்த உண்மையை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் சட்டவிரோத மனநிறைவை எடுக்க மாட்டார்கள் என்றும், சட்டவிரோத மனநிறைவை அளிக்கும் அல்லது கொடுக்கும் இந்த செயல்களுக்கு எதிராக மக்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்கள் என்றும் உறுதிமொழி எடுக்க வேண்டும்.

சாத்தியமான தீர்வுகள்:

1. பள்ளியில் தார்மீகக் கொள்கைகளை வழங்குவது.
2. கடுமையான தணிக்கை அறிமுகம், பொறுப்புக்கூறல் மற்றும் ஊழல் நபர்களை திறம்பட கண்காணித்தல்.
3. செயல்முறைகளை கணினிமயமாக்குதல், கீழ் மட்டத்தினரை



தண்டிப்பதன் மூலம் ஊழல் சங்கிலியை நீக்குவது மட்டுமல்லாமல் உயர் மட்டங்களையும் உள்ளடக்கியது.

4. பண பரிவர்த்தனையிலிருந்து பணத்தின் டிஜிட்டல் பரிவர்த்தனை வரை முன்னேறுதல்.

5. மதம், மத சபைகள் மற்றும் சமூக சீர்திருத்தவாதிகள் ஊழல் எதிர்ப்பு இயக்கங்களை ஆதரிக்கவும் ஊக்குவிக்கவும் முடியும்.

தகவல் அறியும் உரிமை (ஆர்டிஐ) சட்டம், 2005:

மத்திய அல்லது மாநில அரசாங்கங்களின் கீழ் அனைத்து துறைகளின் செயல்பாட்டைப் பற்றிய தகவல்களைத் தேடவும் உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கவும் இந்த சட்டம் பொது மக்களுக்கு உதவுகிறது.

ஊழலைச் சமாளிக்க சில சட்ட விதிகள்:

1. ஊழல் தடுப்பு சட்டம், 1988
2. பணமோசடி தடுப்பு சட்டம், 2002
3. தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டம், 2005
4. பெனாமி பரிவர்த்தனை (தடை) சட்டம், 1988
5. மத்திய விஜிலென்ஸ் கமிஷன் சட்டம், 2003
6. லோக்பால் மற்றும் லோகாயுக்தா சட்டம், 2013

இந்தியா உலகில் வேகமாக வளர்ந்து வரும் நாடு, நமது அமைப்புகள் ஊழலுக்கு ஆளாகின்றன. இதற்கு யார் பொறுப்பு? என்ன நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்? “எதுவும் சாத்தியமற்றது” என்பதை நாம் நினைவில் எடுக்க வேண்டும். சமுதாயத்திலிருந்து ஊழலை அகற்றுவது மிகவும் கடினமான பணியாகும். ஆனால் நம் கைகளை ஒன்றாக இணைப்பதன் மூலம், இந்த ஆழமான வேரூன்றிய தீமைக்கு ஒரு முடிவு சட்ட முடியும், “நல்லது” மற்றும் “நல்லது செய்”. என்பதை அறிவுறுத்தி தினமும் ஏற்படும் ஒரு சிறிய முன்னேற்றம் தான் ஒரு நாள் ஒரு பெரிய முடிவுக்கு வழிவகுக்கிறது என்பதை உணர்த்த வேண்டும்.

ஒரு நாடு ஊழல் இல்லாததாகவும், அழகான மனம் கொண்ட நாடாகவும் மாற வேண்டுமானால், தந்தை, தாய் மற்றும் ஆசிரியர் என்ற மூன்று முக்கிய சமூக உறுப்பினர்களால் தான் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்று நான் உறுதியாக உணர்கிறேன். - ஏ.பி.ஜே.அப்துல் கலாம்.

ஒவ்வொரு மனிதனின் தேவையையும் பூர்த்தி செய்ய பூமி போதுமானது, ஆனால் மனிதனின் பேராசை அல்ல. - மகாத்மா காந்தி.



உப்புறக் கற்றல்:

முறையான வருவாய் குறித்த ஒரு கருத்தை வழங்கலாம்; மேலும், கற்பவர்கள் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடலாம்; மற்றும் எதிர்வினையாற்றுமாறு கேட்கலாம். ஊழலின் மூலம் சம்பாதிப்பது மோசமானது. அது நம் குழந்தைகளையும், குடும்பத்தையும் பாதிக்கும் - ஆகவே ஊழல் என்பது சமூகத்தால் ஒரு விதிமுறையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதற்று முன்பு. நாம் ஊழலற்றவர்களாக இருக்கக்கூடாது என்பது மக்களின் இலட்சியமாக இருந்தது. நவீன வாழ்க்கை முறை தொடங்கியவுடன், ஊழல் நிறுவனமயமாக்கப்பட்டு சமூகத்தால் ஒரு விதிமுறையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

கேள்விகள் மூலம் மேற்கண்ட கருத்தை எதிர்வினையாற்றுமாறு கற்றவர்கள் கேட்கலாம்:

அ. நீங்கள் எவ்வாறு சம்பாதிக்க விரும்புகிறீர்கள்?

ஆ. வழிமுறைகள் எவ்வளவு முக்கியம்?

இ. ஊழல் ஏன் மோசமானது. மாணவர்கள் அதை எவ்வாறு அகற்ற விரும்புகிறார்கள்?

ஈ. "எந்த வகையிலும் சம்பாதிப்பது சமுதாயத்தில் வருமான இடைவெளியையும் அமைதியின்மையையும் உருவாக்கும்" - நீங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா, நீங்கள் எவ்வாறு செயல்பட விரும்புகிறீர்கள்?

லால் பகதூர் சாஸ்திரி போன்ற நேர்மையான தலைவர்களின் எடுத்துக்காட்டுகள் கொடுக்கப்படலாம். அவர்கள் எவ்வளவு அன்பாக இருந்தார்கள். மக்களால் மதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று கற்பவர்களுக்கு சொல்லப்பட வேண்டும்.

உ. பின்வரும் தலைப்புகளில் விவாதம் மற்றும் குழு விவாதம் ஏற்பாடு செய்யலாம்:

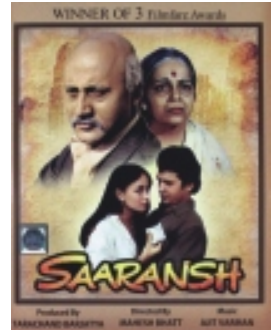
1. ஊழல் என்பது ஒரு பழக்கம் மற்றும் சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் அதற்கு ஆளாகிறார்கள்.

2. நேர்மையான நபர் வாய்ப்பு கிடைக்காத ஒருவர்.

3. ஊழலைத் தடுப்பதும் ஒழிப்பதும் சிறந்த பொது வாழ்க்கைக்கு ஒரு முழுமையான தேவை.

ஊ. சாரன்ஷ் திரைப்படம் திரையிடலாம் மற்றும் பொது வாழ்க்கையில் ஊழலின் தாக்கம் குறித்து கற்றவர்களுக்கு அவர்களின் எதிர்வினை கொடுக்கும்படி கேட்கலாம்.

எ. குறைவான ஊழல் நிறைந்த நாடுகள் ஆரோக்கிய குறியீட்டில் அதிக இடத்தைப் பெறுகின்றன என்பதை வலியுறுத்தும் வகையில் ஊழலை ஆரோக்கியக் குறியீட்டுடன் இணைக்க முடியும்.



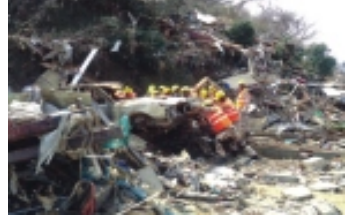
7. பேரிடர் மேலாண்மை

நோக்கங்கள்:

1. பேரழிவுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் அவை நிகழும் நிகழ்தகவு.
2. குழந்தைகளின் ஈர்ப்பைக் குறைக்க பேரழிவுகளை நிர்வகிப்பதில் முக்கியமான காரணிகளை குழந்தைகளுக்கு உணர்த்துவது.
3. பேரழிவுகளை நிர்வகிப்பதற்கான செயல் திட்டத்தை தலார் செய்ய கற்பவர்களுக்கு உதவுதல்.

பேரழிவு என்றால் என்ன?

ஒரு பேரழிவு என்பது ஒரு சமூகத்தின் அல்லது ஒரு சமூகத்தின் செயல்பாட்டைக் கடுமையாக சீர்குலைப்பதாக வரையறுக்கப்படுகிறது. இது பரவலான மனித, பொருள், பொருளாதார அல்லது சுற்றுச்சூழல் இழப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது பாதிக்கப்பட்ட சமூகம் அல்லது சமுதாயத்தை சமாளிக்கும் திறனை மீறி அவன் சொந்த வளங்களை பயன்படுத்தி. ஒரு பாதிப்பு பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்கள் மீது பாதிப்பை ஏற்படுத்தி சேதம், உயிரிழப்பு மற்றும் இடையூறு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் போது ஒரு பேரழிவு நிழங்கிறது. நம் நாட்டின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் பலவிதமான இயற்கை மற்றும் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட பேரழிவுகளுக்கு இந்தியா பாதிக்கப்படக்கூடியது.



பேரழிவுகளின் வகை

1. இயற்கை பேரழிவுகள் - (இயற்கை நிகழ்வுகளால் ஏற்படுகின்றன) - பூகம்பம், சூறாவளி, பனிச்சரிவு, பனி புயல்கள் நிலச்சரிவுகள், தொற்றுநோய்கள் போன்றவை. நிலச்சரிவுகள், வெள்ளம்,

வறட்சி. தீ ஆகியவை சமூக-இயற்கை ஆபத்துகள் என்பதால் அவற்றின் காரணங்கள் இயற்கை மற்றும் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்டவை.

2. மனிதனால் தூண்டப்பட்ட பேரழிவுகள் - தீ, தொழில்துறை விபத்துக்கள் அல்லது இரசாயன விபத்துக்கள், சாலை விபத்துக்கள், வெடிகுண்டு வெடிப்பு அல்லது வெடிப்பு, அணு விபத்துக்கள் போன்றவை.



3. சில பேரழிவுகள் மெதுவான வேகத்தில் (வறட்சி, தொற்றுநோய்) ஏற்படுகின்றன. அதே சமயம் பூகம்பம் போன்ற இன்னும் சில இயற்கை அழிவுகள்.

காரணங்கள் இயற்கை மற்றும் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்டவை.

2. மனிதனால் தூண்டப்பட்ட பேரழிவுகள் - தீ, தொழில்துறை விபத்துக்கள் அல்லது இரசாயன விபத்துக்கள், சாலை விபத்துக்கள், வெடிகுண்டு வெடிப்பு அல்லது வெடிப்பு, அணு விபத்துக்கள் போன்றவை.

3. சில பேரழிவுகள் மெதுவான வேகத்தில் (வறட்சி, தொற்றுநோய்) ஏற்படுகின்றன. அதே சமயம் பூகம்பம் போன்ற இன்னும் சில இயற்கை அழிவுகள்.

பேரழிவுகளின் முக்கிய எதிர்மறை விளைவுகள்:

1. மனித உயிர்களை இழத்தல், மக்கள் காயமடைந்து காணாமல் போனவர்கள்.
2. வீடுகள் மற்றும் பிற கட்டிடங்கள் / உள்கட்டமைப்பு சேதங்கள் / அழித்தல்.
3. தகவல்தொடர்புகளின் இடையூறு / இடைநிறுத்தம் (மின்சாரம் செயலிழப்பு உட்பட)
4. தூய குடிநீரின் பற்றாக்குறை
5. பயிர்களுக்கு சேதம்
6. விலங்குகளின் மரணம்
7. மண், நீர் மற்றும் காற்று மாசுபடுதல்
8. மக்கள்தொகை பெருமளவில் மீள்குடியேற்றம் (இடம்பெயர்வு)



பூ க ம் ப ங் க ளி ன் பே ரா து - செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை:

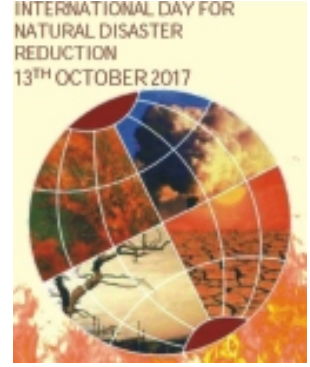
உள்ளராங்கம்

1. தரையில் விடுங்கள்: ஒரு ஆய்வு அட்டவணை அல்லது பிற தளவாடங்களின் கீழ் வருவதன் மூலம் நடுக்கம் நிறுத்தப்படும் வரை வைத்திருங்கள். உங்களுக்கு அருகில் ஒரு மேஜை அல்லது மேசை இல்லையென்றால், உங்கள் முகத்தையும் தலையையும் உங்கள் கைகளால் மூடி, கட்டிடத்தின் உள் மூலையில் வளைக்கவும்.



2. கண்ணாடி, கதவுகள் மற்றும் சுவர்களுக்கு வெளியே ஜன்னல்கள் மற்றும் லைட்டிங் பொருத்துதல்கள் அல்லது தளவாடங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து விலகி இருங்கள்.

3. பூகம்பம் ஏற்படும் போது நீங்கள் இருந்தால் படுக்கையில் இருங்கள். நீங்கள் விழக்கூடிய ஒரு அங்கத்தின் கீழ் இல்லாவிட்டால், தலையணையால் உங்கள் தலையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறான நிலையில், அருகிலுள்ள பாதுகாப்பான இடத்திற்கு செல்லுங்கள்.



4. தங்குமிடம் உங்களுக்கு அருகிலேயே இருந்தால் மட்டுமே அது ஒரு வாசல் வழியைப் பயன்படுத்துங்கள். அது உங்களுக்குத் தெரிந்தால் அது வலுவாக ஆதரிக்கப்படும். சுமை தாங்கும் வாசல்.

5. நடுக்கம் நிற்கும் வரை வெளியே இருங்கள். வெளியே செல்வது பாதுகாப்பானது. கட்டிடத்திற்குள் இருப்பவர்கள் கட்டிடத்தின் உள்ளே வேறு இடத்திற்கு செல்ல முயற்சிக்கும்போது அல்லது வெளியேற முயற்சிக்கும்போது பெரும்பாலான காயங்கள் ஏற்படுகின்றன என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.



6. மின்சாரம் வெளியேறக்கூடும் அல்லது தெளிப்பான்கள் அல்லது தீ அலாரங்கள் இயக்கப்படலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

7. ஃபட் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

வெளியில் இருந்தால்

1. அங்கேயே இருக்க வேண்டும்.



2. கட்டிடங்கள், மரங்கள், தெருவிளக்குகள் மற்றும் பயன்பாட்டுக் கம்பிகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விலகிச் செல்லுங்கள்.

3. திறந்தவுடன், நடுக்கம் நிற்கும் வரை அங்கேயே இருங்கள், கட்டிடங்களுக்கு வெளியே, வெளியேறும் போது, மற்றும் வெளிப்புற சுவர்களுடன் நேரடியாக மிகப்பெரிய ஆபத்து உள்ளது.

பூகம்பம் தொடர்பான பெரும்பாலான உயிரிழப்புகள் சுவர்கள் இடிந்து விழுதல், பறக்கும் கண்ணாடி மற்றும் விழும் பொருள்கள் ஆகியவற்றால் ஏற்படுகின்றன.

நகரும் வாகனத்தில் இருந்தால்

1. பாதுகாப்பு அனுமதித்தவுடன் விரைவாக நிறுத்தி வாகனத்தில் தங்கவும், கட்டிடங்கள், மரங்கள், ஓவர் பாஸ்கள் மற்றும் பயன்பாட்டுக் கம்பிகள் அருகில் அல்லது கீழ் வாகனம் நிறுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



2. பூகம்பம் நிறுத்தப்பட்டவுடன் எச்சரிக்கையுடன் தொடவும். பூகம்பத்தால் சேதமடைந்திருக்கக்கூடிய சாலைகள், பாலங்கள் அல்லது வளைவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

பூகம்பத்திற்குப் பிறகு

1. உங்களுக்கு அல்லது வேறு யாருக்காவது காயம் இருக்கிறதா என்று சோதிக்கவும். வெட்டு மற்றும் காயங்கள் குறித்து முதலுதவி பயன்படுத்தவும்.

2. அவசர சேவைகளுக்கு விதிகளை தெளிவாக வைத்திருங்கள்.

3. குளிர்சாதன பெட்டி, டிவி அல்லது வானொலி போன்ற அனைத்து சாதனங்களையும் அணைக்கவும், சமையல் எரிவாயுவை அணைக்கவும்.

4. உங்கள் கால்களைக் குப்பைகளிருந்து பாதுகாக்க காலணிகளை அணியுங்கள்.



5. பேட்டரி மூலம் இயக்கப்படும் ரேடியோ முக்கியமான செய்திகளைப் பெற உங்களுக்கு உதவும்.

6. அதிக அதிர்ச்சிகளுக்கு தயாராக இருங்கள். இந்த நிலநடுக்கங்கள் எப்போதும் பூகம்பத்தைப் பின்பற்றுகின்றன.



பூகம்பத்தின்போது பின்வருவதைத் தவிர்க்கவும்

1. சேதமடைந்த பகுதிகள் அல்லது கட்டிடத்தைச் சுற்றி கூட்டமாக இருக்க வேண்டாம்.

2. தண்ணீரை வீணாக்காதீர்கள், தீயணைப்புக்கு இது தேவைப்படும்.

3. தீவிரமாக காயமடைந்த மக்களை

நகர்த்த வேண்டாம்.

4. மருத்துவ உதவி வரும் வரை காத்திருங்கள்.

5. வதந்திகளைப் பரப்ப வேண்டாம், அவை பீதிக்கு வழிவகுத்து நிலைமையை மோசமாக்கும்.

வெள்ளத்தின்போது செய்யவேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை: செய்யவேண்டியவை

1. அனைத்து மின் மற்றும் எரிவாயு சாதனங்களையும் அனைத்து சேவைகளை முடக்குங்கள்.



2. வெள்ள நீருடனான தொடர்பைத் தவிர்க்கவும் - கழிவுநீர், எண்ணெய், ரசாயனங்கள் அல்லது பிற பொருட்களால் மாசுபட்டால்.

3. நீங்கள் நிற்கும் தண்ணீரில் நடக்க வேண்டுமானால், ஒரு கம்பம் அல்லது குச்சியைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் ஆழமான நீர், திறந்த மேன்ஹோல்கள் அல்லது பள்ளங்களுக்குள் நுழைவதில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

4. மின் இணைப்புகளிருந்து விலகி இருங்கள் - மின்சாரம் நீரின் வழியாக பயணிக்க முடியும். மின் நிறுவனத்திற்கு கீழே இருக்கும் மின் இணைப்புகளுக்குப் புகாரளிக்கவும்.

செய்யக்கூடாதவை

1. பாயும் நீரின் வழியாக நடக்க வேண்டாம் - நீரோட்டங்கள் ஏமாற்றும், ஆழமற்ற, வேகமாக நகரும் நீர் உங்கள் உணர்வைத் தட்டிவிடும்.

2. வேகமாக பாயும் நீரில் நீந்த வேண்டாம் - நீரில் ஒரு பொருளை நீங்கள் அடித்து நொறுக்கலாம் அல்லது தாக்கலாம்.

3. வெள்ளம் சூழ்ந்த பகுதி வழியாக வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம் - நீங்கள் திடீரென வெளியேறுவதைக் காண முடியாமல் போகலாம் மற்றும் அரை மீட்டர் வெள்ள நீர் மட்டுமே ஒரு காரை எடுத்துச் செல்ல முடியும். வெள்ள நீர் வழியாக வாகனம் ஓட்டுவதால் அருகிலுள்ள சொத்துக்களுக்கு கூடுதல் சேதம் ஏற்படலாம்.

4. “அனைத்தும் அழி” செய்தி வழங்கப்படும் வரை உங்கள் சொத்துக்குத் திரும்ப வேண்டாம்.

5. தகுதிவாய்ந்த பொறியியலாளர் அதைச் சரிபார்க்கும் வரை உங்கள் மின்சார விநியோகத்தை மீண்டும் இணைக்க வேண்டாம். எரிவாயு கசிவுகளுக்கு எச்சரிக்கையாக இருங்கள் - மெழுகுவார்த்திகள், விளக்குகள் அல்லது திறந்த தீப்பிழம்புகளை புகைபிடிக்கவோ பயன்படுத்தவோ வேண்டாம்.

6. வெள்ள நீருடன் தொடர்பு கொண்ட எந்த உணவையும் சாப்பிட

நீங்கள் வெளியேறத் தயாராக இருந்தால், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது:

1. உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாக்கவும், உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால் வெளிப்புற தளவாடங்கள் கொண்டு வாருங்கள், அத்தியாவசியப் பொருட்களை மேல் தளத்திற்கு நகர்த்தவும்.

2. அவ்வாறு செய்ய அறிவுறுத்தப்பட்டால் பிரதான சுவிட்சுகள் அல்லது வால்வுகளில் பயன்பாடுகளை அணைக்கவும். மின் சாதனங்களைத் துண்டிக்கவும், நீங்கள் ஈரமாக இருந்தால் அல்லது தண்ணீரில் நின்றால் மின் சாதனங்களைத் தொடாதீர்கள்.

நிலச்சரிவுகளின்போது செய்யவேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை: முதலில் செய்யவேண்டியவை

1. நிலச்சரிவு ஏற்படக்கூடிய இடங்கள் மற்றும் அவை பரவிய பகுதி பற்றிய தகவல்களை சேகரிக்கவும்:

2. சுற்றுக்கூழலைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்! நிலச்சரிவு அபாய இடங்களில் மரங்களை நடவு செய்வதுவசதியானது. (ஒரு நிலச்சரிவை நிறுத்தக்கூடிய உயிரினங்களின் வகை மற்றும் அதே நேரத்தில் பயனுள்ள தாவரங்கள் உள்ளன)

3. நெருங்கி வரும் நிலச்சரிவுகளின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: சிக்கிய ஜன்னல்கள் / கதவுகள். சாலைகளில் விரிசல், நிலச்சரிவு அபாயம் உள்ள சரிவுகளில் நீர் கசிவு.

4. நீங்கள் கவனித்த நிலச்சரிவு அறிகுறிகள் குறித்து அதிகாரிகளுக்கு தெரிவிக்கவும். இந்த விதிகளை கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு மேலதிகாரிகள் தகவல்களுக்கு காத்திருந்து நிலைமைக்கு ஏற்ப செயல்படுங்கள்.

நிலச்சரிவின்போது:

1. நிலச்சரிவு ஆபத்து குறித்த தகவலைப் பெற்றவுடன், எரிவாயு, மின் உபகரணங்கள் மற்றும் நீர் வழங்கல் வலையமைப்பை அணைக்கவும். முன்கூட்டியே உருவாக்கப்பட்ட திட்டத்திற்கு இணங்க வெளியேற்றத்திற்கு தயாராகுங்கள்.

2. அவசர அதிகாரிகள் வழங்கிய தகவல்களின்படி செயல்படுங்கள் (நிலச்சரிவு வேகத்தைப் பொறுத்தது).

3. நிலச்சரிவு வேகம் குறைவாக இருந்தால் (ஒரு மாதத்தில் பல மீட்டர்) உங்கள் க்யூநிலைகளுக்கு ஏற்ப செயல்படுங்கள். முன்கூட்டியே கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பான இடத்திற்கு கட்டமைப்புகளை மாற்றவும், தளவாடங்கள் மற்றும் சாமான்களைப் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு நகர்த்தவும்.

4. நிலச்சரிவு வேகம் அதிகமாக இருந்தால் (24 மணி நேரத்தில் 0.5-1 மீட்டர்) முன் வரையறுக்கப்பட்ட திட்டத்தின்படி நீங்கள் உடனடியாக வெளியேற வேண்டும்.

5. நீங்கள் வெளியேறும்போது, ஆவணங்கள் மற்றும் மதிப்புமிக்க பொருட்களை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். உடைகள் மற்றும் உணவை எச்சரிக்கவும் - சூழ்நிலைகள் மற்றும் வழிமுறைகளைப் பொறுத்து, நீங்கள் உடனடியாக பாதுகாப்பான இடத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.

பேரழிவுக்குப் பிறகு:

1. பேரழிவிலிருந்து தப்பிய கட்டிடங்களின் கூரை மற்றும் சுவர்களை சரிபார்க்கவும், மின் வாயு மற்றும் நீர் வழங்கல் வலையமைப்பின் சேதங்களை சரிபார்க்கவும்.

2. நிலச்சரிவுக்குப் பிறகு துப்புரவு மற்றும் மறுவாழ்வுப் பணிகளை ஏற்பாடு செய்வது அவசியம்.



தீ ஏற்படும்போது செய்யவேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை:

முதலில் செய்யவேண்டியவை

1. பள்ளிகளின் பாதுகாப்பை சரிபார்த்த பின்னரே உரிமம் வழங்கப்பட வேண்டும்.

2. பள்ளிகளில் போதுமான வெளியேறும் வழிகள் இருக்க வேண்டும்.

3. தீ ஆபத்துகள் மற்றும் தீ எங்கு தொடங்கலாம் என்பதை அடையாளம் காணவும்.



4. ஆசிரியர்கள் / பள்ளி ஊழியர்கள் தீ பாதுகாப்பு குறித்து பயிற்சி பெற வேண்டும்.

5. மாணவர்களுக்கு செய்ய வேண்டியவை குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

6. அவசரத் திட்டம் மற்றும் தீ அறிவிப்புகளை பயன்படுத்தப்படும் அளவில் அறிவிப்புப்பலகை வைக்க வேண்டும்.

7. மின் பரிசோதனை மற்றும் சோதனையை புதுப்பித்த நிலையில் வைத்திருங்கள் மற்றும் பழுதுபார்க்கவும்.

8. சமையலறை பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பான இடத்தில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.

9. தீயணைப்புக் கருவியின் போதுமான தன்மையையும் இதன் பராமரிப்பையும் சரிபார்க்கவும்.

10. தீயிலிருந்து தப்பிக்கும் வழிகள் மற்றும் தீயின்போது வெளியேறும் கதவுகள் / வழிப்பாதைகள் தடையின்றி இருப்பதை உறுதிசெய்து கதவுகள் சரியாக திறக்கப்படுகின்றன.

11. முதலுதவிப் பெட்டிகளை வைத்திருங்கள்.

12. தீ முதலுதவிப் பயிற்சிகளை நடத்துங்கள்.

13. உள்ளூர் தீயணைப்புப் படையின் பரிந்துரைகளுடன் கலந்தாலோசித்து செயல்படுத்தவும்.

தீ ஏற்படும்போது

1. பள்ளியிலிருந்து திறந்த பகுதிக்கு வெளியேறவும்.

2. முடிந்தால் நெருப்பைக் கட்டுப்படுத்தவும், இல்லையென்றால், உடனடியாக வெளியில் செல்லுங்கள்.

3. வெளியேறும் திட்டத்தை செயல்படுத்தவும் மற்றும் தீயணைப்பு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.

4. தீயணைப்புப் படையினரை அழைக்கவும்.



5. குழந்தைகள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் பீதியடைய அனுமதிக்காதீர்கள்.

6. யாரையும் மறைந்துகொள்ள விடாதீர்கள். யாரும் கழிப்பறை / வீட்டுக்குள் சிக்கிக்கொள்ளாமல் இருக்க ஆசிரியர்கள் உறுதி செய்தல்.

7. அறையில் புகை நிரம்பியிருந்தால், வெளியேறும் போது குழந்தைகளைத் தரையில் தாழ்வாக இருக்கச் சொல்லுங்கள்.

8. மூடிய கதவு திறக்கப்படுவதற்கு முன்பு அவை சூடாக இருக்கிறதா என்று உணரவும். கதவு சூடாக இருந்தால், அருகிலுள்ள சாளரம் அல்லது மற்றொரு வெளியேறலைப் பயன்படுத்தவும்.

9. குழந்தைகள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் முன்பே ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும். ஆசிரியர் ரோல் கால் எடுக்க வேண்டும்.

10. துன்பப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஆசிரியர்கள் ஆறுதல் கூற வேண்டும்.

11. எச்சரிக்கப்பட வேண்டிய அருகிலுள்ள மருத்துவமனை / அதிகாரம்.

12. குழந்தைகள் சொந்தமாக வெளியேற அனுமதிக்காதீர்கள், அல்லது அந்நியர்களால் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டாம்.

தீயணைப்பிற்குப் பிறகு:

1. தீயணைப்பு அதிகாரிகள் உள்ளே நுழைய அனுமதி வழங்காவிட்டால், மீண்டும் யாரும் நுழைய வேண்டாம் அல்லது பள்ளி கட்டிடத்திற்குள் நுழைய அனுமதிக்காதீர்கள்.

2. அனைத்து மாணவர்களும் தங்கள் வீடுகளை பாதுகாப்புடன் அடைந்துவிட்டார்கள் என்பதை ஆசிரியர்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

3. தீ ஆபத்து மேலாண்மை திட்டம் மற்றும் வெளியேற்றும் திட்டத்தை மதிப்பாய்வு செய்யவும்.

4. வகுப்புகளுக்கான பள்ளியை மீண்டும் திறப்பதற்கு முன்பு தீயணைப்புத் துறையின் பரிந்துரைகளை செயல்படுத்துதல் அல்லது தொழில்முறை நிபுணர்களை உருவாக்குதல்.

மின்னல் ஏற்படும்போது - செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை:

முதலில் செய்ய வேண்டியவை

1. நீங்கள் கிராமப்புறங்களுக்குச் செல்ல திட்டமிட்டால், வானிலை முன்னறிவிப்பை சரிபார்க்கவும்.
2. தொலைபேசி, டிவி செட் மற்றும் பிற மின் சாதனங்களை அணைக்க வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் மின்னல் மின் கேபிள்களைத் தாக்கி வயரிங் வழியாக செல்லக்கூடும்.
3. நீர் மற்றும் உலோகம் இரண்டும் மின்சாரத்தைக் கடத்துவதால் குளிக்க வேண்டாம்.
4. புகைபோக்கியிலிருந்து வரும் வெப்பம் மின்னலை ஈர்க்கக்கூடும் என்பதால் நெருப்பு எரிய வேண்டாம்.
5. மின்சார கம்பிகள், மின்னல் தண்டுகள், நீர் குழாய்கள், ஆண்டெனாக்கள் மற்றும் ஜன்னல்களிலிருந்து விலகி இருப்பது நல்லது.
6. அவசர தேவை இல்லாமல் வெளியே செல்ல வேண்டாம்.
7. இடியுடன் கூடிய மழை பெய்யும்போது நீங்கள் திறந்த பகுதியில் இருந்தால், உயரமான மரங்களுக்கு மின்னல் மிகவும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. அவற்றிலிருந்து 30-40 மீட்டர் தூரத்திலும், குறுகிய மரங்களின் கீழும் இருப்பது நல்லது. தனித்தனியாக நிற்கும் மரங்களைத் தவிர்க்கவும். மின்னல் புதர்களைத் தாக்குவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்!
8. பகுதி திறந்திருந்தால், குறைந்த இடத்தை அல்லது ஒரு குழியைக் கண்டுபிடித்து தற்காலிகமாக அங்கேயே தங்குவது நல்லது. தரையில் நிற்க அல்லது படுத்துக் கொள்வது ஆபத்தானது. ஏனெனில் இது வெளிப்பாடு பகுதியை அதிகரிக்கிறது.
9. சைக்கிள், நாணயங்கள் போன்ற உலோகப் பொருட்களிலிருந்து விடுபடுவது அவசியம்.
10. குடையின் கீழ் நிற்க வேண்டாம்.
11. நீங்கள் ஒரு நீர்த்தேக்கத்திற்கு அருகில் இருந்தால், அதிலிருந்து விலகி இருப்பது நல்லது.
12. மின்னல் ஏற்படும் போது ஓடாதீர்கள்: மெதுவாக ஒரு தங்குமிடம் நோக்கி நகரவும், ஏனெனில் காற்று ஓட்டம் மின்னலை ஈர்க்கக்கூடும்.
13. நீங்கள் ஒரு காரில் இருந்தால், வெளியே செல்ல வேண்டாம், ஜன்னல்களை மூடி ஆண்டெனாவை திருப்பம் செய்வது நல்லது. உங்கள் காரை உயரமான மரங்கள் அல்லது உங்களைத் தாக்கும் எந்தவொரு கட்டமைப்பின் கீழ் நிறுத்த வேண்டாம்.



14. உங்களுக்கு அருகில் காயமடைந்த ஒருவர் இருந்தால், பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவை இழக்க நேரிடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: அவர்களுக்கு முதலுதவி வழங்குவது அவசியம்.

மின்னலின்போது:

1. உங்களுக்கு அருகில் காயமடைந்த ஒருவர் இருந்தால், ஆம்புலன்ஸ் அழைக்கவும்.
2. நெருப்பு ஏற்பட்டால், அதிலிருந்து விலகி இருப்பது நல்லது, காற்றின் திசைக்கு எதிரே சென்று தீயணைப்புத் துறையை அழைக்கவும்.
3. ஒரு சாலையின் அருகே இருங்கள், ஏனெனில் புகை தெரிவுநிலையைக் குறைக்கும்.
4. உங்கள் நுரையீரலைப் பாதுகாக்க ஈரமான துணியால் உங்கள் வாயை மூடுங்கள்.
5. தரையில் அருகில் காற்றில் புகை குறைவாக இருப்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், எனவே அத்தகைய காற்றை சுவாசிப்பது நல்லது.

பேரிடர் மேலாண்மை:

பேரழிவுகள் மேலாண்மை என்பது பேரழிவுகள் / அவசரநிலைகளின் அனைத்து மனிதாபிமான அம்சங்களையும் கையாள்வதற்கான வளங்கள் மற்றும் பொறுப்புகளை ஒழுங்கமைத்தல் மற்றும் நிர்வகித்தல். குறிப்பாக பேரழிவுகளின் தாக்கத்தை குறைப்பதற்காக ஆயத்தமாக, பதில் மற்றும் மீட்டி.

பேரழிவு அபாயக் குறைப்பு:

UNISDR (பேரழிவு குறைப்புக்கான ஐக்கிய நாடுகளின் சர்வதேச வியூகம்) இன் படி பேரழிவு அபாயக் குறைப்பு என்பது ஒரு சமூகம் முழுவதிலும் உள்ள பாதிப்புகள் மற்றும் பேரழிவு அபாயங்களைக் குறைக்க உதவும். இதைத் தவிர்க்க (தடுப்பு) அல்லது கட்டுப்படுத்த (தணிப்பு மற்றும் தயார் நிலை) நிலையான வளர்ச்சியின் பரந்த சூழலில், ஆபத்துகளின் பாதகமான தாக்கங்கள் பற்றி ஆராய வேண்டும்.

பேரழிவுகளை நிர்வகிக்க, தற்போதுள்ள நிர்வாக அமைப்பு, சிவில் சமூகம் மற்றும் அதன் பல்வேறு நிறுவனங்கள் பலதரப்பட்ட பணிகளைச் செய்ய வேண்டும். பேரழிவு காலங்களில், வளங்களின் பற்றாக்குறை தவிர, பல்வேறு நிறுவனங்களிடையே ஒருங்கிணைப்பு இல்லாமை கடுமையான சவால்களை ஏற்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு பேரழிவும் தனித்துவமான சூழ்நிலைகளை உருவாக்கி, சூழ்நிலையின் பிரத்தியேகங்களை பூர்த்தி செய்ய பதிலை வடிவமைக்க வேண்டும். பின்வரும் பொதுவான பகுதிகள் பொதுவாக பேரழிவு பதிலின் ஒரு பகுதியாக அமையும்.

பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களுக்கு குறைக்கலாம். மீட்க உதவும் வரையறுக்கப்பட்ட நிதி ஆதாரங்களைக் கொண்ட அபாயகரமான பகுதிகளில் வசிப்பவர்கள் போன்றவர்கள்.

பயனுள்ள பேரழிவு மேலாண்மை என்பது அனைத்து தனிநபர்கள், குழுக்கள் மற்றும் சமூகங்கள் ஆபத்துக்களை விளைவிக்கும் பேரழிவுகளின் தாக்கத்தை தவிர்க்கும் முயற்சியில் ஆபத்துக்களை நிர்வகிக்கும் தொடர்ச்சியான செயல்முறையாகும்.

பள்ளி பாதுகாப்பு மற்றும் தயார்நிலை :

பேரழிவுகள் தொடர்பான பாதுகாப்பு பிரச்சினைகள் மற்றும் பள்ளி அமைப்பில் அவற்றின் மேலாண்மை குறித்து கற்பவர்களுக்கு நடைமுறை புரிதல் இருக்க வேண்டும்.

பள்ளி பாதுகாப்பு: முக்கிய அம்சங்கள் :

1. பயிற்சி & பேரிடர் மேலாண்மை குழுக்கள் மற்றும் பணிக்குழுக்களின் திறன் (குழந்தைகள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள்)

2. பள்ளிகளின் பாதுகாப்பு தணிக்கை (கட்டமைப்பு மற்றும் கட்டமைப்பு அல்லாத)

3. பள்ளி பாதுகாப்பு ஆலோசனைக் குழுவின அரவணக்கம்

4. பள்ளி பேரிடர் மேலாண்மை திட்டத்தை உருவாக்குதல்

5. பள்ளி பங்குதாரர்களின் உணர்திறன்

6. கட்டமைப்பு மற்றும் கட்டமைப்பு அல்லாத நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்துதல்.

7. பை சட்டங்களை உருவாக்குவதற்கு பள்ளிக் கட்டிடங்களைப் பின்பற்றுதல்

8. திறன் மேம்பாடு (குழந்தைகள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள்)

9. அவசர தகவல்களின் காட்சி

10. எச்சரிக்கை வழிமுறைகள், பள்ளி வரைபடங்கள், வெளியேற்றும் திட்டங்கள், ஆயத்த நடவடிக்கைகளின் காலண்டர், போலி பயிற்சிகள்.

11. பேரழிவின் போது குழந்தைகளுக்கு உள-சமூக ஆதரவு

12. இயலாமை மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான தேவைகளை கருத்தில் கொள்வது.



13. பள்ளி பேரழிவு மேலாண்மை திட்டத்தின் அவ்வப்போது மதிப்பாய்வு மற்றும் தணிக்கை. அவசர நேரத்தில் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது

ஒரு பேரழிவு ஏற்படும் போது நீங்கள் வெவ்வேறு இடங்களில் இருக்கும்போது ஒருவருக்கொருவர் பாதுகாப்பை பார்க்க ஒரு முறையைத் திட்டமிடுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்தின் மற்றவர்களிடமிருந்து நீங்கள் பிரிந்திருக்கும்போது ஒரு பேரழிவு ஏற்பட்டால், முதலில் உங்கள் சொந்த பாதுகாப்பைப் பாதுகாக்கவும், பின்னர் உங்கள் குடும்பத்தின் பாதுகாப்பைப் பார்க்கவும்,



நிலநடுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தொடர்பு முறைகள் குறைவாகவே உள்ளன. 100, 101, 1078 போன்ற போலீஸ் / தீயணைப்பு சேவை / அவசர சேவை எண்களை நீங்கள் டயல் செய்யலாம். இந்த எண்களின் பயன்பாடு முன்கூட்டியே தெரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும்.

உட்புறக் கற்றல்

1. இயற்கை மற்றும் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட பேரழிவுகளின் பல்வேறு காட்சிகளைக் கொண்ட வீடியோ கற்பவர்களுக்கு காண்பிக்கலாம். பயிற்சியாளர் பின்வரும் கேள்விகளை முன்வைத்து விவாதத்தை உருவாக்கலாம்:

அ. வீடியோவில் நீங்கள் கண்ட பேரழிவுகள் யாவை?

ஆ. அவை அனைத்தும் இயற்கை பேரழிவுகளா? ஆம் என்றால், அவை என்ன?

இ. ஒரு பேரழிவை கணிக்க முடியுமா? எப்படி?

இப்போது, கற்பவர்கள் குழுக்களாக அமர்ந்து வீடியோவில் காட்டப்படும் ஒவ்வொரு பேரழிவின் போதும் அதற்கு முன்னும் பின்னும் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்று விவாதிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவும் வீடியோவில் காட்டப்பட்டுள்ள எந்தவொரு பேரழிவிலும் செயல்பட முடியும்.

ஒரு குழு தங்கள் யோசனைகளை முன்வைக்கும்போது, மற்ற குழுக்கள் கேள்விகளைக் கேட்டு மேலும் பரிந்துரைகளை வழங்கலாம்.

2. கற்பவர்களுக்கு பின்வரும் சூழ்நிலைகளை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களுக்கு ஒதுக்கப்படலாம்.

அ. அருகிலுள்ள சாலையில் ஒரு எரிவாயு டேங்கர் வெடித்தல்.

ஆ. குறுகிய சுற்று காரணமாக பக்கத்து வீட்டில் தீ பரவுகிறது.

இ. பலத்த மழையால் கால்வாயின் குறுக்கே உள்ள ஒரு பாலம் கழுவப்பட்டு மக்கள் பீதியில் உள்ளனர்.

ஈ. வட்டாரத்தில் ஒரு தொற்று நோய் வெடித்தது மற்றும் பலர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளனர். கற்றவர்கள் தங்கள் குழுக்களில் கலந்துரையாடலுக்குப் பிறகு நிலைமையை எவ்வாறு எதிர்கொள்வார்கள் என்பதை நாடகமாக்க அல்லது முன்வைக்கட்டும், விளக்கக்காட்சி நிலைமையை எவ்வாறு திறம்பட நிர்வகிப்பது என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஒரு கட்டிடத்தில் தீ விபத்து ஏற்படும் காட்சியைக் காட்டும் வீடியோ கற்பவர்களுக்கு காண்பிக்கலாம். வீடியோவை இயக்கிய பிறகு பங்கேற்பாளர்கள் நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கலாம். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு தனி பணி ஒதுக்கலாம். எ.கா., நெருப்பால் பாதிக்கப்படக்கூடிய அருகிலுள்ள அறைகளில் உள்ளவர்களை அழிக்க ஒரு செயல் திட்டத்தை தயாரிப்பது முதல் குழு, தப்பிப் பிழைத்தவர்களுக்கு மருத்துவ பராமரிப்பு மற்றும் மறுவாழ்வு வழங்கும் திட்டத்தை வகுப்பது இரண்டாவது குழு, மூன்றாவது குழுவிற்கு பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இருந்து குப்பைகளை அகற்றும் பணி வழங்கப்படுகிறது. மேலும் நான்காவது குழுவிற்கு ஒரு விழிப்புணர்வு திட்டத்தை நடத்தும் பணி வழங்கப்படுகிறது.



8. மதிப்புகள் மற்றும் நெறிமுறைகள்

குறிக்கோள்

சமூக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க மதிப்புகளை வளர்க்க மாணவர்களை ஊக்குவித்தல் மற்றும் நல்ல, பொறுப்பான மற்றும் சட்டத்தை மதிக்கும் குடிமக்களாக மாறுவதற்கு உயர்ந்த நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுவது.



மதிப்புகள்

ஒருவருக்கு முக்கியமான அல்லது மதிப்புள்ள விஷயங்கள் என மதிப்புகளை வரையறுக்கலாம். மதிப்புகள் என்பது சரியானது மற்றும் தவறு என்பதை பற்றி நாம் எடுக்கும் விதிகள், நல்லது மற்றும் கெட்டது, செய்யக்கூடியது மற்றும் செய்யக்கூடாதது என்பதைப் பற்றி அரிய வேண்டும். மதிப்புகள் யாரோ எதைக் குறிக்கின்றன; அவருக்கு எது முக்கியம்; யாரோ ஒரு தனிநபராகவோ அல்லது கூட்டாக ஒரு அமைப்பாகவோ



இருக்கலாம்; நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் சொந்த திருப்திக்காகவும் சமூகத்தின் நன்மைக்காகவும் ஒரு சில மதிப்புகளை வைத்திருப்பது முக்கியம். அவற்றில் சில: நேர்மை, விசுவாசம், வேலைக்கு மரியாதை, பொறுப்பு, நம்பிக்கை தகுதி, நேர்மை, சரியான நேரம், வழக்கமான தன்மை, ஒழுக்கம், மரியாதை, இரக்கம், குடியுரிமை மற்றும் வளங்களை நியாயமான முறையில் பயன்படுத்துதல்.

Trust worthiness	Respect	Responsi- bility
	Core Value	
Citizenship	Compassion	Fairness

வெற்றிகரமான மனிதனாக மாற முயற்சி செய்யுங்கள்,
மாறாக மதிப்புமிக்க மனிதராக மாற முயற்சி செய்யுங்கள்
- ஆல்பர்ட் ஜன்ஸ்டீன்

நெறிமுறைகள்

நெறிமுறைகள் பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தார்மீகக் கொள்கைகளை விவரிக்கின்றன. நெறிமுறைகள் என்பது ஒரு தனிநபரைக் காட்டிலும் ஒரு சமூகம் அல்லது ஒரு நிறுவனத்திற்காக அமைக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதல்கள் அல்லது விதிகள். விதிகளின் படி விஷயங்கள் எவ்வாறு உள்ளன என்பதை இது வரையறுக்கிறது. நெறிமுறைகள் முக்கியமாக தார்மீக விழுமியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. உதாரணமாக, ஒரு வேதியியல் பொறியியலாளர் ஒரு புதிய தயாரிப்பின் ரகசிய சூத்திரத்தை ஒரு போட்டி நிறுவனத்திற்கு வெளியிடக்கூடாது. அவர் வெளிப்படுத்தாவிட்டால் அவர் நெறிமுறையாக செயல்படுகிறார். ஆனால் அவர் வெளிப்படுத்தினால் அவர் நெறிமுறையாக செயல்படுகிறார். ஆனால் அவர் வெளிப்படுத்தினால் அவர் நெறிமுறையற்ற முறையில் செயல்படுகிறார். லஞ்சம் வாங்குவதன் மூலம் யாரும் நிறுவனத்தின் செலவில் சிறப்பு மற்றும் தேவையற்ற ஆதரவை வழங்கக்கூடாது, ஆனால் யாராவது அவ்வாறு செய்தால் அது நெறிமுறை அல்ல. வேறொருவருக்காக வேலை செய்வதன் மூலம் ஒருவரின் முதலாளியை ஏமாற்றுவது நெறிமுறையற்ற நடத்தைக்கு மற்றொரு எடுத்துக்காட்டு.

நாம் எவ்வளவு அதிகமாக வெளியே வந்து மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு நம் இருதயம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு கடவுள் அவற்றில் இருப்பார்
- சுவாமி விவேகானந்தர்.

நெறிமுறைகள் மற்றும் மதிப்புகள்

நெறிமுறைகள் எது சரி என்பதை வரையறுப்பதுடன் மதிப்புகள் முக்கியமானவற்றைத் தீர்மானிக்கின்றன. மதிப்புகள் அடிப்படை நம்பிக்கைகள் மற்றும் நெறிமுறைகள் வழிகாட்டுதல்கள் அல்லது விதிகள், நாம் என்ன செய்ய விரும்புகிறோம் என்பதை மதிப்புகள் நமக்குக் கூறுகின்றன. அதே சமயம் கொடுக்கப்பட்ட சூழ்நிலையில் ஒழுக்க ரீதியாக எது சரியானது அல்லது தவறானது என்பதைத் தீர்மானிக்க நெறிமுறைகள் நமக்கு உதவுகின்றன. நெறிமுறைகள் சீரானவை, அதேசமயம் வெவ்வேறு நபர்களுக்கு மதிப்புகள்

*If you want to change
the world,
go home and love
your family*

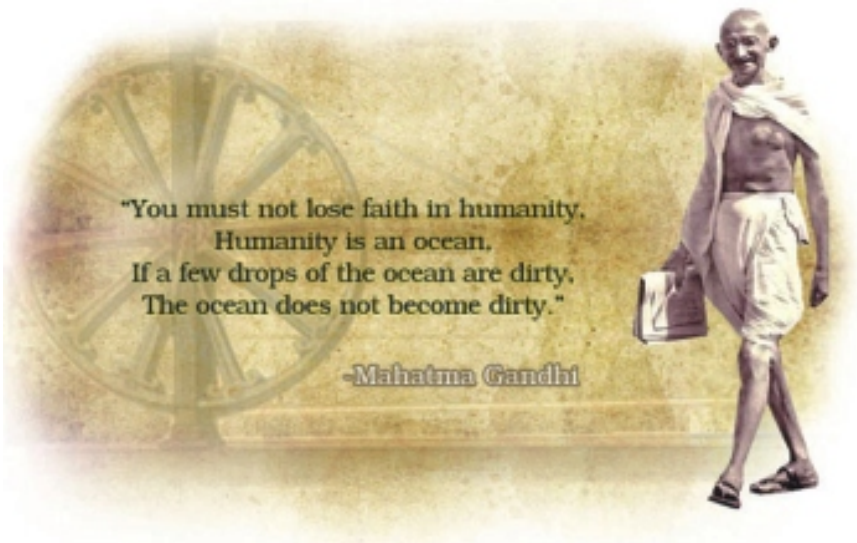
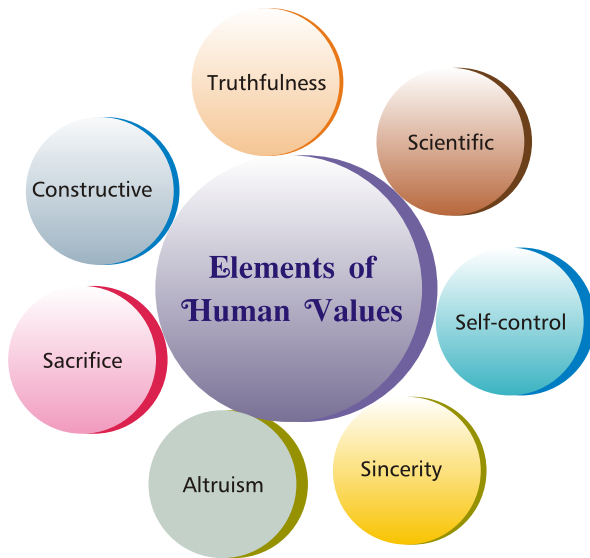
- Mother Teresa

வேறுபட்டவை, அதாவது ஒரு நபருக்கு எது முக்கியமோ அது மற்றொரு நபருக்கு முக்கியமானதாக இருக்காது. வாழ்க்கையில் நமது முன்னுரிமைகளை வரையறுக்கும் மதிப்புகளுக்கு மாறாக நமது விருப்பங்கள் எந்த அளவிற்கு சரியானவை அல்லது தவறானவை என்பதை நெறிமுறைகள் தீர்மானிக்கிறது. மதிப்புகள் மிகவும் தனிப்பட்டவை. அதே சமயம் நெறிமுறைகள் மிகவும் சமூகமானது. மதிப்புகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம். அதேசமயம் நெறிமுறைகள் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்.

நெறிமுறைகள் தொடர்ச்சியாக காலப்போக்கில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்றாலும் எல்லா மனிதர்களுக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கின்றன. மதிப்புகள் ஒரு தனித்துவமான அணுகுமுறையைக் கொண்டுள்ளன. அதாவது அவை நபருக்கு நபர் வேறுபடுகின்றன. ஆனால் அவை நிலையானவை. ஒப்பீட்டளவில் மாறாமல் இருக்கின்றன. ஆனால் அவை காலப்போக்கில் மாற்றப்படலாம். நெறிமுறைகள் நடத்தைக்கான வழிகாட்டுதல்களைக் குறிக்கின்றன. அவை அறநெறி பற்றி கேள்விகளைக் குறிக்கின்றன. மதிப்புகள் கோட்பாடுகள் மற்றும் இலட்சியங்களாக வரையறுக்கப்படுகின்றன. அவை மிகவும் முக்கியமானவற்றின் தீர்ப்பை வழங்க உதவுகின்றன.

மதிப்புகள் மற்றும் நெறிமுறைகளின் முக்கியத்துவம்

நாம் யார்? எப்படிப்பட்டவர்? என்பதை நமது மதிப்பு வரையறுக்கிறது. நமது மதிப்பு முறை ஒட்டுமொத்தமாக சமூகத்திற்கு நல்லது என்றால், நமது நடத்தை நெறிமுறை மற்றும் வாழ்க்கை ஒழுக்கங்களால் வழிநடத்தப்படுகிறது என்றால், முதலில் நாம் நம் நடத்தையில் திருப்தி அடைவோம், பொதுவாக மகிழ்ச்சியாகவும், சண்டையாகவும் இருப்போம். இரண்டாவதாக, நமது குடும்பங்களும் ஒட்டுமொத்த சமுதாயமும் இணக்கமாகவும், அமைதியானதாகவும், அபிவிருத்தி சார்ந்ததாகவும் இருக்கும். எந்த ஏமாற்றமும் நேர்மையற்ற தன்மையும் இருக்காது. நாம் அனைவரும் நேர்மையான, ஒழுக்கமான, மரியாதையான, நியாயமான மற்றும் கடின உழைப்பாளிகளாக இருப்போம். இதன் விளைவாக சமூகமும் தேசமும் வேகமாக வளர்ச்சியடைந்து தனிநபர் வருமானம் அதிகமாகவும், தனிநபர் மகிழ்ச்சி அதிகமாகவும் இருக்கும்.





உப்புறக் கற்றல்:

1. குழு விவாதங்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு, கற்றவர்கள் பின்வரும் தலைப்புகளில் தங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்கலாம்.

அ. கூட்டுக் குடும்ப அமைப்பின் நன்மைகள்

ஆ. ஒரு குடிமகன் என்ன மதிப்புகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்?

இ. நெறிமுறை நடத்தை ஏன் முக்கியமானது? இதன்மூலம் தனிநபர்கள், சமூகம் மற்றும் தேசத்திற்கு ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன?

ஈ. ஒருவரின் அருவறுக்கத்தக்க நடத்தை ஏற்கத்தக்கதல்ல என்று அவர்கள் உணர்ந்த அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்படி மாணவர்களிடம் கேட்கலாம். மேலும் ஒழுக்கமற்ற முறையில் செயல்படாததற்காக அதிலிருந்து ஒரு பாடம் எடுக்கலாம்.

வெளிக் கற்றல்:

1. கவனிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தேவைப்படும் பள்ளி வளாகம் / பள்ளி இடம் / வீடுகள் / சுற்றுப்புறம் போன்றவற்றில் உள்ள மனிதர்களைத் தவிர மற்ற உயிரினங்களை அடையாளம் காண கற்றவர்கள் கேட்கலாம். இவற்றில் பறவைகள் / விலங்குகள் / மரங்கள் / பூச்சிகள் போன்றவை இருக்கலாம். இதுபோன்ற துன்பகரமான நிலையில் மனிதர்களுக்கு உணவு, தங்குமிடம், மருத்துவ உதவி போன்றவற்றை வழங்குவது கற்பவர்களால் மேற்கொள்ளலாம். அத்தகைய மனிதர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பிற்கான சாத்தியமான தீர்வுகளைக் காண அரசுக்கும் பிற அதிகாரிகளுக்கும் கடிதங்களை எழுதும்படி அவர்கள் கேட்கலாம்.

2. முதியோர் இல்லங்கள் மற்றும் அனாதை இல்லங்களுக்கு வருகை தரலாம். கற்பவர்கள் தொடர்புகொள்வதற்கும் சிக்கல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் அனுமதிக்கப்படுவார்கள். பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான சாத்தியமான வழிகளைப் பரிந்துரைக்கும்படி அவர்கள் கேட்கலாம். சமூகத்தின் ஆன்மாவில் பல்வேறு மாற்றங்கள் தேவைப்படுகின்றன.

9. பொறுமை

நோக்கங்கள்:

1. வாழ்க்கையில் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பதன் நன்மைகளை மாணவர்களுக்குப் புரிய வைப்பது மற்றும் தோல்வி ஏற்படும் எல்லா நிலையிலும் எப்போதும் ஏதாவது நல்லது இருப்பதைக் காணவும்.

2. புதியனவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளவும்:

பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவும், செல்போன்கள், கேமராக்கள், மின்னஞ்சல் மற்றும் ஐபெட்கள் போன்ற டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பங்கள் உடனடி முடிவுகளைப் பெறுவதற்கான நமது விருப்பத்தை அதிகரித்துள்ளது என்பது இன்றைய நடைமுறையாகும். செயல்களானது விரைவாகவும், திறமையாகவும், நாம் விரும்பும் வழியில் நகரும் என்று நாம் எதிர்பார்க்கிறோம். அது நடக்கவில்லை என்றால், நாம் பொறுமையிழந்து, விரக்தியடைந்து, எரிச்சலடைகிறோம். செயல்கள் நடக்கும் வரை காத்திருக்கும் திறனை இழக்கிறோம். இந்த சூழ்நிலைகளை சமாளிக்க பொறுமை நமக்கு உதவுகிறது.

பெரிய படைப்புகள் செய்யப்படுவது வலிமையால் அல்ல, விடாமுயற்சியால் - சாமுவேல் ஜான்சன்.

பொறுமை என்றால் என்ன?

பொறுமை என்பது கவலை, கோபம் ஏற்படாமல் தாமதம், பிரச்சினைகள் அல்லது துன்பங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் அல்லது பொறுத்துக் கொள்ளும் திறனாகும். பொறுமை என்பது சிவில் சமூகத்தின் அஸ்திவாரங்களில் ஒன்றாகும். பொறுமை கொண்டிருப்பது என்பது விரக்தி அல்லது துன்பங்களை எதிர்கொண்டு அமைதியாக காத்திருக்க முடியும் என்பதாகும். நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் விரக்தியை எதிர்கொள்கிறோம். ஆனால் பொறுமையாக இருப்பதில் ஒரு மகிழ்ச்சி இருக்கிறது. ஒவ்வொரு உலக மதமும் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. பொறுமை அதை வழிநடத்தச் செய்ய நேரம் மற்றும் காலம் தான் முயற்சி எடுக்கும்.



பொறுமையைக் கற்றுக் கொண்டு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்

பொறுமை என்பது வலிமையாக்குவதற்கு தவறாமல் பயன்படுத்த



வேண்டிய தசை போன்றது. நாம் அதைப் பயன்படுத்தாவிட்டால் அதை இழக்க முனைகிறோம். நம் பொறுமையை இழந்தால், நாம் வெறித்தனமாக, வருத்தமாக, உணர்ச்சிவசப்பட்டு, மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக மாறுகிறோம். பொறுமையுடன் நாம் மற்றவர்களிடம் அதிக கவனம் செலுத்தி, கவனத்துடன் இருப்பது நிலைமை மற்றும் பிற நபர்களின் பார்வைகளைப்

புரிந்துகொள்ள அனுமதிக்கிறது. நம் பொறுமையின் கட்டுபாட்டை இழப்பது நம்மை மட்டுமல்ல, நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் காயப்படுத்துகிறது. பொறுமையின்மை நம் மன அழுத்தத்தை உயர்த்துவதோடு, நம் உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும், பொறுமையற்றவராக இருப்பது உறவுகளையும் சேதப்படுத்தும்.

பொறுமையின்மையின் அறிகுறிகள்:

எரிச்சல் மற்றும் கோபம், பதட்டம், அமைதியற்ற உடல், தசை பதற்றம், குறுகிய சுவாசம், விரைந்து செல்வது மற்றும் அவசர முடிவுகள் ஆகியவை பொறுமையின்மைக்கான அறிகுறிகளாகும்.

பொறுமையின்மை நிலையில் இருந்து நீங்கள் எவ்வாறு வெளியேறலாம்:

பொறுமையின்மை அறிகுறிகளை நாம் உணரும்போது, அதற்கான காரணத்தை நாம் கண்டறிய வேண்டும்.

நம்மில் பலருக்கு "தூண்டுதல்கள்"

உள்ளன. நமது தூண்டுதல்களை

அடையாளம் காண்பது நமது

செயல்களை ஆராய்ந்து அவற்றை

மேம்படுத்த உதவுகிறது. இந்த

தூண்டுதல்கள் மக்கள், நெரிசல் அல்லது

அவசர நேர போக்குவரத்து போன்ற

குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளாக இருக்கலாம்.

அவை தொடர்ந்து நம்மை பொறுமையிழக்கச் செய்கின்றன. நமது

பொறுமையின்மை தூண்டுதல்களைப் பற்றி நமது குடும்பத்தினர், நண்பர்கள்

மற்றும் சக ஊழியர்களிடம் கேட்கலாம். அவர்கள் இதுபற்றி நமக்குத்

தெரியப்படுத்தக்கூடும்.





பொறுமையிழப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கான உத்திகளை வகுக்க இந்த அறிவு நமக்கு உதவுகிறது. இந்த தூண்டுதல்களின் பட்டியலை உருவாக்கி அவற்றை நிர்வகிக்க முயற்சிக்கவும். சிலர் பசி, நீரிழப்பு அல்லது சோர்வு போன்றவற்றால் பொறுமையிழந்து போகிறார்கள்.

பொறுமையின்மைக்கான தூண்டுதல் நம்மிடம் இருக்கும்போது. மெதுவாக நம்மை சாந்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஆழ்ந்த, மெதுவான சுவாசத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். 10 வரை எண்ணலாம். இதைச் செய்வது நமது இதயத் துடிப்பை மெதுவாக்கவும், உடலைத் தளர்த்தவும். சூழ்நிலையிலிருந்து உணர்ச்சி ரீதியாக நம்மை தூர விலக்கவும் உதவுகிறது. நமது உடலை நிதானப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மீண்டும், மெதுவான ஆழமான சுவாசத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். நமது கால்விரல்களிலிருந்து தலையின் மேல் வரை நமது தசைகளை தளர்த்திக் கொள்ளலாம். நமது பொறுமையின்மை சிக்கலான அல்லது மிகவும் தீரமையான வேலையைச் செய்யும்; மற்றவர்களின் தீரனில் தலையிடக்கூடும். நாம் அவர்களுக்கு அதிக மன அழுத்தத்தை உருவாக்க முடியும். இது முற்றிலும் பயனற்றது. அவர்களுக்கு முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும், அவர்கள் சொல்வதை பொறுமையாக பகிருங்கள். சுறுசுறுப்பாக மற்றும் பச்சாதாபமாக கேட்பதற்கு பயிற்சி செய்யுங்கள். எரிச்சலடைவதற்கு அல்லது விரக்தியடைவதற்குப் பதிலாக. ஒரு மூச்சை எடுத்துக்கொண்டு, “நான் நிம்மதியாக காத்திருக்கப் போகிறேன்” என்று நாமே சொல்லலாம். பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பது மன அழுத்தத்தைக் கலைக்க உதவுகிறது. மேலும் ஏமாற்றத்திற்கும் விரக்திக்கும் நாம் எவ்வாறு பதிலளிப்போம் என்பதைப் பற்றி நமக்குத் தெரிவு செய்கிறது. நாம் அமைதியாக இருக்கும்போது, விரக்தியின் போது அவசரமாக செயல்படாமல் இருக்கும்போது, நம் வாழ்வின் அனைத்து பகுதிகளும் மேம்படும்.



பொறுமை என்பது நல்லொழுக்கம், அதை ஏன் கடைபிடிக்க வேண்டும்?

ஆரோக்கியமான பணி உறவுகள் மற்றும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு, பொறுமையை ஒரு பழக்கமாக மாற்ற வேண்டும். பொறுமையற்றவர்கள் பெரும்பாலும் தீமிர் பிடித்தவர்கள், உணர்ச்சியற்றவர்கள், மனக்கிளர்ச்சி உடையவர்கள் என உணரப்படுகிறார்கள். அவர்கள் மோசமான முடிவெடுப்பவர்களாக இருக்கலாம். ஏனென்றால் அவர்கள் அவசர தீர்ப்புகளை வழங்குகிறார்கள் அல்லது மக்களை குறுக்கிடுகிறார்கள். சிலர் மோசமான மனநிலையால் பொறுமையற்றவர்களாவதை தவிர்க்கலாம். இந்த ஆளுமைப் பண்புகளைக் கொண்டவர்கள் உயர் மட்டத்தை அடைய வாய்ப்பில்லை. பொறுமையின்மை வீட்டிலுள்ள உறவுகளை கூட பாதிக்கும். நீங்கள் மற்றவர்களுடன் எவ்வளவு பொறுமையாகவும் சகிப்புத்தன்மையுடனும் இருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவுதான் உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சகாக்கள் மற்றும் பிறரால் நீங்கள் சாதகமாகப் பார்க்கப்படுவீர்கள்.

பொறுமையின் சக்தி:

நாம் விரும்பும் வழியில் விஷயங்கள் நடக்காதபோது அமைதியாக இருக்க, அல்லது பைத்தியம், எரிச்சல் அல்லது விரக்தியடையாமல் இருக்கு எங்களுக்கு ஒரு வழி இருக்கிறது. விரக்தி என்பது நமது தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாதபோது வரும் கிளர்ச்சி மற்றும் சகிப்புத்தன்மையற்ற உணர்வு. விரக்தி அதிருப்திக்கு வழிவகுக்கிறது. நம்மை பதட்டமாக்குகிறது. மேலும் இது தள்ளிப்போடுதலுக்கும் வழிவகுக்கிறது. எந்த சூழ்நிலையை எப்படி பார்க்க வேண்டும், தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும், செயல்பட வேண்டும் என பொறுமை நம்மை மாற்றுகிறது. நம்மை விரக்தியடையச் செய்யும் ஒருவரை ஆக்ரோஷமாக நடத்துவதற்கு அல்லது அவசரமாக விட்டுக்கொடுப்பதற்குப் பதிலாக பொறுமையுடன் வைக்க காத்திருக்க முடிகிறது. வெற்றிகரமானவர்களுக்கும் இல்லாதவர்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் அவர்கள் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்களா இல்லையா என்பது அல்ல, ஆனால் அவர்கள் அதை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பதுதான்.

வாழ்க்கையில் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பதன் சில நன்மைகள்:

1. நோயாளிகள் மன அழுத்த சூழ்நிலைகளை சிறப்பாக சமாளித்து சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்க முடியும்.
2. அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் அதிக நம்பிக்கையுடனும் திருப்தியுடனும் இருக்கிறார்கள்.

3. அவர்கள் சிறந்த குடும்ப நபர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் அயலவர்கள், அதிக ஒத்துழைப்பு, சகிப்புத்தன்மை, சூடான, கனிவான, பச்சாதாபமான, தாராளமான, இரக்கமுள்ள, நியாயமான, மேலும் மன்னிக்கும் குணத்தை பெறுகிறார்கள்.

4. அவர்கள் விரும்பிய குறிக்கோள்களை அடைவதற்கான திறனில் தங்கள் நம்பிக்கையை உயிரோடு வைத்திருக்கிறார்கள், அதிக முயற்சிகள் மற்றும் தங்கள் இலக்குகளை நோக்கி அதிக முன்னேற்றம் அடைவார்கள்.

5. அவர்கள் ஒரு பணியைத் தொடங்குகிறார்கள், சிரமங்கள் மற்றும் தடைகள் இருந்தபோதிலும் அதை கடுமையாக உழைக்கிறார்கள். அவர்கள் சிரமங்கள், கஷ்டங்கள் மற்றும் தோல்விகளை எதிர்கொள்ள தயங்குவதில்லை.

“பொறுமையாக இருங்கள், எல்லாவற்றையும்

சுலபமாக்குவதற்கு முன்பு எல்லாம் கடினம்” சாதி

6. மக்கள் பொறுமையாக இருக்கும்போது, அவர்கள் எதிர்மறையிலிருந்து விலகி, நல்ல முடிவுகளை எடுப்பார்கள்.

“தோல்வி தோன்றுவதில் ஏதோ நல்லது இருக்கிறது.

நீங்கள் இப்போது அதைப் பார்க்கவில்லை.

காலம் அதை வெளிப்படுத்தும், பொறுமையாக இருங்கள்.”

- சுவாமி சிவானந்தா

7. பொறுமை வெற்றிக்கு வழிவகுக்கிறது. இதையொட்டி, நற்பெயரை உருவாக்குகிறது.

‘நான் பொதுமக்களுக்கு ஏதேனும் சேவையைச் செய்திருந்தால்,

அதற்கு என் பொறுமையான சிந்தனையே காரணமாகும்.

-ஐசக் நியூட்டன்

8. பொறுமை, சுய கட்டுப்பாடு மற்றும் அமைதியைப் பேணுவதற்கும், தீவிர முடிவுகளை தவிர்ப்பதற்கும் உதவுகிறது. பொறுமையற்றவர்களுக்கு சுய கட்டுப்பாடு இல்லாதது மற்றும் புரிதல் மற்றும் நுண்ணறிவு இல்லாதது அவர்கள் திட்டமிட மற்றும் உகந்த முடிவுகளைப் பெற இயலாது.

9. பொறுமை நம் பாதையில் தடைகளை எதிர்பார்க்கவும் அவற்றைச் சமாளிக்கவும் தொலைநோக்கு பார்வையை நமக்குத் தருகிறது. சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது நாம் உறுதியுடனும்.வலிமையுடனும், நம்பிக்கையுடனும் பதிலளித்து சகிப்புத்தன்மை உள்ளவர்களாக ஆகிறோம்.

10. நாம் பொறுமையாக இருக்கும்போது, சிறந்த நபர்கள், மேலாளர்கள் மற்றும் தலைவர்களாக செயல்படுகிறோம்.

11. பொறுமை மிக்க மனிதர்கள், மற்றவர்களை கண்ணியத்துடன் நடத்துகிறார்கள், இது ஒரு நேர்மறையான குழு கலாச்சாரத்தை அதிகரிக்கிறது.

12. எந்தவொரு சாதனையிலும் உள்ளார்ந்த சிரமங்களின் போதும் பொறுமை மிக்க மனிதர்கள் விழிப்புடன் இருப்பார்கள். பொறுமையாக இருப்பதன் மூலமும் அவர்கள் தங்கள் இலக்கை அடைவது மட்டுமல்லாமல், அதில் சிறந்து விளங்குவார்கள்.

“வாழ்க்கையில் தோல்வி அடைந்தவர் பலர், அவர்கள்

கைவிட்டபோது அவர்கள் வெற்றிக்கு எவ்வளவு

நெருக்கமாக இருந்தார்கள் என்பதை உணராதவர்களே.”

– தாமஸ் எடிசன்

13. பொறுமை நம்மைப் போலவே மற்றவர்களையும் ஏற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கிறது. நம்மை மேலும் சகிப்புத்தன்மையடையச் செய்கிறது. இது மற்றவர்களை மிகவும் கருணையுடனும், பச்சாதாபத்துடனும் நடத்த உதவுகிறது, நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் துன்பத்தைத் தணிக்க தனிப்பட்ட முறையில் நற்காரியங்கள் செய்ய உதவுகிறது.



14. நாம் பொறுமையாக இருந்தால், பல விரும்பத்தகாத க்ஷுநிலைகள் மற்றும் பாதகமான முடிவுகளைத் தடுக்கலாம்.

நாம் அனைவரும் வெவ்வேறு கண்ணோட்டங்களைக் கொண்டுள்ளோம். மற்றவர்களின் கருத்துக்களைப் பாராட்ட நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நாம் கோபமாக இருக்கும்போது, குளிர்விப்பது, வேறுபாடுகளை ஒப்புக்கொள்வது, சிக்கலைப் புரிந்துகொள்வது, அதன் தீர்வைக் கண்டுபிடிப்பது முக்கியம். மற்ற நபரின் பார்வையில் நாம் ஆர்வம் காட்ட வேண்டும், அதை ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும். அந்த நபர் மனைவியாகவோ, பிற குடும்ப உறுப்பினர்களாகவோ அல்லது வேறு எந்த நபராக இருக்கலாம். அவர் சொல்வதைக் கேளுங்கள், அவருடைய கருத்துக்களுக்கு மதிப்பு கொடுக்க வேண்டும். தள்ளிப் போட வேண்டாம். நாம் அனைவரும் மற்றவர்களின் கருத்துகளை கேட்க வேண்டும் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். நாம் பேசுவதற்கு முன் சிந்திக்க வேண்டும், கலந்துரையாடலில் கடந்த காலத்தை கொண்டு வரக்கூடாது, சுகமாக இருக்க வேண்டும்.

நாம் அனைவரும் தவறு செய்கிறோம், நம் அனைவருக்கும் நம்முடைய நல்ல மற்றும் கெட்ட நாட்கள் உள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். நமக்கு சகிப்புத்தன்மை இல்லையென்றால், திருமணம் உட்பட நமது எல்லா வகையான உறவுகளிலும் பிரச்சினைகள் ஏற்படும். நமது உறவில் ஏதேனும் தவறு நடந்தால் அல்லது எதிர்பாராத நிகழ்வுகள் ஏற்பட்டால் அப்போது நமக்கு பொறுமை மிகவும் தேவைப்படும் நேரமாகும். சகிப்புத்தன்மை மற்றும் பொறுமை என்பது அனைவராலும் கடைப் பிடிக்கப்பட வேண்டிய இரண்டு நற்பண்புகள். நாம் நமது குடும்ப உறுப்பினர்களை எவ்வளவு நேசித்தாலும், நம்முடைய பொறுமையும், சகிப்புத்தன்மையும் சோதிக்கப்படக்கூடிய நேரங்களாக எப்போதும் இருக்கும். குறிப்பாக, திருமணம் ஒரு உறவாகும், இதில் ஒரு பெரிய முயற்சி மற்றும் சமரசம் தேவைப்படுகிறது, இரு குடும்பத்தின் முயற்சியும் இல்லாமல், திருமண வேலை செய்ய முடியாது.

எச்சரிக்கை:

1. பொறுமை எப்போதும் ஒரு நல்லொழுக்கம் அல்ல. நீங்கள் மிகவும் பொறுமையாக இருந்தால், தவறான விருப்பங்களை அதிக நேரம் தொடரலாம், நிறைய மதிப்புமிக்க நேரத்தை வீணடிக்கலாம்.

2. நீங்கள் மிகவும் பொறுமையிழந்திருந்தால், மிகப்பெரிய மோசமான விளைவுகளுடன் அவசர முடிவுகளை எடுக்கலாம்.



உட்புறக் கற்றல்:

1. மாணவர்கள் கோபமாகவும் பொறுமையிழக்கச் செய்யும் பல்வேறு சூழ்நிலைகளையும் காரணங்களையும் பட்டியலிடும்படி கேட்கப்படலாம். மேலும் பதட்டத்தை சமாளிக்க பல்வேறு வழிகளையும் பரிந்துரைக்கலாம்.

2. எழுச்சியூட்டும் நிஜ வாழ்க்கைக் கதைகள் மாணவர்களுக்கு விவரிக்கப்படலாம்.

3. இசை கேட்பது, ஓவியம் வரைதல், நாடகத்தை இயற்றுவது மற்றும் உட்புற மற்றும் வெளிப்புற விளையாட்டுகளை விளையாடுவது போன்ற படைப்பு பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது மாணவர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப அதிகரிக்கலாம்.

4. பின்வரும் தொடக்கநிலைகள் குறித்து விவாதிக்க மாணவர்கள் கேட்கலாம்.

அ. நீங்கள் பொறுமையுடன் காத்திருக்க வேண்டிய நேரங்கள் யாவை? பள்ளி அல்லது வீட்டிலிருந்து ஐந்து குறிப்பிட்ட எடுத்துக்காட்டுகளை பெயரிட முடியுமா?

ஆ. நீங்கள் இப்போது கொடுத்த உதாரணங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள், இந்த சூழ்நிலைகளைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கட்டுப்படுத்த முடியும்? உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதது என்ன?

இ. பொறுமைக்கு நேர்மாறானது என்ன? (புகார், அசிங்கம், பிடிப்பு, வம்பு) இது என்ன சாதிக்கிறது? புகார் உங்கள் அணுகுமுறையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

ஈ. வாழ்க்கையில் பொறுமை உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?



வெளிக்கற்றல்:

1. யோகாப் பயிற்சிகள், ஆழ்ந்த சுவாச பிரணாயமம் மற்றும் பிற மன அழுத்தத்தைத் தணிக்கும் பயிற்சிகள் மாணவர்களால் தவறாமல் செய்யப்படலாம்.

2. கருத்தில்கொள்ள சில குறிப்புகள், மாணவர்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு உள்ளே ஓதிக் கேட்கலாம்.

நான் செய்வேன்

அ. என் முறைக்காகக் காத்திருக்கிறேன்.

ஆ. நான் என் வழியைப் பெறாதபோது புகார் செய்ய வேண்டாம்.

இ. மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக்கொள்.

ஈ. என் நேரத்தை புத்திசாலித்தனமாக பயன்படுத்துவேன்.

உ. முயற்சிக்கவும் மீண்டும் முயற்சிக்கவும் மேலே உள்ள உதவிக் குறிப்புகள் நிஜ வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளிலும் முயற்சிக்கலாம்.

10. சகிப்புத்தன்மை

“இரக்கமும் சகிப்புத்தன்மையும் பலவீனத்தின் அடையாளம் அல்ல, வலிமையின் அடையாளம்” – தலாய் லாமா.

நோக்கங்கள்:

1. வெவ்வேறு கருத்துக்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளைக் கொண்ட மக்களுடன் இணக்கமான மற்றும் அமைதியான சகவாழ்வுக்கான நேர்மையான அணுகுமுறையை மேம்படுத்த வேண்டும்.

2. அவர்கள் ஒரு நல்ல கருத்துகளை கேட்பவராகவும், பிற மக்கள் அல்லது குழுக்களின் இனம், பாலினம், கருத்து, மதம் மற்றும் சித்தாந்தங்களுக்கு மரியாதை காட்டவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

3. சகிப்புத்தன்மையின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்கும் விதத்தில் மாணவர்கள் தங்கள் மாறுபட்ட கண்ணோட்டத்தை கண்ணியமாகவும் மரியாதையுடனும் வெளிப்படுத்த உதவுதல்.

சகிப்புத்தன்மை என்றால் என்ன?

சகிப்புத்தன்மை என்பது மற்றவர்களின் உரிமைகள், கருத்துகள் அல்லது நடைமுறைகளை அங்கீகரித்து மதிக்க வேண்டும். நம்முடைய வாழ்க்கை முறையிலிருந்து வேறுபடுவோருக்கு இது ஒரு நியாயமான மற்றும் புறநிலை அணுகுமுறையாகும்.



சகிப்புத்தன்மையின் அடிப்படைப் பொருட்கள்

1. மற்றவர்களின் மாறுபட்ட கருத்துகளைப் புரிந்துகொண்டு மதிக்கும்போதும் அவர்களை கண்ணியத்துடனும் மரியாதையுடனும் நடத்தும்போதும் நாம் சகிப்புத்தன்மையுடன் இருக்கிறோம்.

2. சகிப்புத்தன்மையுடன் இருக்க, மற்றவர்களைப் புரிந்துகொண்டு மதிக்க வேண்டியது அவசியம்.

3. மற்றவர்களை விமர்சிக்க கூடாது.

4. நம்மிடமிருந்து வேறுபட்ட திறன்களைக் கொண்ட பிற நபர்களிடம் பாகுபாடு காட்டக்கூடாது.

5. பிற மக்கள் அல்லது குழுக்களின் இனம், பாலினம், கருத்துக்கள், மதம் மற்றும் சித்தாந்தங்களுக்கு மரியாதை காட்டுதல், மற்றவர்களின் நல்ல குணங்களையும் நல்ல பணியையும் போற்றுதல்.

6. மற்றவர்களின் மத, அரசியல், சமூக மற்றும் தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகளை ஏற்றுக்கொள்வது.



7. மற்றவர்களின் வேறுப்பட்ட கோணத்திலான கருத்துக்களுக்கு மதிப்பும், மரியாதையும் அளித்தல்.

8. ஏற்றுக்கொள்ள அல்லது பொறுத்துக்கொள்ள விருப்பம், குறிப்பாக கருத்துக்கள் அல்லது நடத்தை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருக்கலாம் மற்றும் நம்மைப் போன்றவர்களுடன் விவேகமாக

நடந்து கொள்ளலாம்.

9. மற்றவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மரியாதை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையைக் காண்பிப்பது என்பது நம்முடைய சொந்தக் கொள்கைகளை சமரசம் செய்ய வேண்டும் அல்லது மற்றவர்களின் கருத்துக்களைத் தழுவிக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல.



சமுதாயத்தில் சகிப்புத்தன்மையின் முக்கியத்துவம்

1. உலகமயமாக்கல் மற்றும் தொழில்நுட்பம் உலகம் முழுவதும் எல்லைகளை மாங்கச் செய்துள்ளன. வெவ்வேறு நாடுகள், கலாச்சாரங்கள், மதங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளைச் சேர்ந்த அதிகமான மக்கள் ஒன்றிணைந்து ஒரே இடத்தில் வாழ்கின்றனர். வெவ்வேறு சாதிகள் மற்றும் பின்னணியைச் சேர்ந்தவர்களின் தீருமணங்கள் நடைபெற்று வருகின்றன. அமைதியான மற்றும் இணக்கமான சகவாழ்வுக்கு சகிப்புத்தன்மை முக்கியம்.

2. சகிப்புத்தன்மை ஒரு சமூகத்தை உருவாக்க உதவுகிறது, அதில் மக்கள் தங்கள் சொந்த யோசனைகள், எண்ணங்கள் மற்றும் கனவுகளைக் கொண்டவர்கள் மதிப்பையும் மரியாதையையும் உணர முடியும்.



3. தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்கு இடையில் பரஸ்பரம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உறவுகளை உருவாக்குவதற்கு சகிப்புத்தன்மை முக்கியமானது. அது இல்லாத நிலையில் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்கள் மதிப்புமிக்க வயது முதிர்ந்த மரபுகளை உடைக்கும்.

4. நமது குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்துடன் ஐக்கியமாக இருக்க நாம் சகிப்புத்தன்மையுடன் இருக்க வேண்டும்.

5. சகிப்புத்தன்மையுடன் இருப்பதன் மூலம், நமது குடும்பத்தினருடனோ அல்லது நண்பர்களுடனோ மோதலைத் தவிர்ப்போம்.

6. சகிப்புத்தன்மையுடன் இருப்பதன் மூலம் மற்ற எல்லா விஷயங்களிலும் நாம் மற்றவர்களிடம் கோபப்படுவதில்லை. இது குடும்பங்களிலும் சமூகத்திலும் அமைதியான சூழலை உருவாக்குகிறது.



7. அமைதி மற்றும் அன்புக்கு சகிப்புத்தன்மை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது வாழ்க்கையின் அனைத்து துறைகளிலும் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் தேவைப்படுகிறது.

8. சகிப்புத்தன்மை இல்லாமல் இருப்பது சண்டை மற்றும் வன்முறைக்கு வழிவகுக்கிறது, இறுதியாக சமூகத்தின் அமைதியையும் பாதுகாப்பையும் குலைக்கிறது.

9. நாம் சகிப்புத்தன்மையுடன் இருந்தால், மற்றவர்களுடன் பழகலாம் மற்றும் அதிக நண்பர்களைப் பெறலாம்.



10. நாம் எல்லோரையும் போல இல்லாவிட்டாலும் அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டு ஒன்றாக அனுபவிக்க முடியும்.

11. சுதந்திரமான நாட்டில் நாம் பல விஷயங்களை சிந்தித்து செயல்படுத்தலாம்.

12. சகிப்புத்தன்மை வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி மற்றும் மனநிறைவுக்கு வழி வகுக்கிறது.

சகிப்புத்தன்மையை அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு கடைப்பிடிக்க முடியும்?

1. அன்றாட வாழ்க்கையில் சகிப்புத்தன்மையுடன் இருக்க, ஒருவர் அமைதியான மனதைக் கொண்டிருக்க வேண்டும், அதாவது முதலில் நாம் மனச்சோர்வு மிகுந்த சிந்தனையிலிருந்து விடுபட்டு, மதத்தைப் பின்பற்றுவது போன்ற நல்ல விஷயங்களால் நம்மை ஆறுதல்படுத்த வேண்டும், பெற்றோர்களைப் போன்றே உடன்பிறப்புகள் மற்றும் நண்பர்கள் நம் அன்புக்குரியவர்களுடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

2. யாரும் சரியானவர்கள் அல்ல என்பதை எப்போதும் நினைவில் வைப்புகள், எல்லோரும் கீழ்ப்படிய வேண்டும், செயல்பட வேண்டும், என எதிர்ப்பார்கிறோம், நாம் விரும்புவதைப் போலவே மற்றவர்கள் சிந்திக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது தவறானது. இந்த சிந்தனையை உள்வாங்குவது ஆரம்பத்தில் கடினம், ஆனால் நடைமுறையில் நாம் அதைப் பயன்படுத்தலாம்.



சகிப்புத்தன்மையை வளர்ப்பதற்கு சில உதவிக்குறிப்புகள் உதவியாக இருக்கும்:

1. நாம் நமது உணர்வுகளைச் நமக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும், மற்றவர்களின் சொந்த கருத்துக்களையும் உணர்வுகளையும் நாம் மதிக்க வேண்டும்.

2. நாம் உடன்படவில்லை என்றாலும் மற்றவர்களின் கருத்துக்களுக்கும் மற்றும் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளிக்கவும்.



3. மற்றவர்களுடன் அமைதியாக இருங்கள்.

4. யதார்த்தத்தை எதிர்கொள்ள தைரியம் வேண்டும்.

5. பொறுமை காத்துக்கொள்ளாமல் அகங்காரத்தைப் பெறாதீர்கள்.

6. சரணடையாமல் முடிந்தவரை அனைத்து நபர்களுடனும் நல்லுறவில் இருங்கள்.

7. நமது கருத்துக்களை அமைதியாகவும் தெளிவாகவும் வெளிப்படுத்த, மற்றவர்களின் கருத்துகளையும் கவனமாகக் கேட்க வேண்டும்.

8. உரத்த மற்றும் ஆக்ரோஷமான நபர்களைத் தவிர்க்கவும்.

சகிப்புத்தன்மை பற்றி பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களால் குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு கற்பிக்க முடியும்?

1. பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் சகிப்புத்தன்மையை உதாரணம் மற்றும் பிற வழிகளிலும் கற்பிக்க முடியும். சகிப்புத்தன்மையைக் கற்றுக்கொள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவ, அவர்கள் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள் பின்வருமாறு.

2. உங்கள் சொந்த குடும்பம் மற்றும் வகுப்பினுள் உள்ள வேறுபாடுகளை ஒப்புக் கொண்டு மதிக்கவும்.

3. குழந்தைகளின் மாறுபட்ட திறன்கள், ஆர்வங்கள் மற்றும் பணிகளை ஏற்றுக்கொள்வதை நிரூபிக்கவும். நம் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரின் மற்றும் ஒவ்வொரு மாணவரின் தனித்துவத்தை மதிப்பிட வேண்டும்.

4. மற்றவர்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் அணுகுமுறையை வெளிப்படுத்தவும்.

5. குழந்தைகளிடம் சகிப்புத்தன்மையுள்ள மனப்பான்மையை ஊக்குவிக்கவும், மற்றவர்களை நல்ல முறையில் நடத்துவதன் மூலம் நடத்தையை வடிவமைக்கவும்.

6. குழந்தைகள் சகிப்புத்தன்மையை ஏற்றுக்கொள்ளவும் மதிப்பு அளிக்கவும் மதிப்புமிக்கதாக உணரவும் உதவுங்கள்.

7. வலுவான சுயமரியாதை கொண்ட குழந்தைகள் தங்களை மதிக்கிறார்கள், மற்றவர்களை மரியாதையுடன் நடத்துவதற்கான வாய்ப்புகளையும் பெறுகிறார்கள்.

8. குழந்தைகளிடமிருந்து வேறுபட்ட மற்றவர்களுடன் வேலை செய்வதற்கும் விளையாடுவதற்கும் வாய்ப்புகளை வழங்குதல். குழந்தைகளுக்கான பள்ளி, நாள் முகாம் அல்லது பிற வசதிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, மக்கள்தொகைலிருந்து மாறுபட்ட ஒன்றைக் கண்டறியவும்.

9. குடும்பம் மற்றும் பள்ளி மரபுகளை மதித்து குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவும்.

10. வெறுப்பை நிலைநிறுத்தும் கருத்துக்களை வெளியிட வேண்டாம்.

11. புத்தகங்கள், பொம்மைகள், இசை, கலை மற்றும் வீடியோக்களை கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கவும்.

12. வேறுபாடுகள் குறித்த குழந்தைகளின் கேள்விகளுக்கு நேர்மையாகவும் மரியாதையுடனும் பதிலளிக்கவும்.

குடும்பம் மற்றும் வேலை சூழ்நிலைகளில் சகிப்புத்தன்மையுடன் இருப்பது எப்படி:

1. நாம் அனைவரும் வெவ்வேறு கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளோம், மற்றவர்களின் கருத்துக்களைப் பாராட்டக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நாம் கோபமாக இருக்கும்போது, குளிர்விப்பது, வேறுபாடுகளை ஒப்புக்கொள்வது, சிக்கலைப் புரிந்துகொள்வது அதன் தீர்வைக் கண்டுபிடிப்பது முக்கியம், பெயர் அழைப்பதும் சப்தமிடுவதும் இருக்கக்கூடாது. மற்ற நபரின் மாறுபட்ட கோணத்திலான கருத்துக்களுக்கு கவனம் செலுத்துவதோடு ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அந்த நபர் மனைவி, பிற குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது வேறு எந்த நபராக இருக்கலாம். அவர் சொல்வதைக் கேளுங்கள், அவருடைய கருத்துக்களுக்கு தாராளமாக செவிசாயுங்கள். எதையும் தள்ளிப் போடாதீர்கள். நாம் அனைவரது கருத்துகளுக்கும் செவிசாய்க்க வேண்டும் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். நாம் பேசுவதற்கு முன் சிந்திக்க வேண்டும், கலந்துரையாடலில் கடந்த சில நிகழ்வுகளை கொண்டு வரக்கூடாது. சுமுகமாக இருக்க வேண்டும்.

2. ஒருவரது கருத்துகளை கேட்கும்போது அவர் சொல்வதை முற்றிலும் தள்ளுபடி செய்வற்கான வெறியை நாம் எதிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் அது நமக்கு அபத்தமானது. அவர் செய்ய முயற்சிக்கும் கருத்து குறித்து நமக்கு முழுமையாகத் தெரியவில்லை என்றால், அவரிடம் கேள்விகளைக் கேளுங்கள். அவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். ஒருவேளை அவர் நினைத்ததைப் போலவே அவர் தனது கருத்தைத் தெளிவாகப் கூறவில்லை. மற்ற நபருடனும் அவருடைய நம்பிக்கைகள் அல்லது கருத்துக்களுடனும் நாம் உடன்பட மாட்டோம் எனில் நாம் பொறுமையாக இருக்க வேண்டிய நேரங்கள் உள்ளன, அது தேவையில்லை என்று வாதிட வேண்டாம்.

3. குடும்பத்தில் நம் குடும்ப உறுப்பினர்களைப் புரிந்து கொள்ளாத பல சமயங்களில் அவர்கள் இருப்பார்கள். அவர்களிடம் விரக்தியடையக்கூடும். இது கவலைப்பட வேண்டிய ஒன்றல்ல. இது முற்றிலும் இயற்கையானது. நாம் மற்றவர்களுடன் மிகவும் நெருக்கமாக வாழும்போது அது நடக்க வேண்டிய ஒன்று. இந்த வகை நிலைமை ஏற்படும் போது அதைக் கையாள பல வழிகள் உள்ளன. விரக்தியிலிருந்து கோபத்தை நாம் அனுபவிக்கும் போது, இது நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலைகளில் போதுமான பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்காததால் தான்.

4. நாம் அனைவரும் தவறு செய்கிறோம், நம் அனைவருக்கும் நம்முடைய நல்ல மற்றும் கெட்ட நாட்கள் உள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். நமக்கு சகிப்புத்தன்மை இல்லையென்றால், திருமணம் உட்பட நமது எல்லா வகையான உறவுகளிலும் பிரச்சினைகள் இருக்கும். நமது உறவில் ஏதேனும் தவறு நடந்தால் அல்லது எதிர்பாராத நிகழ்வுகள் ஏற்பட்டால் அது நமது பொறுமை மிகவும் தேவைப்படும் நேரமாகும். சகிப்புத்தன்மை மற்றும் பொறுமை என்பது அனைவராலும் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய இரண்டு நற்பண்புகள். நாம் நமது குடும்ப உறுப்பினர்களை எவ்வளவு நேசித்தாலும், நம்முடைய பொறுமையும் தன்மையும் சோதிக்கப்படக்கூடிய நேரங்கள் எப்போதும் இருக்கும். குறிப்பாக, திருமணம் ஒரு உறவாகும், இதில் பெரும் முயற்சி மற்றும் சமரசம் தேவைப்படுகிறது. இரு குடும்பத்தின் முயற்சியும் இல்லாமல், திருமணம் செய்ய முடியாது.

5. அன்பு நம் சொந்த தேவைகளைப் பற்றியும், நம்முடைய அன்பானவர்களைப் பற்றியும் அதிகம் சிந்திக்க வேண்டும். மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் செவிசாயக்காதபோது குடும்பங்கள், உறவுகள் மற்றும் வேலை சூழ்நிலைகளில் மோதல்கள் ஏற்படும். சகிப்புத்தன்மையைத் தவிர, ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான உறவுகளுக்கு அடிப்படையான நான்கு குணங்கள் உள்ளன. அவர்கள் இரக்கம்; இது அிக்கறைக்கு வழிவகுக்கிறது; புரிதல், அது அறிந்து கொள்ள வழிவகுக்கிறது; இணக்கமான விவாதத்தை அனுமதிக்கும் மரியாதை, மற்றும், பச்சாத்தாபம், இது இணைப்பில் விளைகிறது.

6. பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் தனிப்பட்ட எடுத்துக்காட்டுகள் மற்றும் நடத்தை மூலம் சகிப்புத்தன்மையை கற்பிக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் சொந்த மனப்பான்மையைக் கவனிக்க வேண்டும் மற்றும் குழந்தைகள் எப்போதும் கேட்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தில் உள்ள வேறுபாட்டை மரியாதையுடன் விவாதிக்கவும். ஒருவருக்கொருவர் மரியாதையுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களையும் அவர்களின் நம்பிக்கைகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள விருப்பம் காட்டுங்கள். முடிவுக்கு குதிக்காமல் கவனமாகக் கேளுங்கள்.



உப்புறக்கற்றல்:

1. பல்வேறு அரசியல் மற்றும் சமூக பிரச்சினைகள் குறித்து குழு விவாதம் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம். குழு கலந்துரையாடலின் போது, சில மாணவர்களை பார்வையாளர்களாகக் கேட்கவும். சகிப்புத்தன்மையுடனும் பொறுமையாகவும் கேட்பவராக இருப்பதற்கும் ஒருவரின் மாறுபட்ட கண்ணோட்டத்தை ஒரு தாழ்மையான வழியில் வைப்பதற்கும் சிறந்த வழி எது என்று கருத்துத் தெரிவிக்க கூறலாம்.

2. பின்வரும் தலைப்புகளில் குழு விவாதம் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம்:

அ. 'அமைதியான சுகவாழ்வுக்காக சகிப்புத்தன்மையுடன் இருப்பது அவசியம்'.

ஆ. வாழ்க்கையில் வெற்றிகரமான நபராக இருப்பதற்கு சகிப்புத்தன்மை அவசியம்.

இ. இணக்கமான மற்றும் ஒருங்கிணைந்த சமுதாயத்திற்கு மற்றவர்களுக்கு சகிப்புத்தன்மையும் மரியாதையும் அவசியம்.

“கல்வியின் மிக உயர்ந்த முடிவு சகிப்புத்தன்மை”

- ஹெலன் கெல்லர்.



Source: <https://www.theweek.in/columns/sadhguru/mere-tolerance-does-not-cut-it.html>

11. பச்சாத்தாயம் மற்றும் அனுதாயம்

நோக்கங்கள்:

1. பச்சாத்தாயம் மற்றும் அனுதாயம் ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டை மாணவர்கள் அறிந்து கொள்ள உதவுதல்.

2. சக மனிதர்களிடம் பச்சாத்தாயம் காட்டவும் பொறுப்புள்ள மனிதர்களாகவும் அவர்களை ஊக்குவித்தல்.

பச்சாத்தாயம் மற்றும் அனுதாயம் என்ற இரண்டு சொற்கள் மிக நெருக்கமாக இருப்பதாகத் தோன்றினாலும் அவை ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடுகின்றன. பச்சாத்தாயம் மற்றும் அனுதாயம் ஆகிய இரண்டும் கிரேக்க வார்த்தையான “பாத்தோஸ்” இல் “துன்பம், உணர்வு” என்று பொருள்படும். “சிம்” என்ற முன்னொட்டு “உடன். அதனுடன்” என்பதோடு “எம்” என்ற முன்னொட்டு கிரேக்க “என்” என்பதிலிருந்து உருவானது “உள்ளே, உள்ளே” “அனுதாயம் என்பது மற்றொரு நபர் சந்திக்கும் கஷ்டங்களுக்கு இரக்கம் துக்கம் அல்லது பரிதாபத்தை உணர்கிறது, அதே சமயம் பச்சாத்தாயம் உங்களை இன்னொருவரின் நிலையில் ஆழமாக நிலைநிறுத்துகிறது.

பச்சாத்தாயம் ஏன் வேண்டும்?

1. உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் கண்ணோட்டத்தில் உலகை அனுபவிப்பீர்கள்.

2. உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் தேவைகளை நீங்கள் நன்கு புரிந்துகொள்வீர்கள்.

3. அவர்கள் விரும்பும் விதத்தில் அவர்களை நீங்கள் நடத்த, மதிக்க வேண்டும்.

4. மற்றவர்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளாத பகுதிகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்வீர்கள்.

5. வீட்டிலும் பணியிடத்திலும் ஒருவருக்கொருவர் மோதலைக் கையாள்வதில் உங்களுக்கு குறைவான சிக்கல் இருக்கும்.

எவர் மற்றவர்களின் உணர்வுகளை புரிந்துகொள்கின்றோ அவரை மதவாதி என்று அழைப்பேன்



-மகாத்மா காந்தி



பொன்போன்ற விதி : மற்றவர்கள் உங்களுக்குச் செய்ய வேண்டும் என நீங்கள் விரும்புவதைப் போலவே அவர்களுக்கும் செய்யுங்கள்.

6. நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் நபர்களின் செயல்களையும் எதிர்வினைகளையும் இன்னும் துல்லியமாக கணிக்க முடியும்.



7. உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களை எவ்வாறு உண்க்குவிப்பது என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

8. உங்கள் கண்ணோட்டத்தை மற்றவர்களுக்கு திறம்பட தெரியப்படுத்த முடியும்.

9. மற்றவர்களின் எதிர்மறைவான எண்ணங்களை எளிதாக கையாள்வதற்கான முறையை காண்பீர்கள்.

10. நீங்கள் ஒரு சிறந்த தலைவர், சிறந்த பின்தொடர்பவர், சிறந்த நண்பர் மற்றும் மிக முக்கியமானவர், சிறந்த நபர்.

11. உங்கள் சொந்த மிதமான வழியில் உலகை கொஞ்சம் மகிழ்ச்சியாக மாற்ற நீங்கள் பங்களிக்க முடியும்.



பச்சாத்தாயத்தின் கூறுகள்

E - ஒவ்வொருவருக்கும் யாராவது தேவை

M - தயான குணம் ஒரு பெரிய நல்லொழுக்கம்

P - அவர்களின் காலணிகளாக நீங்களே இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

A - உங்களுக்கு உதவ முடியுமா என்று கேளுங்கள், உதவி செய்யுங்கள்

T - உங்களை, மற்றவர்கள் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்களோ, அதே போல நீங்கள் மற்றவர்களை நடத்துங்கள்.

H - தேவைப்படும் மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்

Y - நீங்கள் நன்றாக உணர்கிறீர்கள், அவர்கள் நன்றாக உணர்கிறார்கள்



பச்சாதாபமாக இருப்பது எப்படி?

1. ஒருவரின் உணர்வுகளைப் படிக்க முடியும்.
2. மற்றவர்களுக்கு நன்றாக உணர கூடிய வகையில் உதவுங்கள்.
3. மற்றொருவரின் கண்களாக இருந்து பார்ப்பது.



4. இன்னொருவரின் காதுகளாக இருந்து கேட்பது.
5. இன்னொருவரின் இதயமாக இருந்து உணருதல் எந்தவொரு சம்பவமும் பரிவுணர்வு அல்லது அனுதாபம் அல்லது பார்வையாளருக்கு இருக்கலாம்:

‘யாரோ ஒருவரது தந்தை படுகாயமடைந்துள்ளார், அவர் கண்ணீருடன் இருக்கிறார்’

பார்வையாளர் பச்சாத்தாபத்தை உணர்கிறார் - பார்வையாளர் இந்த சம்பவத்தை அவர் எதிர்கொண்ட சம்பவத்துடன் தொடர்பு படுத்துகிறார். அவரது உறவினர்கள் ஒரு கடுமையான விபத்தை சந்திக்கிறார்கள், அவர் நபர்களின் சோகத்தை வாழ்க்கையில் தனது சொந்த அனுபவத்துடன் இணைக்கிறார். இந்த இணைப்பு அவரை பச்சாதாபப்படுத்துகிறது.

பார்வையாளர் அனுதாபத்தை உணர்கிறார் - அதே நிலையில் ஒரு உறவினரைப் பார்ப்பது எவ்வளவு வருத்தமாக அல்லது வேதனையாக இருக்கிறது என்பது பார்வையாளருக்குத் தெரியாது, ஆனால் அந்த நபரின் வலியை புரிந்து கொள்ள முடியும், இது அனுதாபம்.



பார்வையாளர் ஒன்றும் உணரவில்லை - சம்பவம் பார்வையாரைப் பாதிக்காது. பச்சாதாபம் - நீங்கள் வேதனையில் இருக்கிறீர்கள், அதை என்னால் உணர முடிகிறது. அனுதாபம் - நீங்கள் வேதனையில் இருப்பதற்கு நான் மிகவும் வருந்துகிறேன்.

பச்சாதாபம்	அனுதாபம்
உங்களது வேதனை நானும் உணர்கிறேன்	நீங்கள் வேதனையில் இருப்பதற்காக நான் மிகவும் வருந்துகிறேன்



உப்புறக் கற்றல்

சில எடுத்துக்காட்டுகளுடன் பச்சாத்தாபம் மற்றும் அனுதாபத்தை வேறுபடுத்த மாணவர்களைக் கேளுங்கள்:

1. இயற்கை பேரிடர் இருக்கும்போது அவர்கள் எப்படி உணருகிறார்கள்?
2. தங்கள் நெருங்கிய நண்பர் சிக்கலில் இருக்கும்போது அவர்கள் எப்படி உணருகிறார்கள், தெரியாத ஒருவர் சிக்கலில் இருக்கும்போது அவர்கள் எப்படி உணருகிறார்கள்? அவர்கள் விளக்குமாறு கேட்கப்படலாம்.
3. இயற்கை பேரிடர் தொடர்பான ஒரு படம் எ.கா. உத்தரகண்ட் வெள்ளம் நேபாளத்தில் ஏற்பட்டநிலநடுக்கம் ஆகியவற்றை மாணவர்கள் பார்க்கலாம். படத்தைப் பார்த்த பிறகு, மாணவர்கள் படத்தில் காட்டப்படும் பேரழிவோடு எவ்வாறு தங்களை இணைந்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி ஒரு பத்தி எழுதச் சொல்லலாம்.

வெளிப்புறக் கற்றல்

எந்தவொரு முதியோர் இல்லத்திற்கும் வருகை - இப்பகுதியில் இருக்கும் அனாதை இல்லம் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம் மற்றும் கற்றவர்களுடன் கைதிகள் தொடர்பு கொள்ளுமாறு கேட்கப்படலாம். வருகைக்குப் பிறகு அவர்கள் எப்படி உணர்ந்தார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்தும்படி கேட்கப்படலாம்:

1. ஒவ்வொரு வயதான கைதியையும் அவர்கள் பிறந்த இடம்/ பெற்றோர் குழந்தைப் பருவம்/ கல்வி / கனவுகள் / திருமணம் / குடும்பமதிப்புகள் / கூட்டு குடும்பங்கள் / எவ்வாறு ஒரு ஆதரவாக இருந்தன என்பதைப் பற்றி உரையாடியபின், சுருக்கமாகத் தயாரிக்க கற்றவர்கள் கேட்கப்படலாம். தற்போதைய அணு குடும்ப அமைப்பு குறித்த அவர்களின் நிறைவேறாத கனவுகள் / பார்வைகள்.
2. அவர்கள் தனிமையாக / மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறார்களா?
3. கற்றவர்கள் தங்கள் தாத்தா பாட்டிகளுடன் தவறாமல் தொடர்பு கொள்ள அறிவுறுத்தப்படலாம், ஒன்றாக இருந்தால், அவர்களுடன் அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

12. பெரியவர்களை மதித்தல்

“உங்கள் மூத்தோரின் ஆலோசனையைக் கேளுங்கள், ஏனெனில் அவை எப்போதும் சரியானவை, அவர்கள் தவறாக இல்லாமல் இருப்பதற்கான அதிக அனுபவம் பெற்றவர்கள் ...



குறிக்கோள்

1. மாணவர்களை நல்ல குடிமகனாக மாற்றுவதற்கான பொறுப்புணர்வு மற்றும் பெரியவர்களுக்கு மரியாதை அளித்தல்.
 2. சக மனிதருக்கு மரியாதை செலுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை கற்பித்தல்.
- இந்த நாட்களில் மற்றவர்களுக்கும் குறிப்பாக வயது மூத்தவர்களுக்கும் மரியாதை அளிக்கும் நிலை சமூகத்தில் விரைவான வேகத்தில் குறைந்து வருவதாக உணரப்படுகிறது.

அதேசமயம், எந்தவொரு நாகரிக சமுதாயத்திற்கும் இது நல்லிணக்கத்திற்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் ஒரு முன் நிபந்தனையாகும்.

மற்றவர்களை மரியாதையுடன் நடத்துவது, உலகத்திலோ, வீட்டிலோ, பள்ளியிலோ, வேலை சூழலிலோ அல்லது வேறு எங்கும் வாழ விரும்புகிறது. மற்றவர்கள் நம்மை நடத்துவதைப் போலவே நாமும் மற்றவர்களையும் நடத்தினால், அதை மிக எளிதாகச் செய்ய முடியும், பெரியவர்களுக்கு மரியாதை அளிக்கும் சூழலில் அது மிக முக்கியமானது.

அதிக வருட வாழ்க்கையில் வாழ்ந்த மூத்தவர்கள், அதிக அனுபவமும், ஞானமும் கொண்டவர்கள், அவர்களின் மதிப்புமிக்க அறிவுரைகள் மற்றும் ஆசீர்வாதங்களால் நமக்கு நன்மை செய்கிறார்கள். மாற்றத்தைத் தாங்குவது மற்றும் வாழ்க்கையின் துன்பங்களைக் கையாள்வது பற்றி அவை நமக்குக் கற்பிக்கின்றன. எனவே, அவர்கள் கருணை, கண்ணியம் மற்றும் மரியாதையுடன் நடத்தப்பட வேண்டும்.



மேலும் நமது சொந்த குடும்ப மூத்தவர்கள் மீது அதிக அக்கறை தேவை ஏனெனில் அவர்கள் நம் வாழ்க்கையை வளர்ப்பதிலும் வடிவமைப்பதிலும் இவ்வளவு பங்களிப்பு செய்திருக்கிறார்கள். இருப்பினும், துரதிர்ஷ்டவசமாக, நம் மூத்தவர்களை அவர்கள் தகுதியுள்ள மரியாதையுடன் நடத்துவதற்குப் பதிலாக, நம்மில் பலர் பெரும்பாலும் மிகவும் பிஸியாக இருக்கிறோம் அல்லது அவர்களுடன், நமக்கும், குடும்பத்திற்கும் , சமுதாயத்திற்கும் அவர்கள் செய்த பங்களிப்புகளை நிராகரிக்கும் க்யூநிலை ஏற்படுகிறது.

ஆகவே குழந்தைகள் இந்த சிறப்பியல்புகளை வாழ்க்கையில் உள்வாங்க வேண்டும், அவர்கள் மூத்தவர்களைப் பாராட்டவும் அவர்களை மதிப்பிடவும், மரியாதையுடனும் நடத்தவும் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். இந்த முக்கியமான குணத்தை நாம் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலிருந்தே வீட்டிலும் பள்ளியிலும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

வரியவர்களைக் கௌரவிப்பதற்கான வழிகள்:

மூத்த குடிமக்களுக்கு வாழ்நாள் அனுபவம் உண்டு. சமூகத்திலும் பொதுவாக குடும்பத்திலும் தங்கள் மூப்பர்களை மதிக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை இளைய தலைமுறையினர் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்கவும், அவர்களுடன் தரமான நேரத்தை செலவிடவும் நேரம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். நமது மூத்தவர்களைப் பாராட்டவும் மதிக்கவும் சில வழிகள் இங்கே:



1. எல்லோரிடமும் கருணையுடன் இருங்கள்: அனைவருக்கும் கருணை காட்டுவது அவர்களின் வயதைப் பொருட்படுத்தாமல், நம் உண்மையான தன்மையைக் காட்டுவது என்பதை குழந்தைகள் எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

2. வாழ்த்து : எப்போது எங்கு வேண்டுமானாலும் நம் மூத்தவர்களைப் பார்க்கும்போதும், வாய்ப்பு கிடைத்தாலும், அவர்களுக்கு மரியாதை செய்ய நாம் விரும்ப வேண்டும்.

3. கண்ணியமாகவும் மரியாதையுடனும் இருங்கள் : பெரியவர்களிடம்

கண்ணியமாக இருப்பது அவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்தவதற்கான அடையாளமாகும். கண்ணியமாகவும் மரியாதையுடனும் இருப்பது அவர்களின் நாளையும், நம் நாளையும் பிரகாசமாக்கும், ஏனெனில் அவர்களை உற்சாகப்படுத்துவது பற்றி நாம் நன்றாக உணரலாம். குழந்தைகளுக்கு மூத்தவர் ஒருவர் தங்கள் வீட்டிற்கு வரும்போதெல்லாம் அவர்கள் மரியாதை செலுத்த வேண்டும் என்பதை நாம் குழந்தைகளுக்கு விளக்க வேண்டும். அவர்கள் பெற்றோரையோ அல்லது தாத்தா பாட்டியையோ சந்தித்தால், அவர்கள் அவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்த வேண்டும்.

4. நன்றியை வெளிப்படுத்துங்கள் - குழந்தைகள் தங்கள்

மூத்தவர்களுக்கு அவர்கள் கொடுத்த எல்லாவற்றிற்கும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். எங்கள் வாழ்க்கையை இன்னும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் சிறப்பானதாகவும் மாற்ற அவர்கள் தங்கள் முழு வாழ்க்கையையும் அர்ப்பணித்துள்ளனர். இதை குழந்தைகள் புரிந்துகொண்டு மதிப்பிட வேண்டும்.

5. மனிதநேயம்: ஒரு மூத்தவருக்கும் நமது உதவி தேவைப்பட்டால்

அதை நீட்டிக்க வேண்டும். யாராவது பெரியவர் நம்மிடம் வந்தால் நாம் மரியாதையாக இருக்க வேண்டும், எழுந்து அவருக்கு இருக்கையை வழங்குகங்கள். அவர் வெளியேறும்போது எப்போதும் அவர்களை வாசல்வரை அழைத்துச் செல்லுங்கள் இந்த ஆசாரம் பெரியவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, நம்மைச் சந்திக்கும் எவருக்கும். விருந்தினர்களைக் கைவிட நாம் எப்போதும் கதவு வரை சென்று அவர்களைப் பார்த்துவிட்டு, நம்மைப் பார்வையிட்டதற்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். இது அவர்களின் வருகையைப் பற்றி நாம் மகிழ்ச்சியடைந்தோம் என்ற உணர்வை அவர்களுக்கு அளிக்கிறது. ஒரு வயதான நபர் ஒரு கட்டிடத்தின் நுழைவாயிலை நெருங்கும்போது கதவைப் பிடித்து, அவரை முதலில் செல்ல அனுமதிக்கவும், அவர்களின் வாழ்க்கையை எளிதாக்க தாராளமான உதவியை விரிவுபடுத்துங்கள்.



6. குறுக்கிடுவதைத் தவிர்க்கவும் - யாராவது பேசும்போது இடையில் குறுக்கிடக்கூடாது. குழந்தைகள் தலையிடுவதற்கு முன்பு தங்கள் பார்வையை கொடுப்பதற்கு முன், கவனமாகவும் முழுமையாகவும் கேட்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்வதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டாலும், குறைந்தபட்சம் கேளுங்கள், எதிர்காலத்தில் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு முக்கியமான தங்க கட்டடியாக நீங்கள் கொண்டு வரலாம்.

7. அவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள் - குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர் மற்றும் தாத்தா பாட்டிகளுடன் சிறிது நேரம் செலவிட வேண்டும், வயதான காலத்தில் அவர்களை தனியாக விடக்கூடாது, அவர்கள் பாதுகாப்பாகவும், முக்கியமாகவும் உணர அவர்களுக்கு கவனமும் அன்பும் தேவை. குழந்தைகள் அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள பெற்றோர்களும் நல்ல முன்மாதிரிகளை வைக்க வேண்டும். குடும்பத்தின் பெரியவர்களுடன் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபடும்போது ஒருபோதும் தவறான மொழி அல்லது உயர் தொனியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். குரல்களை எழுப்புவது உங்களை சரியாக மாற்றாது. குழந்தைகளுக்கு ஈர்க்கக்கூடிய மனம் இருக்கிறது. எனவே பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் நடந்து கொள்ள விரும்புவதைப் போலவே நடந்து கொள்ள வேண்டும். பல மூத்தவர்கள் தனிமையில்

உள்ளனர், அவர்கள் ஓய்வுபெறும் போது, இனி அவர்களின் பணி அட்டவணை இல்லை, அல்லது அவர்கள் தங்கள் மனைவியையும் சில நண்பர்களையும் இழந்துவிட்டார்கள். மகிழ்ச்சிக்காக அவர்களுக்கு இன்னும் பணக்கார சமூக வாழ்க்கை தேவை.

காலப்போக்கில் அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டால் அது உடல்நலக் குறைவுக்கு வழிவகுக்கும். அவர்களுடன் விலைமதிப்பற்ற நேரத்தை செலவிடுவது



மற்றும் அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வது மட்டுமல்லாமல் ஆரோக்கியமான வயதானவர்களுக்கு உதவுவதும் முக்கியம். ஒரு மூத்தவர் நிறுவனத்தில் இருக்கும்போது அவர்களின் வார்த்தைகள் பல வருடக் கால அனுபவத்துடன் வருவதால் கவனமாகக் கேளுங்கள்.

8. கண் தொடர்பு மற்றும் புன்கை செய்யுங்கள் : பெரியவர்களை அணுகும்போது அல்லது வாழ்த்தும்போது எப்போதும் நேராகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அவர்களின் இருப்பை நாங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறோம் என்பதை இது காட்டுகிறது. நம்மிடமிருந்து ஒரு கூடான புன்னகை அவர்களின் நாளை மிகவும் பிரகாசமாக்குகிறது.

9. நேரத்தையும் கவனத்தையும் கொடுங்கள் : பெரும்பாலான வயதானவர்கள் நம் கவனத்தை வைத்திருப்பதைப் பாராட்டுகிறார்கள். அவர்களுடன் உட்கார்ந்து நீங்கள் அக்கறை காட்டுகிறீர்கள்.

10. நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் காட்டு : எப்போதும் “தயவுசெய்து” மற்றும் “நன்றி” என்று சொல்லுங்கள்.

11. பழக்கவழக்கங்கள் : குழந்தைகள் எல்லோரிடமும் குறிப்பாக முதியோருடன் நன்றாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்த வேண்டும். அவர்களுடன் சரியாக உரையாற்ற வேண்டும் மற்றும் அவர்களிடம் சிறந்த நடத்தையை காட்ட வேண்டும். பெரியவர்களுக்கு இருக்கைகள், வரிசைகள், உணவு போன்றவற்றில் முதல் முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும்.

12. பெரியவர்களுக்கு உதவுங்கள்: மூத்தவர்களுக்கு உதவுவது மரியாதைக்குரிய ஒரு வடிவம். குழந்தைகள் பெரியவர்களுடன் தொடர்வு இல்லாவிட்டாலும் அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் உதாரணமாக, ஒரு வயதானவர் வீதியைக் கடக்க முயற்சிப்பதைக் கண்டால் அவர்கள் அவருக்கு அல்லது அவளுக்கு உதவ வேண்டும். பழையவர்களின் ஆசீர்வாதங்களும் நல்வாழ்த்துக்களும் விலைமதிப்பற்றவை. அவை வாழ்க்கையில் குழந்தைகளுக்குப் பயனளிக்கும்.

13. பெரியவர்களிடம் பச்சதாயம் கொள்ளுங்கள் : வயதான நபரின் நிலையில் மனதளவில் உங்களை ஈடுபடுத்துங்கள். நீங்கள் வயதாகிவிட்டதால் மக்கள் உங்களை அவமதித்தால் நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் பெரியவர்களுடன் இருக்கும்போது “கோல்டன் ரூல்” பயன்படுத்தவும்.

குடும்ப பெரியவர்களுக்கு கூடுதல் தகவல்கள்:

1. உங்கள் அன்பைக் காட்டுங்கள் : வயதானவர் ஒரு தாத்தா, அத்தை, மாமா அல்லது உங்களுடன் எந்த வகையிலும் தொடர்புடையவர் என்றால், நீங்கள் அவரை அல்லது அவரை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள், ஒரு கட்டிப்பிடித்து, பாசமாக ஏதாவது சொல்லுங்கள், உங்கள் மூதாதையர்களைப் பற்றி கேள்விகளைக் கேளுங்கள்; குடும்ப புகைப்பட ஆல்பங்கள் நினைவுச் சின்னங்கள் மற்றும் பிற மூதாதையர் விஷயங்களை வீட்டிற்குச் செல்லுங்கள். இது ஒரு வளமான அனுபவமாக இருக்கலாம்.

2. ஒன்றாக சாப்பிடுங்கள்: தவறாமல் ஒன்றாக சாப்பிடுவது மிகப்பெரிய சமூக பழக்கவழக்கங்களில் ஒன்றாகும். ஒன்றாக சாப்பிடும்போது பல விஷயங்களைப் பற்றி விவாதிக்கிறோம்.

3. ஆலோசனையைக் கேளுங்கள்: நம் மூப்பர்களுக்கு எப்போதும் நம்மை விட வாழ்க்கையின் அனுபவம் அதிகம். அவர்கள் அறிவு வங்கிகள். முதல் முறையாக விஷயங்களைப் பார்க்கும் ஒருவரிடமிருந்து அவர்கள் வேறுபட்ட கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இந்த அனுபவத்துடன் சில பாடங்கள் வழங்கப்படுகின்றன. வயதானவர்களின் ஞானம் நம் வாழ்க்கையை உண்மையிலேயே வளப்படுத்த முடியும். குழந்தைகள் தங்கள் அனுபவத்திலிருந்து ஏதாவது கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இது எதிர்காலத்தில் அவர்களுக்கு உதவும் மற்றும் அவர்களின் நிகழ்காலத்தை பராமரிக்கும்.

4. பெரியவர்களை நீங்கள் எவ்வளவு பாராட்டுகிறீர்கள், மதிக்கிறீர்கள் என்று சொல்லுங்கள்: உங்கள் செயல்களின் மூலம் உங்கள் மூப்பர்களை மதிக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் நிரூபித்தாலும், நீங்கள் அவர்களை எவ்வளவு பாராட்டுகிறீர்கள், மதிக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களிடம் சொல்ல வேண்டியது அவசியம். பாராட்டுவதும் அவர்களுக்கு ஒரு நேர்மறையான செய்தியைத் தரும், மேலும் சக்திவாய்ந்த அதிர்வுகளைத் தெரிவிக்கும் மற்றும் அவர்களின் முகத்தில் ஒரு புன்னகையைத் தரும்.

5. பெரியவர்களை கேலி செய்யாதீர்கள் : நாம் ஒருபோதும் பெரியவர்களை கேலி செய்யக்கூடாது.

6. அவர்களிடம் முறையாக உரையாற்றுங்கள்: அவர்கள் அழைக்க விரும்புவதைப் போல உரையாற்றுங்கள். நீங்கள் அவர்களை மாமா, அத்தை அல்லது சசோதரர் போன்றவர்களை அவர்களின் வயது கோரிக்கைகளாக அழைக்கலாம் அல்லது திரு. செல்வி அல்லது டாக்டர் போன்ற தலைப்புகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

7. தெளிவாகவும் பேசுங்கள் : உங்கள் குரலை முடிந்தவரை தெளிவாக வைத்திருங்கள், ஸ்லாங்கைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், தேவைப்பட்டால் சத்தமாக பேசவும் தயாராக இருங்கள்.

8. குடும்ப பாரம்பரியம், வரலாறு மற்றும் மரபுகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும் : குடும்பக் கதைகளில் உள்ளார்ந்த வலிமை உள்ளது. உண்மையில், வாய்வழி குடும்ப வரலாற்றை ஒன்றிணைப்பது குடும்ப உறுப்பினர்களை ஒன்றிணைத்து உறவுகளை வலுப்படுத்துவது மட்டுமல்ல தலைமுறைகளுக்கு இடையிலும் கூட, குடும்ப வரலாறு வலுவான குடும்ப பிணைப்புகள் மற்றும் வாழ்க்கை வெற்றிகளாக மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. தங்கள் குடும்ப வரலாற்றைப் பற்றி அதிக அறிவைக் கொண்டு குழந்தைகளும் அதிக உணர்ச்சி ரீதியான பின்னடைவைக் காட்ட முனைகிறார்கள், மன அழுத்தத்தையும் சவால்களையும் எதிர்கொள்கிறார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் எங்கிருந்து வருகிறார்கள், அவர்கள் யார் என்பதில் வலுவான உணர்வு உள்ளது.

9. அவர்களுடன் எப்போதும் தொடர்பில் இருங்கள்: உங்கள் வயதான

அன்புக்குரியர்களிடமிருந்து நீங்கள் வெகு தொலைவில் வாழ்ந்தால், அவர்களை தவறாமல் பார்க்கிறீர்கள், தொலைபேசியை எடுத்து அவர்களை அழைக்கவும். எங்கள் பிளியான வாழ்க்கையில் 'ஹலோ' சொல்லவும் அரட்டையடிக்கவும் நம் நாளிலிருந்து நேரத்தை எடுத்துக் கொண்டால் ஒரு மூப்பர் அனுபவிக்கும் மகிழ்ச்சியின் அளவை மறந்துவிடுவது எளிது தொலைபேசி அழைப்புகள் நீங்கள் கவலைப்படுவதாகக் கூறும் தனிப்பட்ட வழியாகும்.



10. பெரியவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்: மக்கள் இன்று

இருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்களின் பெற்றோர் அவர்களை வளர்த்து, உணர்ச்சி, பணம், பாசம் மற்றும் கவனிப்பு முதலீடு செய்தார்கள், பெற்றோர்கள் வயதாகும்போது, அவர்களுக்கும் அவ்வாறே செய்ய வேண்டும் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கும் பெற்றோர்கள் கடமைப்பட்டிருப்பதால், பெற்றோரின் வயதான குழந்தைகளும் அவர்களின் உணர்ச்சி, உடல் மற்றும் பணத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். நம்முடைய மூப்பர்களிடம் அன்பையும் அக்கறையையும் காண்பிப்பது. இன்று நாம் எதை உருவாக்கியுள்ளோமோ அவர்களுக்காக நாம் செய்யக்கூடியது மிகக் குறைவு.





உப்புறக் கற்றல்

1. மற்றவர்களை மரியாதையுடன் நடத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை மாணவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது சக மாணவர்கள் மற்றும் சுற்றியுள்ள அனைவரிடமும் தொடங்கலாம்.

2. குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் பெரியவர்களின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்கும் படம் மாணவர்களுக்காக திரையடலாம்.

3. பாசபன் படம் மாணவர்களுக்கு காட்டப்படலாம். ஏனெனில் அது அவர்களுக்கு மிகவும் ஊக்கமளிக்கும்.

4. “பெரியவர்கள் எங்கள் அறிவின் பொக்கிஷம் அவர்கள் மரியாதையுடனும் நன்றியுடனும் கவனித்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும் என்ற தலைப்பு குழு விவாதம் ஏற்பாடு செய்யலாம்.



5. இளைய தலைமுறையினருக்கு முன்மாதிரியாக இருக்கும் மூத்த குடிமக்களின் ஊக்கமளிக்கும் சொற்பொழிவுகள் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

வெளிப்புறக் கற்றல்

இப்பகுதியில் உள்ள எந்தவொரு முதியோர் இல்லத்திற்கும் அழைத்துச் சென்று கற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுமாறு கேட்கலாம். வருகைக்குப் பிறகு அவர்கள் எப்படி உணர்ந்தார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்தும்படி கேட்கலாம்:

1. ஒவ்வொரு வயதான நபரையும் அவர்கள் பிறந்த இடம் / பெற்றோர் / குழந்தைப் பருவம் / கல்வி / கனவுகள் / திருமணம் / குடும்ப மதிப்புகள் / கூட்டு குடும்பங்கள் / எவ்வாறு ஒரு ஆதரவாக இருந்தன என்பதைப் பள்ளி உரையாடியபின், சுருக்கமாகத் தயாரிக்க கற்றவர்கள் கேட்கலாம். தற்போதைய அணு குடும்ப அமைப்பு குறித்த அவர்களின் நிறைவேறாத கனவுகள் / பார்வைகள்.

2. அவர்கள் தனிமையாக / மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறார்களா ?

3. கற்றவர்கள் தங்கள் தாத்தா பாட்டிகளுடன் தவறாமல் தொடர்பு கொள்ள அறிவுறுத்தலாம், ஒன்றாக இருந்தால், அவர்களுடன் அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



13. அணுகுமுறை

நோக்கங்கள்

1. நேர்மறையான அணுகுமுறையின் ஆற்றலைப் பற்றி மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல்.
2. நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை அணுகுமுறையின் விளைவுகளை அறிதல்.
3. வெற்றியை அடைவதில் நேர்மறையான அணுகுமுறை மற்றும் நேர்மறையான சிந்தனையின் பங்கு.
4. நேர்மறையான சிந்தனையையும் நேர்மறையான மனநிலையையும் எவ்வாறு உருவாக்குவது?

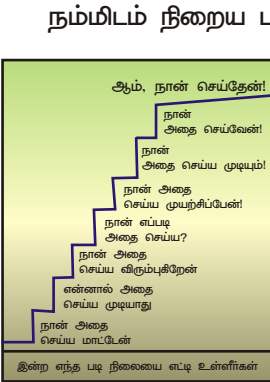
பெரிய மாற்றத்திற்கான வழி, சிறிய அணுகுமுறையே ஆகும்.

அணுகுமுறை என்றால் என்ன?

அணுகுமுறை என்பது சிந்திப்பதற்கான ஒரு நிரந்தர வழி அல்லது ஏதோ ஒன்றை பற்றி உணர்வது - ஆக்ஸ்போர்டு அகராதி

அணுகுமுறை என்பது ஒரு உணர்வு நம்பிக்கை, ஒப்புதல் குறித்த கருத்து அல்லது எதையாவது மறுப்பது. அணுகுமுறை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட யோசனை, பொருள், நபர் அல்லது ஒரு சூழ்நிலையை நோக்கி நேர்மறையாக அல்லது எதிர்மறையாக பதிலளிக்கும் போக்கும் ஆகும்.

வாழ்க்கை என்பது 10% நிகழ்வுகள் என்றால், மீதம் 90% நீங்கள் அதை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தே அமைகிறது. ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் அதன் விளைவுகளையும் நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகலாம், ஆனால் நமது அணுகுமுறையினால் அதை எவ்வாறு சமாளிக்கிறோம் என்பதையும் நாம் காணலாம்.



நம்மிடம் நிறைய பணம் இருக்கலாம், தலைமைத்துவத்தின் சிறந்த தரம் இருக்கலாம், மிகவும் கடினமாக உழைக்கலாம், மிகவும் அறிவுள்ளவராகவும் திறமையாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் அணுகுமுறை மோசமாகவும், எதிர்மறையாகவும், சரியான பதிலைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றால் நீங்கள் 100% ஐ அடைய முடியாது. இந்த எல்லா பண்புகளின் கலவையுடனும், நேர்மறை மற்றும் சரியான அணுகுமுறையுடனும் நீங்கள் 100% ஐ அடைய முடியும்.

அணுகுமுறை எங்கிருந்து வருகிறது?

நமது அணுகுமுறையை நாமே தீர்மானிக்கிறோம். இது உலகை நாம் உணரும் விதத்தையும், உலகம் நம்மை உணரும் விதத்தையும் நிர்வகிக்கிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் கடினமான நேரங்களை எதிர்கொள்கிறோம், புண்படுத்தும் உணர்வுகள், மன வேதனை மற்றும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி வலிகள். ஒரு சூழ்நிலைக்கு மற்றவர்கள், சூழ்நிலைகள் அல்லது நிகழ்வுகளை நாம் குறை கூறலாம் ஆனால் அந்த விஷயங்கள் அல்லது நபர்களுக்கான நமது பதில் மற்றும் எதிர்வினை முக்கியமானது.

நம்மில் ஒரு எதிர்வினையை ஏற்படுத்தும் நபர்களையும் விஷயங்களையும் நாம் பொதுவாக உணர்கிறோம். முக்கியமானது என்னவென்றால், நமக்கு என்ன நடக்கிறது என்பது முக்கியமல்ல: நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். உண்மையில், அந்த எதிர்வினை ஒரு நல்ல மனநிலையிலோ அல்லது மோசமான மனநிலையிலோ இருக்க நாம் தேர்வு செய்கிறோம். நமது மனநிலையினால் மக்கள் எவ்வாறு பாதிக்கிறார்கள் என்பதை நாம் தேர்வு செய்கிறோம். இந்த சவால்களுக்கு நேர்மறையான அல்லது எதிர்மறையான வழியில் பதிலளிக்க நாம் தேர்வு செய்யலாம். எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும் நமது அணுகுமுறையைத் தேர்வுசெய்ய நமக்கு சுதந்திரம் உள்ளது. உதாரணமாக, எந்தவொரு ஆத்திரமூட்டலும் காரணமும் இல்லாமல் ஒருவர் நம்மை அதிகார துஷ்பிரயோகம் செய்ய இயலும்.



வேடிக் கையான நடத்தை யப் புறக்கணித்து அமைதியாக இருங்கள் அல்லது அதிக சக்தியுடன் பின்வாங்குவது மற்றும் கட்டுக்கடங்காத காட்சியை உருவாக்குவது நமது விருப்பம், ஒரு நேர்மறையான அணுகுமுறையுடன் உலகை அணுகும்போது வாழ்க்கை நமக்கு மிகவும் வெகுமதி அளிக்கிறது. எனவே, அணுகுமுறை என்பது நமக்கு உள்ளிருந்து வருகிறது என்று கூறலாம்

“உலகத்தை மாற்ற நினைப்பதை விட நம்மை நாமே மாற்றி கொள்ளவது சிறந்ததாகும்”

- மகாத்மா காந்தி,

அணுகுமுறைதான் எல்லாம் அணுகுமுறை 8 எழுத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது, ஒவ்வொன்றும் அதன் பொருளை வரையறுக்கிறது.

- இன்றைய நாளை எப்போதும் நம்முடைய சிறந்த நாளாக ஆக்குங்கள்.

A - மற்றவர்களை மரியாதையுடன் நடத்துங்கள்,

T - நன்றாகச் செய்யும் வேலையில் பெருமிதம் கொள்ளுங்கள்.

I - எதிர்மறை எண்ணங்களை குறுக்கி சிந்தியுங்கள்,

T - நேர்மறையாகவே சிந்தியுங்கள்,

U - உங்கள் தனிப்பட்ட திறமைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்,

D - வேலையில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள்,

E - நேர்மறையான முடிவை எதிர்பார்க்கலாம்

இரண்டு வகையான மக்கள் உள்ளனர்

1. தங்கள் வாழ்க்கையின் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள்

2. மற்றவர்களை குறை கூறுபவர்கள், தங்கள் கழிநிலைகளுக்கு நேர்மறையான நபர்கள், இந்த வழியில் இருக்க வேண்டும் என்ற நல்ல முடிவை அவர்கள் எடுத்துள்ளனர். நல்ல மனப்பான்மையைத் தேர்ந்தெடுப்பதே நம் வாழ்க்கையில் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ஒரே விஷயம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நாம் எழுந்தவுடன் நல்ல மனநிலையில் இருப்பதை அல்லது மோசமான மனநிலையில் இருப்பதை தேர்வு செய்யலாம். ஒவ்வொரு முறையும்

ஏதேனும் மோசமான காரியம் நடந்தால், அது நாம் தேர்வு செய்ததே.

எதிர்மறை அணுகுமுறை நேர்மறைநம் மீதும் மற்றவர்களிடமும் நம்முடைய அணுகுமுறையின் தாக்கம்:

நமது அணுகுமுறை எதிர்மறையாக இருந்தால், நாம் எதையும் சாதிக்க முடியாது மேலும் சூழலில் எதிர்மறையையும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்கள் மீது மோசமான

எண்ணத்தையும் உருவாக்க முடியும். ஆனால் நமது அணுகுமுறை நேர்மறையானதாக இருந்தால், நாம் உணர்ச்சி மற்றும் உத்வேகம் பெறுகிறோம், மேலும் அதனால் நமது இலக்கை அடைய அதிக வாய்ப்புள்ளது. நாம் ஒரு நேர்மறையான சூழலை உருவாக்குகிறோம், நண்பர்களை வென்றோம், நம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களை உலகுவிக்கிறோம்.



அணுகுமுறை மனப்பான்மையை மாற்ற முடியுமா?

ஆம் தகவல்தொடர்பு, பயிற்சி மற்றும் விளம்பரம் போன்ற தொடர்ச்சியான செய்திகளால் அணுகுமுறை பாதிக்கப்படலாம். மோசமான மனநிலைகள் தொற்றுநோயாக இருப்பதால், மன அழுத்தத்தை உணரும்போது நாம் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைக் கவனியுங்கள்.

நேர்மறையான அணுகுமுறை பின்வரும் வழிகளில் வெளிப்படுகிறது:

நேர்மறையான சிந்தனை, ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, ஆக்கபூர்வமான நம்பிக்கை காரியங்களைச் செய்ய உந்துதல் மற்றும் ஆற்றல், இலக்குகளை நிறைவேற்றுவது மற்றும் மகிழ்ச்சியின் அணுகுமுறை. நேர்மறையான அணுகுமுறையுடன் இனிமையான மற்றும் மகிழ்ச்சியான உணர்வுகளை அனுபவிக்கிறோம். இது கண்களுக்கு பிரகாசத்தையும், அதிக ஆற்றலையும், மகிழ்ச்சியையும் தருகிறது. நல்ல விருப்பம் மகிழ்ச்சி மற்றும் வெற்றியை நாம் எல்லா இடங்களிலும் பரப்புகிறோம். நமது உடல் மொழியும் குரலும் நமது உற்சாகமான மனநிலையை பிரதிபலிக்கின்றன.

நேர்மறையான சிந்தனை:

நேர்மறையான சிந்தனை என்பது வாழ்க்கையின் பிரகாசமான பக்கத்தில் கவனம் செலுத்தி நேர்மறையான நபர் மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம் மற்றும் வெற்றியை எதிர்பார்க்கிறார், மேலும் அவரால் முடியும் என்று நம்புகிறார். எந்த தடையையும் சிரமத்தையும் சமாளித்து, நாம் செய்யும் எல்லா செயல்களிலும் நேர்மறையான சிந்தனையின் அணுகுமுறையை நாம் பின்பற்ற வேண்டும்.

நேர்மறையான அணுகுமுறை:

நான் ஒருபோதும் தளர்வதில்லை, ஒன்று நான் வெல்வேன் அல்லது வெவ்வேறு வழிகளில் விஷயங்களைச் செய்ய கற்றுக்கொள்கிறேன்.

நேர்மறையான அணுகுமுறையின் வெகுமதிகள்:

மக்கள் நேர்மறையான நபர்களைச் சுற்றி இருக்க விரும்புகிறார்கள். நேர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருப்பது நம் உறவுகளை மேம்படுத்துகிறது, நம்மை மகிழ்ச்சியாக மாற்றுகிறது மற்றும் வெற்றிக்கு வழிவகுக்கிறது.

எல்லாம் ஒரு கற்றல் அனுபவம்: நம் வாழ்க்கையில் நமக்கு நடக்கும் அனைத்தும் ஒரு கற்றல் அனுபவம். இது நேர்மறையானது. வாழ்க்கையில் சவாலுக்கு நம்மை தயார்படுத்தும் ஒரு நேர்மறையான அணுகுமுறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் இந்த அனுபவங்களிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

“அனைத்து பறவைகளும் மழையின் போது தங்குமிடம் காண்கின்றன, ஆனால் கழுகுகள் மேகங்களைப் பற்றி பறப்பதன் மூலம் மழையைத் தவிர்க்கின்றன. சிக்கல்கள் பொதுவானவை ஆனால் அணுகுமுறை வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது!”
அப்துல் கலாம்



ஒரு நேர்மறையான மனநிலையானது வெற்றியை எதிர்பார்த்து மற்றும் தோல்வி எதிர்பார்த்தது அல்ல, பல வழிகளில் நமக்கு உதவக்கூடும், இது எங்களுக்கு உத்வேகம் அளிக்கிறது. நம் வழியில் தடைகளை எதிர்கொண்டால். அதை

விட்டுவிடக்கூடாது என்பதற்கான பலத்தை இது தருகிறது. இது தோல்வி மற்றும் பிரச்சினைகளை மாறுவேடத்தில் ஆசீர்வாதங்களாகப் பார்க்க வைக்கிறது. நம்மையும் நம் திறன்களையும் நம்புகிறது, சுயமரியாதையையும் நம்பிக்கையையும் காட்ட உதவுகிறது. சிக்கல்களுக்கு ஆளாகாமல், தீர்வுகளைத் தேடுகிறோம், வாய்ப்புகளை அங்கீகரிக்கிறோம்.

நேர்மறையான அணுகுமுறையின் கூடுதல் நன்மைகள்

இது இலக்குகளை அடையவும் வெற்றியை அடையவும் உதவுகிறது, வாழ்க்கையில் அதிக மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவருகிறது மற்றும் அதிக ஆற்றலை உருவாக்குகிறது. நேர்மறையான அணுகுமுறை நம் திறன்களில் நம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது. மேலும் பிரகாசமான எதிர்காலத்திற்கான நம்பிக்கையைத் தருகிறது. நம்மையும் மற்றவர்களையும் ஊக்குவிக்கவும் எங்களுக்கு அதிகாரம் உண்டு. அன்றாட வாழ்க்கையில் குறைவான தடைகளையும் சிரமங்களையும் எதிர்கொள்கிறோம். மக்களிடமிருந்து அதிக மரியாதை, பாசம் மற்றும் அன்பைப் பெறுகிறோம்.

நம்மை மட்டுமல்ல, அது நம்மைச் சுற்றியுள்ள மக்களையும் பாதிக்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறது. நேர்மறையான அணுகுமுறை போதுமானதாக இருந்தால், அது தொற்றுநோயாக மாறி, நம்மைச் சுற்றி ஒளியைப் பரப்புகிறது.

வாழ்க்கையின் அன்றாட விவகாரங்களை எளிதில் சமாளிக்க ஒரு நேர்மறையான அணுகுமுறை நமக்கு உதவுகிறது. இது வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையைத் தருகிறது, மேலும் கவலைகளையும் எதிர்மறை சிந்தனையையும் கையாளுவதை எளிதாக்குகிறது. இது வாழ்க்கையில் ஆக்கபூர்வமான மாற்றங்களைக் கொண்டுவருகிறது. மேலும் நம்மை

மகிழ்ச்சியாகவும், பிரகாசமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் ஆக்குகிறது.

ஒரு நேர்மறையான அணுகுமுறை நம் வாழ்க்கையினை பிரகாசமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் ஆக்குகிறது.

ஒரு நேர்மறையான அணுகுமுறையுடன் நாம் வாழ்க்கையின் பிரகாசமான பக்கத்தைக் காண்கிறோம், நம்பிக்கையுள்ளவர்களாக மாறுகிறோம், மற்றவை நடக்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம். இந்த மனநிலையை வளர்க்க நாம் பாடுபட வேண்டும்.



“வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் முன்னாள் பிரிட்டிஷ் பிரதமரும் ஒரு அரசியல்வாதியும் “அணுகுமுறை என்பது ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு சிறிய விஷயம்” என்றார்.

நேர்மறையான அணுகுமுறையை வளர்ப்பதற்கான எளிய உதவிக்குறிப்புகள்:

1. மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைத் தேர்வுசெய்க, ஆம் இது தேர்வு செய்ய வேண்டிய விஷயம். எதிர்மறை எண்ணங்கள் உங்கள் மனதில் நுழையும் போது, அவற்றைப் பார்க்க மறுத்து, மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களுடன் அவற்றை மாற்றுவதற்கு உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.

2. வாழ்க்கையின் பிரகாசமான பக்கத்தைப் பாருங்கள், இது தேர்வு செய்ய வேண்டிய விஷயம் மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சிகள் தேவை

3. நம்பிக்கையுடன் இருக்கத் தேர்வுசெய்க

4. அடிக்கடி சிரிக்க காரணங்களைக் கண்டறியவும், அத்தகைய காரணங்களை நீங்கள் காணலாம், அவற்றைத் தேட முயற்சிக்கவும்

5. உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து, பிரபஞ்சம் உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்று நம்புங்கள்

6. மகிழ்ச்சியான மக்களுடன் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்

7. எழுச்சியுடனும் கதைகளைப் படியுங்கள்

8. எழுச்சியுடனும் மேற்கோள்களைப் படியுங்கள்

9. உங்களை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் ஊக்குவிக்கும் உறுதிமொழிகளை மீண்டும் செய்யவும்

10. நீங்கள் என்ன நடக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை மட்டும் காட்சிப்படுத்துங்கள்

11. உங்கள் எண்ணங்களை மாஸ்டர் செய்ய கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

12. “என்னால் அதைச் செய்ய முடியும்” மற்றும் “நான் அதைச் செய்வேன்” போன்ற சொற்களால் சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதற்கான நம்பிக்கையான பார்வையில் உங்களை ஈடுபடுத்துங்கள். உள் உரையாடலின் விளைவாக, நீங்கள் விடாமுயற்சியுடன் இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். நேர்மறையான சுயநலம் நேர்மறையான சுயநிறைவான தீர்க்கதரிசனமாக மாறுகிறது.

மற்றவர்களைத் தேடுவார்கள், அவர்களை அவர்களின் நிலைக்கு வீழ்த்தி எதிர்மறையான அணுகுமுறையை பரப்ப முயற்சிப்பார்கள். எதிர்மறையான அணுகுமுறை மன அழுத்தம், புட்டம், மகிழ்ச்சியற்ற தன்மை, மனச்சோர்வு, மோசமான உறவுகள், வேலையில் சிரமம், புண்கள் மற்றும் இறுதியில் மோசமான ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

ஹென்றி ஃபோர்டு ஒரு முறை கூறினார் “உங்களால் முடியும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்களால் முடியும். உங்களால் முடியாது என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்களால் முடியாது. எந்த வழியில் என்று நீங்கள் தான் முடிவு செய்ய வேண்டும்.”

13. எதிர்மறை நபர்களைத் தவிர்க்கவும்: எதிர்மறை நபர்கள் மற்றவர்

இந்த சக்தி எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை பின்வரும் கதை விளக்குகிறது: கரண், சிவில் சர்வீசஸ் தேர்வுக்கான படிவத்தை



நிரப்பினார் ஆனால் அவர் அதைப் பெறுவார் என்று அவர் நம்பவில்லை, ஏனெனில் அவரது சுயமரியாதை குறைவாக இருந்தது, எனவே அவர் நேர்மையாக தேர்வுக்குத் தயாராகவில்லை, எதிர்மறை சிந்தனை வலியுறுத்தப்பட்டது. அவர் தன்னைப் பற்றி எதிர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருந்தார், எனவே, மற்ற விண்ணப்பதாரர்கள் அவரை விட சிறந்தவர்கள் என்றும் வலியுறுத்தப்பட்டது. அவர் தன்னைப் பற்றி எதிர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருந்தார், எனவே, மற்ற விண்ணப்பதாரர்கள் அவரை விட சிறந்தவர்கள் மற்றும் புத்திசாலிகள் என்று நம்பினார். அவரது மனம் எதிர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருந்தது, எனவே, மற்ற விண்ணப்பதாரர்கள் அவரை விட சிறந்தவர்கள் என்றும் புத்திசாலிகள் என்று நம்பினார். அவரது மனம் எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் அச்சங்களால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டது. அவர் தோல்வியை எதிர்பார்த்தார் மற்றும் புட்டமாகவும் எதிர்மறையாகவும் இருந்தார்.

பரீட்சை நெருங்கியபோது அவர் சிறப்பாக செயல்படவில்லை முதற்கட்ட தேர்வில் கூட தோல்வியடைந்தார் நிதி ரீதியாக ஏழை சிறுவன் வைராக்கியத்துடனும், உற்சாகத்துடனும், நேர்மறை மனதுடனும் படிவத்தை நிரப்பினான். அவர் முழு நம்பிக்கையுடன் நேர்மறையான உணர்வோடு தேர்வுக்குத் தயாரானார். அவர் ஆரம்பத் தேர்வை முடித்தார். பிரதான பரீட்சைக்கு அவர் கடுமையாகப் படித்தார். நேர்காணலின் போது அவர் முழு நம்பிக்கையுடன் இருந்தார் மற்றும் நேர்காணல் குழு உறுப்பினர்களை தன்னம்பிக்கையுடன் அளித்த பதில்களால் கவர்ந்தார். இறுதியில் அவர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

இந்த கதையிலிருந்து நாம் என்ன கற்றுக்கொள்கிறோம்? எதிர்மறை எண்ணங்கள் நம்மை ஊக்கப்படுகின்றன. மேலும் நேர்மறையான அணுகுமுறை நம் இலக்குகளை அடைய உதவுகின்றது.



நேர்மறை சிந்தனை வழிமுறைகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் :

மனப்பான்மையும் எண்ணங்களும் மாற நேரம் எடுக்கும்.

அ. சாதகமான மற்றும் நன்மை பயக்கும் சூழ்நிலைகளை மட்டுமே காட்சிப்படுத்த நமது கற்பனையைப் பயன்படுத்தவும். நமது உள் உரையாடல்களில் அல்லது மற்றவர்களுடன் பேசும்போது நேர்மறையான சொற்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஆ. இது நேர்மறையாக சிந்திக்க உதவுவதால் நம்மை மகிழ்ச்சியுடன் வைத்திருக்கும். ஒரு எதிர்மறை சிந்தனை நம் மனதில் நுழைந்தவுடன் அதை ஆக்கபூர்வமான ஒன்றாக மாற்றவும். எதிர்மறை சிந்தனை திரும்பினால், அதை மீண்டும் நேர்மறையான ஒன்றாக மாற்றவும், விடாமுயற்சி இறுதியில் நம் மனதை நேர்மறையாக சிந்திக்கவும், எதிர்மறை எண்ணங்களை வளர்க்க முயற்சிக்கவும்.

இ. நேர்மறையாக சிந்தியுங்கள், சாதகமான முடிவுகளையும் சூழ்நிலைகளையும் மட்டுமே எதிர்பார்க்கலாம், அதற்கேற்ப சூழ்நிலைகள் மாறும்.



ஈ. நாம் விடாமுயற்சியுடன் இருந்தால், நம் மனம் நினைக்கும் விதத்தை மாற்றலாம். மாற்றங்கள் நடைபெற சிறிது நேரம் ஆகலாம், ஆனால் இறுதியில் அவை யாவும் நடக்கும். உறுதிமொழிகளை மீண்டும் செய்ய முயற்சி செய்யலாம். செறிவு மன உறுதி, சுய ஒழுக்கம் மற்றும் மன அமைதி ஆகியவற்றின் சக்தி நேர்மறையான மனதின் வளர்ச்சிக்கு பங்களிக்கிறது.

உ. எதிர்மறை அணுகுமுறையால் நாம் வெற்றியை அடைய முடியாது. நேர்மறையான அணுகுமுறையால் மட்டுமே வெற்றியை அடைய முடியும்.

உஊ. நம் மிகப்பெரிய திறனை அடைவதற்கு நாம் எடுக்கக்கூடிய மிக முக்கியமான படிகளில் ஒன்றே நமது அணுகுமுறை. அது நமது பணி செயல்திறன், உறவுகள் மற்றும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைவருக்கும் அதன் தாக்கத்தை கண்காணிக்கிறது.

பழக்கமான மோசமான அணுகுமுறைகள் பெரும்பாலும் கடந்தகால அனுபவங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகளின் விளைவாகும். குறைந்த சுயநலம், மன அழுத்தம், பயம், மனக்கசப்பு, கோபம் மற்றும் மாற்றத்தைக் கையாள இயலாமை ஆகியவை பொதுவான காரணங்கள், தீங்கு விளைவிக்கும் அணுகுமுறையின் வேர்களை ஆராய்வதற்குத் தீவிரமான வேலை தேவைப்படுகிறது. ஆனால் இந்த கனமான எண்ணங்களை நாமே அகற்றுவதன் வெகுமதிகள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும்.

பயனுள்ள மற்றும் திருப்திகரமான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கு நல்ல பழக்கவழக்கங்களும் இரக்கமும் அடிப்படை என்ற அறிவுடன் ஒழுக்கத்தின் கொள்கைகளாக ஒரு தலைமுறையிலிருந்து இடுத்த தலைமுறைக்கு அனுப்பப்படுகின்றன.

நமது எண்ணங்களை நேர்மறையாக வைத்திருங்கள்
ஏனெனில் நம் எண்ணங்கள்தான்
நமது சொற்களாக மாறுகிறது;
நமது வார்த்தைகளை நேர்மறையாக வைத்திருங்கள்
ஏனெனில் நம் வார்த்தைகள்தான்
நமது நடத்தை ஆக மாறுகிறது;
நமது நடத்தையை நேர்மறையாக வைத்திருங்கள்
ஏனெனில் நம் நடத்தைதான்
நமது பழக்கமாக மாறுகிறது;

- மகாத்மா காந்தி.





உப்புறக் கற்றல்

அ. பின்வரும் தலைப்புகளில் மாணவர்கள் தங்கள் கருத்தைத் தெரிவிக்குமாறு கேட்கலாம்.

1. வெற்றியை அடைவதில் நேர்மறையான அணுகுமுறையின் பங்கு,
2. எதிர்மறை அணுகுமுறை என்பது இலக்கை அடைய ஒரு சாலைத் தடை



ஆ. வெற்றிகரமான ஹீரோக்கள் மற்றும் முன்மாதிரிகளின் கதைகள் மாணவர்களுக்கு படிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் நேர்மறையான அணுகுமுறையின் பங்கு முன்னிலைப்படுத்தப்படும்.

இ. எந்தவொரு துறையிலிருந்து அல்லது வாழ்க்கையின் நடைப் பயணத்திலிருந்து ஆலோசகர்கள் மாணவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கும் அவர்களின் வெற்றிக் கதையையும் அணுகுமுறையின் பங்கையும் முன்னிலைப்படுத்த அழைக்கலாம், இது ஒரு வெற்றிகரமான நபரை உருவாக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ஒருங்கிணைப்பு அணியின் ஒற்றுமைப்பண்பு அணியில் அதிக ஒருங்கிணைப்புக்கு வழிவகுத்து அதிக செயல்திறனுடன் செயல்பட வழி கிடைக்கிறது.

குழு உணர்வின் முக்கியத்துவம்

1. ஒரு வேலையின் வெற்றியைப் பெறுவதற்கு அனைத்து குழு உறுப்பினர்களும் பொறுப்பு.

2. ஒரு தனிப்பட்ட வேலையை விட அணிக்கு வேகமான வேகம் உள்ளது.

3. குழு உணர்வை வளர்ப்பது ஒரு குழுவின் வேதியியலை மேம்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் வெற்றியின் நிகழ்தகவை அதிகரிக்கிறது.

4. பல பண்புகள், ஒற்றுமை, நேர்மறை வலுவூட்டல், கவனம் மற்றும் அவசர உணர்வு ஆகியவை ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கைப் பெறுவதற்கு உதவுகின்றன.

5. குழு உணர்வு தனிநபர்கள் ஒன்றாக வேலை செய்யும் திறனை மேம்படுத்துவதோடு, அவர்களின் மன உறுதியை அதிகரிக்கிறது.

உப்புறக் கற்றல்

1. குழு உணர்வைப் பற்றிய மிகச் சிறந்த விளக்கக்காட்சியான சக்-டி-இந்தியா திரைப்படம் கற்பவர்களுக்கு காண்பிக்கப்பட்டு பின்வரும் கேள்விகள் கேட்கலாம்.

அ. ஹாக்கி எந்த வகை விளையாட்டு ?

ஆ. வீரர்கள் ஈகோக்களைக் கொண்டு தனிப்பட்ட திறன்களைக் காட்ட விரும்பினால் என்ன விளைவு ஏற்படும்?

இ. வீரர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் குழு உணர்வு இருக்கும்போது என்ன நடக்கும்?

ஈ. வெற்றியைப் பெறுவதில் அணித் தலைவரின் பங்கு என்ன?

2. கற்பவர்களின் குழு உருவாக்கப்பட்டு, பின்வரும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுமாறு அவர்கள் கேட்கப்பட வேண்டும்:

அ. குருட்டு மடிப்பு செயல்பாடு - மாணவர்களின் வட்டம் உருவாகிறது. குருட்டு மடிந்த வட்டத்தின் நடுவில் நிற்க ஒரு நபர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார். குழு உருவாக்கும் வட்டத்திற்கான குறிக்கோள் மற்றும் சவால், எந்த சத்தமும் இல்லாமல் வட்டத்தைச் சுற்றி கண்ணாடி பந்துகளைக் கொண்ட ஒரு பெட்டியை அனுப்ப வேண்டும்.

ஆ. ஒரு சரியான சதுரத்தை உருவாக்குதல் - இந்த செயல்பாட்டில் அணிக்கு ஒரு கயிறு வழங்கப்படுகிறது, அணியின் உறுப்பினர்கள் கண்மூடித்தனமாக கலந்திருக்கிறார்கள் மற்றும் கயிற்றின் உதவியுடன் ஒரு சரியான சதுரத்தை உருவாக்கும்படி கேட்டல். சரியான உறுப்பினர்களை உருவாக்குவதில் அணியின் உறுப்பினர்களிடையே ஒருங்கிணைப்பு முக்கிய பங்கு வகிக்கும். செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு, பகுப்பாய்வு செய்யப்பட வேண்டும், குறைகூறாமல், குற்றம் சாட்டாமல் இருக்கும் செயல்பாடு அணியின் பொறுப்பாகும்.

இ. நம்பிக்கை நடை - இந்த செயல்பாட்டில் ஜோடிகள் உருவாகின்றன. சோடிகள் கண்ணை மூடிக்கொண்டு அவை சுற்றியுள்ள பகுதியை சுற்றி நடக்க அல்லது கூட்டாளர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு பாடத்திட்டத்தில் வழிநடத்தப்படுகின்றன. தகவல்தொடர்பு திறன்களில் கவனம் செலுத்துவதற்கும் கூட்டாளர்கள், குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் தலைவர் மீது நம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கும் இது ஒரு சிறந்த செயலாகும்.

ஈ சிக்கல் தீர்க்கும் - ஒரு படகோட்டம், விடுமுறையில் ஒரு படகுக்கு தீ விபத்து ஏற்படுவதாக அணிக்கு ஒரு நிலைமை வழங்கப்படுகிறது. ஒரு சில கொட்களை எடுக்க நேரம் போதும். எந்தெந்த பொருட்களுக்கு முன்னுரிமை என்பதை குழு தீர்மானிக்க வேண்டும். குழு ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதால் எந்த உருப்படி மிகவும் அவசியமானது என்பதை தீர்மானிக்கிறது. பட்டியலிடப்பட்ட உருப்படிகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க குழு தனது முடிவெடுக்கும் திறன்களையும் ஒத்துழைப்பையும் பயன்படுத்த வேண்டும். வெளிப்புறக்கற்றல்

3. வெளிப்பு - கற்றலுக்காக பின்வரும் நடவடிக்கைகள் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம்.

அ. கற்றவர்கள் குழு விளையாட்டுகளை விளையாட ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள் மற்றும் அண்டை பள்ளிகளைச் சேர்ந்த அணிகளுடன் போட்டிகளில் விளையாடுகிறார்கள், தரையில் அவர்கள் ஆரோக்கியமான போட்டி மற்றும் குழு உணர்வின் முக்கியத்துவத்தைக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

ஆ. விளையாட்டு நபர்கள், பயிற்சியாளர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்காக கற்பவர்கள் விளையாட்டு வளாகங்கள் மற்றும் ஸ்டேடியங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று, பயிற்சி அமர்வுகள் மற்றும் குழு விளையாட்டுகளின் போட்டிகளைக் காணச் செய்யலாம்.

இ. 5-6 குழுக்கள் கற்கும் முகாம்கள் ஏற்பாடு செய்யலாம். அவர்கள் நிறைவேற்ற வேண்டிய சில பணிகளை வழங்கினால், குழு மனப்பான்மை தோன்றி குழுக்களிடையே ஆரோக்கியமான போட்டியை ஊக்குவிக்கும்.

“தனித்தனியாக நாம் ஒரு துளி; ஆனால் ஒன்றாக நாம் ஒரு பெருங்கடல்”

“வியாபாரத்தில் பெரிய விஷயங்கள் ஒருபோதும் ஒருவரால் செய்யப்படுவதில்லை. அவை மக்கள் குழுவால் செய்யப்படுகின்றன”. - ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் (ஆப்பிள் இன்க்.)

“ஒன்றாக வருவது ஒரு ஆரம்பம், ஒன்றாக இருப்பது முன்னேற்றம் மற்றும் ஒன்றாக வேலை செய்வது வெற்றி” - ஹென்றி ஃபோர்டு

14. கூட்டு முயற்சியே அணியின் பலம்

நோக்கங்கள்

1. கூட்டு மனப்பான்மை மற்றும் வாழ்க்கையின் அனைத்து துறைகளிலும் இலக்குகளை அடைவதில் அதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி மாணவர்களுக்குக் கற்பித்தல்.

2. பொறுப்பு, பொறுப்புக்கூறல் மற்றும் அணிகளில் ஒருங்கிணைப்பில் பணியாற்றுவதற்கான உணர்வை ஊக்குவித்தல் மற்றும் வளர்ப்பது.

கூட்டு முயற்சி

கூட்டு முயற்சி என்பது ஒரு அணியின் உறுப்பினர்களிடையே இருக்கும் பெருமை மற்றும் விசுவாசத்தின் உணர்வு, இது அவர்களின் அணி சிறப்பாக செயல்பட வேண்டும் அல்லது சிறந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறது. கூட்டு முயற்சி என்பது ஒரு அணியின் ஒரு பகுதியாக ஒத்துழைக்க விரும்பும் குழுவில் உள்ளவர்கள் குழுவில் உள்ள மற்றவர்களிடம் இருப்பதை ஒன்றாகக் கொண்டிருக்கும் உணர்வு.



கூட்டு முயற்சி என்றால் என்ன?

1. ஒரு குழுவின் கூட்டு மனப்பான்மை அதன் உறுப்பினர்களை வெற்றிபெறச் செய்ய ஊக்குவிக்கிறது.

2. ஒரு குழு அல்லது குழுவின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் விசுவாசத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் இணைந்து பணியாற்றும் விரும்பமே கூட்டு மனப்பான்மை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

கூட்டு முயற்சியின் பண்புகள்:

நோக்கத்தின் உணர்வு : தெளிவான மற்றும் குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைய குழு அவசியம்

தகுதி: அணி இலக்கை நோக்கி பங்களிக்கும் திறன் கொண்டிருக்க

அன்னை தெரசா



உன்னால் முடியாத காரியங்களை என்னால் செய்ய முடியும்
என்னால் முடியாத காரியங்களை உன்னால் செய்ய முடியும்
ஒன்றாக நம்மால் சிறப்பான காரியங்களை செய்ய முடியும்



கூட்டுவது பலம்: குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைய அனைத்து உறுப்பினர்களும் கூட்டு மனப்பான்மையில் ஒன்றிணைந்து செயல்பட வேண்டும்.

விதிகளின்படி விளையாடுவது: குழுவில் அதன் இயக்க நடைமுறைகளை நிர்ணயிக்கும் விதிகளின் தொகுப்பு இருக்க வேண்டும்



பொறுப்புக்கூறல்: தோல்வி மற்றும் வெற்றிக்கு அணியில் ஒட்டுமொத்தமாக பொறுப்பு ஏற்க வேண்டும்.

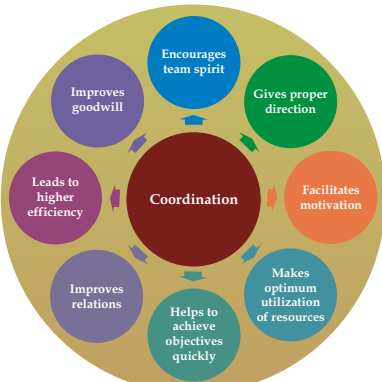
ஆரோக்கியமான போட்டி: கூட்டு மனப்பான்மை குழு உறுப்பினர்களிடையேயான உறவை மேம்படுத்துகிறது.

ஒருவருக்கொருவர் கற்றல்: உறுப்பினர்கள் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதால் ஒருவருக்கொருவர் வெவ்வேறு விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

ஈ. மாணவர்களிடையே வளரும் சாதனையாளர்கள் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள அழைக்கலாம். ஏனெனில் இது அவர்களின் சக மனிதர்களுக்கு உணக்கமளிக்கும்.

உ. ஏதேனும் மோசமான சம்பவம் நடந்தபோது நம் வாழ்க்கையின் ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றி யோசித்து, அந்த நேரத்தில் இருந்ததைத் தவிர நமது பதில் என்னவாக இருக்கும் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கவும் நேர்மறையான அணுகுமுறையுடன் நாம் சிறப்பாக இருந்திருக்க முடியுமா?

ஊ. மாணவர்களுக்கு எம்.எஸ். தோனி, பாக் மில்கா பாக், மேரிகோம் போன்ற திரைப்படங்களை காட்டலாம்.



Source: <http://kalyan-city.blogspot.in>

15. ஒழுக்கம்

நோக்கங்கள்

இதைப் பற்றி மாணவர்களுக்கு அறிவிக்கவும் அறிவூட்டவும்:

1. ஒழுக்கம் மற்றும் மனித வாழ்க்கையில் அதன் முக்கியத்துவம்.

2. குடும்பம், பள்ளி மற்றும் சமூகத்திற்கான அடிப்படை ஒழுக்க விதிமுறைகள்?

3. சுய ஒழுக்கம் என்றால் என்ன, வாழ்க்கையில் சுய ஒழுக்கமாக இருப்பது எப்படி?

ஒழுக்கம் என்றால் என்ன?

ஒழுக்கம் வித்தியாசமாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது:

1. மக்கள் கீழ்ப்படிவதற்கு அதிக விருப்பம் அல்லது தங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளும் பயிற்சி.

2. கடினமான சூழ்நிலைகளில் கூட உங்களை அல்லது பிறரைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன்.

3. ஒழுக்கம் என்பது நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட சில விதிகளை கடைப்பிடிப்பதாகும். உதாரணமாக, கோரலில் ஒரு பாடலைப் பாடும் சில



மாணவர்கள் அதே பாடலைப் பராமரிக்க வேண்டும். சில மாணவர்கள் பாடும் ஒரு சூழ்நிலையை கற்பனை செய்து பாருங்கள், ஆனால் அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு தொனியில். நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்?

சுய ஒழுக்கம் என்றால் என்ன?

சுய ஒழுக்கம் என்பது

1. இலக்குகள் மற்றும் சாதனைகளுக்கு இடையில் பாலம்.

2. ஒருவரின் உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தவும் ஒருவரின் பலவீனங்களை சமாளிக்கவும் திறன்.

3. வழக்கமாக நினைப்பதைக் கைவிடுவதற்கான சோதனைகள் இருந்தபோதிலும் அதைத் தொடரக்கூடிய திறன்.

4. ஒருவர் நினைப்பதைக் கைவிடுவதற்கான சோதனைகள் இருந்தபோதிலும் அதைத் தொடரக்கூடியதிறன்.

இதை நன்றாக புரிந்து கொள்ள, சில எடுத்துக்காட்டுகளைக் கருத்தில் கொள்வோம். நெரிசலான சாலையின் நடுவில் யாரோ ஒருவர் கனமான மற்றும் வேகமாக நகரும் போக்குவரத்துடன் நடந்து கொண்டிருக்கிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். என்ன நடக்கும்? தினமும் செய்தித்தாள்கள் சாலை விபத்துக்கள் பற்றிய செய்திகளால் நிரம்பியுள்ளன, அவற்றில் சில ஆபத்தானவை. அது ஏன்?

40 மாணவர்களைக் கொண்ட ஒரு வகுப்பு ஆசிரியரால் கற்பிக்கப்படும் மற்றொரு சூழ்நிலையைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். அவர்களில் முப்பத்தேழு பேர் மிகவும் கவனத்துடன் கேட்கிறார்கள், மூன்று பேர் கிசுகிசுக்கிறார்கள், முழு வகுப்பினரையும் தொந்தரவு செய்கிறார்கள்.

அவர்கள் தங்கள் நேரத்தை வீணடிப்பது மட்டுமல்லாமல் முழு வகுப்பினரையும் தொந்தரவு செய்கிறார்கள் இது ஒழுக்கமற்றது.

பல மக்கள் விதிகளை கடைபிடிப்பதில்லை நடைபாதையைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக சாலையின் நடுவில் நடக்க அவர்கள் தேர்வி செய்கிறார்கள் நிர்ணயிக்கப்பட்ட விதிகளைப் பின்பற்றி நடப்பது அல்லது வாகனம் ஓட்டுவது ஒழுக்கம் மற்றம் அவற்றைப் பின்பற்றாதது ஒழுக்கமற்றது எனவே வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு செயலிலும் ஒழுக்கம் அவசியம், அது இல்லாமல் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகம் குழப்பமாக இருக்கும். ஒழுக்கம் நம் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் வாழ்க்கையை எளிதாக்குகிறது.

வாழ்க்கையின் ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்துவம்

1. சுறுசுறுப்பாக இருப்பது: ஒழுக்கம்

என்பது வாழ்க்கைக்கு நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தின் ஒரு வழியாகும். இது உற்சாகத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் உள்ளிருந்து தூண்டுகிறது. எனவே அது நம்மை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கிறது, அதற்கு பதிலாக சோம்பேறியாக இல்லை.



2. ஆரோக்கியமாக இருப்பது: உணவை உட்கொள்வது, குளிப்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது, எழுந்திருப்பது, சரியான நேரத்தில் தூங்குவது போன்ற நல்ல பழக்கங்கள் ஒழுக்கமான வாழ்க்கையின் முக்கியமான பொருட்கள். உடற்பயிற்சி மற்றும் பிற வழக்கமான நல்ல பழக்கங்கள் உடலையும் மனதையும் நன்றாக மாற்றும், ஒரு நபர் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்

3. சுய கட்டுப்பாடு: சுய ஒழுக்கம் கொண்ட ஒரு நபர் தன்னை விட சிறந்த சுய கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருக்கிறார். பேசும் போது சொற்களைப் பயன்படுத்துவதில் கவனமாக இருக்கிறார், அவரது நடத்தை போன்றவை, வேடிக்கையான சிக்கல்களில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் தன்னைத் தூர விலக்குகின்றன. இந்த வழியில் அவர் மக்களுடன் நல்ல உறவையும் உருவாக்குகிறார்.



4. கவனம் செலுத்துதல்: ஒழுக்கமாக இருப்பது ஒருவர் தனது வேலை, செயல்பாடுகள் அல்லது குறிக்கோள்களை நோக்கி கவனம் செலுத்த உதவுகிறது. வலுவான குறிக்கோள்களைக் கொண்ட நபர்கள் அதிக கவனம் செலுத்துகிறார்கள் மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையில் சரியான நேரத்தில் வேலை செய்வார்கள்.

5. மற்றவர்களால் மதிக்கப்படுபவர்: மரியாதை பெறுவதற்கான எளிய வழி ஒழுக்கமாக இருக்க வேண்டும். ஒழுக்கமுள்ள ஒரு நபரைச் சுற்றியுள்ளவர்களும், கீழ்படிந்தவர்களும் மதிக்கிறார்கள். உங்களை ஒழுக்கமாகப் பார்க்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளன, மற்றவர்கள் உங்களை ஒரு 'முன்மாதிரியாக' கருதக்கூடும் என்கிறார்கள்

6. சிறந்த கல்வி: ஒழுக்கம் கற்காமல் கல்வி முழுமையடையாது. வகுப்பறை ஒழுக்கம் மாணவர்களுக்கு போதனைகளை நன்றாகக் கேட்க உதவுகிறது, மேலும் முழு பாடத்திட்டத்தையும் உள்ளடக்கியது. சரியான நேரத்தில் பள்ளிக்கு வருவது அவர்களுக்கு சீக்கிரம் எழுந்திருக்கவும், இயற்கை அழைப்புகளில் கலந்து கொள்ளவும், சரியான நேரத்தில் குளிக்கவும், காலை உணவை உட்கொள்ளவும் உதவுகிறது. எனவே பள்ளிகளில் ஒழுக்கம் மாணவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் சிறந்த அறிவைப் பெறவும் உதவுகிறது.

7. ஒரு நாளில் அதிக நேரம் இருங்கள் : ஒழுக்கமில்லாத நபரை விட ஒரு

ஒழுக்கமான நபருக்கு ஒரு நாளில் அதிக நேரம் இருக்கும். எனவே அதிக நேரம் என்றால், கூடுதல் வேலை அல்லது நிறுவனத்தில் உள்ள பிற வேலைகளைச் செய்ய அதிக வாய்ப்பு உள்ளது

8. பதற்றம் இல்லாமல் இருங்கள் :

ஒருவர் பரிட்சை அல்லது தினசரி வேலையின் போது பதற்றம் அடைகிறார். இது ஒரு உள் கவலை அல்லது வேலையின் முடிவைப் பற்றி அறியப்படாத



பயம். ஒழுக்கமாக இருப்பது ஒரு ஆய்வுக்கு முன்கூட்டியே நன்கு படிக்க உதவுகிறது, தேர்வுக்கு முன்பே அல்ல, எனவே அவர் பதற்றம் இல்லாமல் இருக்கிறார். ஒழுக்கம் திறனை சாதனையாக மாற்றுகிறது”.

9. ஒழுக்கம் நம்மை வாழ்க்கையில் வெற்றிகரமாக ஆக்குகிறது:

வெற்றிகரமாக செயல்பட இயற்கை, அரசாங்கங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் தனிநபர்களுக்கு ஒரு நிலை ஒழுக்கம் தேவை. ஒரு ஒழுக்கமான நபர் தோல்விகள் மற்றும் பின்னடைவுகள் இருந்தபோதிலும், தனிப்பட்ட குறிக்கோள்களை பட்டியலிட்டு அந்த இலக்குகளை நிறைவேற்றும் வரை



செயல்படுகிறார். ஒழுக்கம் நீண்ட கால இலக்குகளுக்கு ஆதரவாக உடனடி மனநிறைவை வேலை மற்றும் விளையாட்டில் சமநிலையை பாரமரிக்க ஒழுக்கம் அவசியம். ஒழுக்கம் தன்னம்பிக்கையையும் சுயமரியாதையையும் உருவாக்குகிறது, இது திருப்திக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழிவகுக்கிறது.

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற, அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல், படிப்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது, புதிய திறன்களை வளர்ப்பது, வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றுவது மற்றும் திட்டங்களில் பணிபுரிவது போன்ற பெரும்பாலான செயல்களில் நமக்கு ஒழுக்கம் தேவை. தியாகம் செய்ய அனுமதிக்கிறது

வேலை மற்றும் விளையாட்டில் சமநிலையை பாரமரிக்க ஒழுக்கம் அவசியம். ஒழுக்கம் தன்னம்பிக்கையையும் சுயமரியாதையையும் உருவாக்குகிறது, இது திருப்திக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழிவகுக்கிறது.

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல், படிப்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது, புதிய திறன்களை வளர்ப்பது, வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றுவது மற்றும் திட்டங்களில் பணிபுரிவது போன்ற பெரும்பாலான செயல்களில் நமக்கு ஒழுக்கம் தேவை.

சுய ஒழுக்கம் இல்லாதது தோல்விகள், சுகாதார பிரச்சினைகள், உறவு பிரச்சினைகள் மற்றும் பிற பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். ஒழுக்கமாக இருப்பது எதிர்மறையான பழக்கவழக்கங்கள், சோம்பல் மற்றும் தள்ளிப்போடுதல் ஆகியவற்றைக் கடக்க உதவும்.

சுயமாக விதிக்கப்பட்ட ஒழுக்கம் சுய, குடும்பங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் நாடுகளில் முன்னேற்றத்தையும் முன்னேற்றத்தையும் உறுதி செய்கிறது.



“ஒரு மனிதனை இன்னொரு வரிடமிருந்து ஒதுக்கி வைக்கும் ஒரு குணம் - ஒவ்வொரு அபிலாஷைக்கும் ஒருவரை உயர்த்தும் திறவுகோல், மற்றவர்கள் நடுத்தரத்தன்மையின் மண்ணில் சிக்கிக் கொள்ளும் திறமை - திறமை, முறையான கல்வி அல்ல, அறிவுசார் பிரகாசம் அல்ல - அது சுய ஒழுக்கம். சுய ஒழுக்கத்துடன், அனைத்தும் சாத்தியமாகும். அது இல்லாமல், எளிமையான குறிக்கோள் கூட சாத்தியமற்ற கனவு போல் தோன்றலாம்.” - தியோடர் ரோஸ்வெல்ட்”

ஒழுக்கம்: நடத்தை எதிர்பார்ப்புகளை அமைத்தல்

1. குடும்ப விதிகளை முடிவு செய்யுங்கள்: 4-5 குடும்ப விதிகளுடன் உள்ளது, இது மாணவர்களையும் அவர்களது பெற்றோர்களையும் கவனிக்கும்படி கேட்கப்படலாம்

- * நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் நேர்த்தியாகப் பேசுகிறோம்.
- * நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் கவனித்துக் கொள்கிறோம் எல்லோரும் வீட்டைச் சுற்றி உதவுகிறார்கள்
- * நாங்கள் எங்கள் சொந்த உடைமைகளை கவனித்துக்கொள்கிறோம்.
- * நாங்கள் வீட்டில் தூய்மையைப் பராமரிக்கிறோம், எங்கள் பொருட்களை ஒழுங்காக வைத்திருக்கிறோம்.

2. நடத்தை என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்:

பெரியவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைப் பார்த்து குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் தாங்களே செய்தால், எதிர்பார்க்கப்படும் நடத்தை குழந்தைகளைக் காண்பிப்பது அவர்களுக்கு கற்றுக்கொள்ள உதவும் உதாரணமாக, உணவு சாப்பிட குடும்பத்தினர் ஒன்றாக உட்கார்ந்து கொள்வது குழந்தைகளுக்கு இந்த நடத்தையை அறிய உதவும். பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் முன்மாதிரியாக செயல்பட வேண்டும்.



3. நல்ல நடத்தைக்காக குழந்தைகளைப் புகழ்வது:

குழந்தைகளின் நல்ல நடத்தைக்காக எப்போதும் அவர்களைப் புகழ்ந்து பேசுங்கள். குழந்தைகள் நன்றாக நடந்து கொண்டதற்காக பாராட்டுக்களைப் பெறும்போது, எதிர்காலத்தில் நன்றாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற உந்துதல் அவர்களுக்கு கிடைக்கும்.

4. தெளிவான வரம்புகளையும் விளைவுகளையும் அமைக்கவும்:

குடும்ப விதியை மீறுவதன் விளைவாக முடிவு செய்ய பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தை அவள் / அவன் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யாவிட்டால் அவர்கள் பாக்கெட் பணத்தை நிறுத்தி வைக்கக்கூடும். ஆனால் அவன் / அவளை / அவன் உடன்பிறந்தவனைத் தாக்கினால், நேரம் முடிந்தது ஒரு சிறந்த விளைவு. ஒவ்வொரு முறையும் பெற்றோர்கள் ஒரே மாதிரியாகவும் அதே நடத்தைக்காகவும் விளைவுகளைப் பயன்படுத்தும்போது, எதிர்பார்ப்பது என்னவென்று குழந்தைக்குத் தெரியும்.



வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு படைப்புகளில் ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்துவம்:

1. குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தில் ஒழுக்கம்: ஒழுக்கமானது கூட்டு குடும்ப அமைப்பில் இருந்த உறவுகளின் இழுந்த அரவணைப்பை மீண்டும் நிலைநிறுத்த முடியும், மேலும் சமூகத்தை ஒரு சிறந்த வழியில் ஒழுங்கமைக்க உதவும். ஒழுக்கம் இல்லாத தீரமை ரோலர் பங்குகளில் ஆக்டோபஸ் போன்றது. ஏராளமான இயக்கம் உள்ளது, ஆனால் அது முன்னோக்கி, பின்னோக்கி அல்லது பக்கவாட்டாக செல்கிறதா என்று உங்களுக்குத் தெரியாது - H ஜாக்சன் பிரவுன், ஜீனியர்

2. சாலைகளில் ஒழுக்கம் : போக்குவரத்து விதிகளை கண்டிப்பாக கடைபிடிப்பது சாலைகளில் போக்குவரத்தை முறையாக நிர்வகிக்க வழிவகுக்கிறது.

3. வள பாதுகாப்பில் ஒழுக்கம் : வளங்களை சரியான மற்றும் ஒழுக்கமாக பயன்படுத்துவது நீர் சேமிப்பு மற்றும் ஆற்றல் பாதுகாப்பிற்கு வழிவகுக்கிறது.

4. விளையாட்டில் ஒழுக்கம் : இது ஒருங்கிணைப்பில் விளையாட்டு வீரர் ஆவி மற்றும் குழு உணர்வவை வளர்க்க வழிவகுக்கிறது. ஆகவே, ஒரு நபரின் வாழ்க்கையில் மட்டுமல்ல, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மற்றும் வளர்ந்த சமுதாயத்திற்கும் ஒழுக்கம் முக்கியமானது என்பதை நாம் காண்கிறோம். ஒழுக்கமான சமூகம் ஒழுக்கமான தேசத்தை உருவாக்குகிறது.

ஒரே பார்வையில் ஒழுக்கம்

1. வாழ்க்கையில் ஒழுக்கம் கவனம் செலுத்துதல், ஆரோக்கியமாக இருப்பது, பிரச்சினைகளைத் தவிர்ப்பது போன்ற பல நற்பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. தற்போதைய வாழ்க்கை முறை மற்றும் சமூக போக்குகளின் படி, ஒழுக்க நுட்பங்கள் அத்தியாவசிய வாழ்க்கைத் திறன்களில் ஒன்றாகத் தெரிகிறது.

2. ஒழுக்கம் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, தொழில், வேலை, படிப்பு வாழ்க்கை முறை மற்றும் சமூக வாழ்க்கை வரை நீண்டுள்ளது எனவே பள்ளியில் மாணவர் ஒழுக்கத்தை பயிற்றுவிப்பது நல்லது. பள்ளி ஒழுக்கம் குழந்தைகளுக்கு வாழ்க்கைக்கு கொண்டு செல்லக்கூடிய பழக்கத்தை ஏற்படுத்த உதவும்.

3. ஒழுக்கம் என்பது ஒரு வாழ்க்கை முறை ஒருவர் சரியான நேரத்தில் வந்து முறையான வழியில் வாழ முயற்சிக்கிறார்.

4. ஒழுக்கம் என்பது ஒரு பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கையில் தழுவல் அல்ல. எனவே ஒருவர் சிறந்த வாழ்க்கைக்கு ஒழுக்கத்தை கடைப்பிடிக்கலாம்.

5. ஒழுக்கம் என்பது பணம், செல்வம் அல்லது வறுமை ஆகியவற்றுடன் மட்டுமல்ல, அது வாழ்க்கையை நோக்கிய தனிப்பட்ட நோக்குநிலையாகும்.

6. மக்கள் மற்றவர்களை தீர்மானிக்கும் காரணிகளில் ஒன்று ஒழுக்கம். மிகவும் திறமையான மற்றும் கடின உழைப்பாளி மக்கள் வெற்றிகரமாக இருக்க முடியாது அவர்கள் ஒழுக்கமாக இல்லை.

7. அறிவு, தகவல் தொடர்பு அல்லது திறனை விட அவர்களுக்கு, ஒழுக்கம் அவர்களின் வெற்றிக்கான வழியில் முக்கிய பங்கு வகித்தது.

8. வெற்றிகரமான பல மக்கள் தங்கள் வெற்றிக்கு ஒழுக்கமே காரணம் என்று கூறுகிறார்கள்.



Discipline at a Glance

1

Discipline in life has many virtues like being focused, staying healthy and also avoiding problems. As per the current life style and social trends, discipline techniques seem to be one of the essential life skills.

2

Discipline extends to personal life, career, work, study, life style and even social life. So it is good to inculcate student discipline in school. School discipline can help children habituate it that can be carried on for life.

3

Discipline is a way of life, where one tries to be on time and live in a systematic way.

4

Discipline is a habit and not an adaptation in life. So one can practice discipline for better life.

5

Discipline is not limited to money, riches or poverty but it is just a personal orientation towards life.

6

Discipline is one of the factors by which people judge others. Those highly talented and hard working people cannot be successful if they are not disciplined.

7

For them more than knowledge, communication or skill, discipline played a key role in their way to success.

8

Many successful people attribute their success to discipline.

Logos of Police Forces

States





Union Territories



