



# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்கிதழ்  
(Peer Reviewed Journal)  
ISSN: 2582-399X



காலாண்டு இதழ்  
(ஜனவரி, ஏப்ரல், ஜூலை, அக்டோபர்)  
ஆகிய மாதங்களில் வெளிவரும்

# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்  
ISSN: 2582-399X

# Aran

International e Journal of Tamil Research  
ISSN: 2582-399X

## ஆசிரியர் குழு

முனைவர் ஸ்டீபன்  
முனைவர் ஓ முத்தையா  
முனைவர் உமாதேவி  
முனைவர் இராஜேந்திரன் முனியாண்டி  
முனைவர் மணிமாறன் சுப்ரமணியம்  
முனைவர் சில்லாழி எஸ்.கந்தசாமி  
முனைவர் பொ. சுரேஷ்  
முனைவர் ப.தனஞ்செயன்

கலாநிதி ஸ்ரீவரதராஜன் பிரசாந்தன்  
முனைவர் ஸ்வர்ணவேல் ஈஸ்வரன்  
பேரா. முனைவர் வீ.செல்வகுமார்  
முதுமுனைவர் V.வெங்கட்ராமன்  
முனைவர் போ.கந்தசாமி  
முனைவர் P.பாண்டிக்குமார்  
முனைவர் ந. குமார்  
முனைவர் தயாநிதி  
முனைவர் சந்திரசேகர்

நிறுவனர்/பதிப்பாளர்/நிர்வாக ஆசிரியர்  
இதழாக்கம்

திரு ப. ஜெயகிருஷ்ணன்

முதன்மை ஆசிரியர்  
பேரா. முனைவர் பிரியாகிருஷ்ணன்

+917299587879

www.aranejournal.com

aranjournal@gmail.com

அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழில் வெளிவரும் ஆய்வுக்கட்டுரைகள் அனைத்தும்  
(Peer Review) பீர் ரிவியூ செய்யப்பட்டு பதிவு செய்யப்படுகிறது என்பதைத்  
தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.





# நன்றி

அனைவருக்கும் வணக்கம்

நமது அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ் ஐந்தாவது ஆண்டில் (2023) அடி எடுத்து வைக்கின்றது. எங்களுடன் பயணித்த அனைத்து பேராசிரியர் பெருமக்களுக்கும், துறைசார் வல்லுநர்களுக்கும், ஆய்வு மாணவர்களுக்கும் எங்களது பணிவான நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். தொடர்ந்து உங்களது ஆதரவை எங்களுக்கு நல்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். நன்றியும் பேரன்பும்.

*Hi everyone*

*Aran Internaitional e Journal of Tamil Research continuings way into fifth year(2023) . We area greatful to all the professors,academics and research students who travelled with us. We warmly request you to continue to support us . Thank you with Love.*

அன்புடன்

முனைவர். பிரியாகிருஷ்ணன்

முதன்மை ஆசிரியர்

அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

[www.aranejournal.com](http://www.aranejournal.com)

[aranjournal@gmail.com](mailto:aranjournal@gmail.com)

PH: +917299587879

# அகத்தினுள்

கம்பராமாயணத்தில் பாலில் இடும் பிரை உவமைகுறித்தப்பதிவுகள்  
முனைவர் க.மங்கையர்க்கரசி

தொடக்க நிலையள்ளி மாணவர்களுக்கு தமிழ் பாடத்தை பல்லாடகத்தின் வழிகற்பித்தலில்  
திறன்மேம்பாடு  
திருமதி த. சுவப்னா\*1 முனைவர் த. சகாயசைலா\*2

உயர்நிலையள்ளி மாணவர்களின் சிந்தனைத் திறன் மற்றும் கற்றல்  
அடைவு - ஓர்ஆய்வு  
திருமதி K. M. சுந்தரி\*1 முனைவர் த. சகாயசைலா\*2

மேல் நிலையள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்களிடையே தொழில்நுட்பம் பற்றிய  
மனப்பான்மை - ஓர்ஆய்வு  
திருமதி ந. ஹேமலதா\*1 முனைவர் த. சகாயசைலா\*2

கையறு நிலைய்பாடல்கள் உணர்த்தும் மெய்ப்பாடுகள்  
சி.ஜோதிலட்சுமி

அஃறிணைப் பொருட்களிடத்தும் பேசும் சங்க இலக்கியத் தலைவி  
திருமதி கு.வளா மதி

முக்கூடற் பள்ளுவின் வாழ்வியல் பெறிகள்  
முனைவர் நா. ஹேமமாலதி

சமகாலதலித் சிறுகதைகள் காட்டும் சமூகம்  
ம. பரிமளா தேவி

தற்கால சூழலும் யோகாவின் பயன்பாட்டு தேவையும்  
J. ஸ்ரீநிவாசன்

புதுக்கவிதைகளில் திருநாங்கைகளின் வாழ்வியல்  
முனைவர் .தனலெட்சுமி.ச,

கலைஞர் நாடகங்களில் பெண்ணியச் சிந்தனைகள்  
நா. உஷாதேவி

முகப்பு  
புகைப்படம், இணையம்  
நன்றி

# தமிழ்

தற்கால சூழலும் யோகாவின் பயன்பாட்டு தேவையும்.

## CONTEMPORARY ENVIRONMENT AND PRACTICAL NEED OF YOGA

கட்டுரையாளர் J. ஸ்ரீநிவாசன்

நெறியாளர்: பொ சுரேஷ்

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்

இணைப் பேராசிரியர்

மெய்யியல் துறை

மெய்யியல் துறை

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்

தஞ்சாவூர்

தஞ்சாவூர்

### ஆய்வுச் சுருக்கம்:

யோகாவின் தோற்றம் , விளக்கம் , அதன் இன்றைய இலக்கு , பயன்பாடு, மனிதனின் ஆரோக்கியத்தில் அதன் இன்றியமையாத பங்கு மற்றும் இன்றைய காலச் சூழலையும் யோகாவின் தேவைகளையும் இக்கட்டுரை விளக்கமுறையில் ஆய்வுசெய்கிறது .

### Abstract:

Origin of Yoga; it's description; objectives of Yoga and It's applications in men's health are objectives of this essay. This essay follows descriptive type of research method.

### திறவுச்சொற்கள்:

யோகா , பதஞ்சலி , திருமூலர் , யோகப்பிரிவுகள் , ஆரோக்கிய மேம்பாடும் யோகக்கலையும், காலம் அன்றும் - இன்றும் , யோகம் - இன்றைய தேவை.

### Key words:

Yoga, pathanjali, thirumoolar, limbs of yoga, yoga for health enhancing, age: past and present, present and instant need of yoga.

### முன்னுரை:

இன்றைய காலச்சூழலில் மெய்யியல் கோட்பாடுகளுடன் கூடிய பரம்பொருளைத் தேடும் யோக மார்க்கம் தற்கால மனிதனுக்குப் பயன்பாடற்ற ஒன்றாகும். அவனது உடல், மனதின் முழுமையான ஆரோக்கியத்திற்கு அவனை அழைத்துச் செல்லும் யோக மார்க்கமே

அவனது தலையாய தேவையாகும். இக்கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே இந்த ஆய்வு அமைகிறது.

#### யோகம் விளக்கம்:

யோகம் உடல், மனம், ஆன்மா இவைகளை இணைக்கும் ஒரு பழமையான கலை. இது சமயம் அல்ல. யோகம் நமக்கு ஒரு கருவி. யோகத்தைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால் நமக்கு ஆரோக்கியமான உடல், மனம் கிடைக்கும். யோகம் என்ற சொல் 'யுஜி' என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தையிலிருந்து தோன்றியது . அதன் பொருளானது 'இணைத்தல்' அல்லது 'பிணைத்தல்' என்பதாகும் யோகம் என்பது ஆறு வகையான இந்திய தத்துவங்களுள் ஒன்றாகும். .

#### யோகம் வரையறை:

'யோகம்' என்பது எல்லையுள்ள தனி ஒருவனை எல்லையில்லாத பரம்பொருளுடன் இணைப்பது . மனிதனை முன்னேற்றி மாமனிதன், அவதார புருஷன், என அவனை கடவுள் நிலைக்கே உயர்த்துவதே யோகா ஆகும். யோகா என்பது ஒன்றாக இணைதல், கூடுதல், இரண்டாக கலத்தல், சேருதல், ஒருவரது கவனத்தை உள்நோக்கிச் செலுத்தி ஒருமுகப்படுத்துதல் என பலவகை பொருள்படும். நமது சித்தம் கடவுளின் சித்ததுடன் உண்மையாக இணைவது யோகம் ஆகும். **ஸமத்வம் யோக உச்சயதே** பகவத்கீதை.

'சித்த விருத்தி நிரோத' என்பதே பதஞ்சலி முனிவரின் முதல் யோக சூத்திரம் ஆகும். இதன்மூலம் மனதின் செயல் நிறுத்தமே உண்மையான யோகமாகும் என்பதை நாம் அறியலாம். 'யோகம்' என்பது மனதில் தோன்றும் மாறுபாடுகளை முற்றிலும் களைவது. மனதின் அலையும் தன்மையை நீக்க உதவுவதே யோகம் ஆகும். யோகம் என்பது உடல், மனம், உயிர் இவை மூன்றையும் மேம்படுத்தி ஒருங்கிணைந்து அற்புதமாக செயலாற்ற வைக்கும் ஒரு உன்னதமான கலை ஆகும். யோகம் என்பது அறிவு, மனம் உணர்ச்சிகள் மற்றும் சித்தம் இவற்றை ஒழுங்குபடுத்துவது மட்டுமின்றி அவற்றை ஒருங்கிணைத்து அற்புதமாக செயலாற்றவைப்பதும் ஆகும்.

மனிதனுக்கு உடல் நலம் நன்றாக அமையவேண்டும். அடுத்து அவனுக்கு மனவளமும் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டினையும் மேம்படுத்தி ஒருங்கிணைக்கும் பணியை யோகா அற்புதமாக செய்கிறது . மனிதனுக்கு உடல் நலத்தையும், மனவளத்தையும் யோகா தருவதுடன் இவை இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து அவன் முழுமையடையவும் யோகம் உதவுகிறது

**யோகக்கலையின் முன்னோடிகள்:**

யோக சூத்திரத்தை நமக்கு அளித்தவர் பதஞ்சலி ஆவார். அவர் ஒரு தலைசிறந்த யோக நிபுணர் , யோக பாரம்பரியத்திற்கு பதஞ்சலி ஒரு மிகச் சிறந்த வடிவம் தந்தவர் . எனவே அவரது பள்ளியை தலையாய யோகம் என்று அழைத்தனர். பின்னாளில் திருமூலரால் திருமந்திரத்தில் இந்த அஷ்டாங்கயோகம் விளக்கமாக கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்த யோகக்கலையானது 1. இமயம், 2. நியமம், 3. ஆசனம், 4. பிரணாயாமம், 5. பிரத்தியாகாரம் 6. தாரணை, 7. தியானம், 8. சமாதி என்னும் எட்டு அங்கங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு தொகுப்பு ஆகும்.

**யோகாவின் இரண்டு பகுதிகள்:****1. புற யோகம் (பகிரங்க யோகம்):**

இமயம், நியமம் இரண்டும் மனிதனின் விழைவுகளை மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி சுக மனிதர்களுடன் இணக்கமாக வாழும்படி செய்கின்றன. ஆசனங்கள் உடலை ஆரோக்கியத்துடனும் வலிமையுடனும் இருக்கச் செய்து இயற்கையுடன் இணக்கமாக இருக்கச் செய்கின்றன. அவன் தனது உடலை வென்று அதை ஆன்மாவுக்கு ஏற்ற ஒரு பாத்திரமாக ஆக்குகின்றான். பிரணாயாமம் அவனது உயிர் சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. இந்த முதல் நான்கு நிலைகளான இமயம், நியமம், ஆசனம், பிரணாயாமம் ஆகியவை வெளிப்படையான செயல்கள் ஆகும். மேற்கண்ட நான்கு நிலைகளையும் ஒருவர் பயில்வதை பிறரும் அறிய இயலும் எனவே இது புற யோகம் ஆயிற்று.

**2. அக யோகம் (அந்தரங்க யோகம்):**

பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய நான்கும் மனிதனை அவனது ஆன்மாவின் மிகவும் உள்ளார்ந்த உறைவிடங்களுக்குக் அழைத்துச் செல்லும் தன்மையுடையது. இந்த இரண்டாவது நான்கு நிலைகளும் அவனைத் தன்னுடனும், தம்மைப் படைத்தவருடனும் நெருக்கமாக இருக்கச் செய்கின்றன. இந்த நிலைகள் 'அந்தராத்ம சாதனா' அல்லது 'ஆத்மாவின் தேடல்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. மேற்கண்ட நான்கு நிலைகளையும் அதனை செய்பவர் மட்டுமே உணரமுடியும். எனவே இது அக யோகம் எனப்படும்.

**ஆரோக்கியத்தில் யோகத்தின் பங்கு:**

மனிதனின் நிலைத்தன்மை அதிகரிக்கும். உயிர்வளியின் அளவு அதிகரிக்கும் மற்றும் சுவாசம், ஜீரணம், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் செயல்திறன் மேம்படும். யோகம் மனதினை சாந்தப்படுத்தி, உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, மனம் அலைபாய்வதால் தோன்றும் தூக்கமின்மையை போக்குகின்றது. போட்டிகள் நிறைந்த அழுத்தமான சூழலில் பணிபுரிவோருக்கு தலைவலி, முதுகுவலி, அலர்ஜி, ஆஸ்த்மா, போன்ற நோயால் அவதிப்படுவோருக்கு நல்லபலன் தருகிறது. மனித நடத்தையியலில் மாற்றம், நரம்பு மண்டல பாதிப்புகள் மற்றும் மன அழுத்தங்கள் போன்றவற்றை யோகம் குணப்படுத்துகிறது. மனதில் அமைதியை உண்டாக்கி உடலுடன் ஒருங்கிணைத்து நிறைவை அளித்து உடலையோ மனதையோ தாக்கும் எந்தச் சூழலையும் அவன் திறனுடன் எதிர்கொள்ளும் பக்குவத்தை அவனுக்கு அளிக்கிறது.

செயல்கள் நாம் எதிர்பார்த்தபடி நடக்காவிட்டால் பிறரை காயப்படுத்துவது அல்லது நம்மை நாமே அழித்துக் கொள்ளும் நிலைக்குத் நாம் தள்ளப்படுகிறோம். இவ்வாழ்க்கை நமக்கு கிட்டிய அரிதான பரிசு. அதனை நாம் திறனுடனும் கவனமாகவும் எதிர்கொண்டு வாழவேண்டும். நாம் நமது உடலினை நேசித்தால் அதன் செயல் திறனை அதிகப்படுத்துவோம். யோகப் பயிற்சியின் ஒரு பகுதியே ஆழ்ந்து சுவாசித்தல் என்னும் பிரணாயாமம் ஆகும். பிரணாயாமத்தால் உடல் முழுவதும் பரவியுள்ள உயிர் சக்தி(வளி) அதிகரிக்கும்.

யோகமானது மனநலனிலும் திறனுடன் செயலாற்றும் பண்புள்ளது. மனதின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் விழிப்புணர்வுடன் செயலாற்றி நம் மனம் இயங்கும் விதத்தினை நம்மை உணரச்செய்கிறது. உடல் மனம் இரண்டும் எவ்வாறு ஒருங்கிணைந்து பணிபுரிகிறது என்பதை நாம் அறிந்து கொண்டு இயற்கை நமக்கு அளித்த வாழ்வை சுகமாய் வாழ உதவுகிறது. அதனால் ஒவ்வொரு யோகப் பயிற்சியும் நமக்கு முழுப்பலனை அளித்து ஆரோக்கியமான வாழ்வைத்தரும் ஒரு அற்புதமான சாதனமாகிறது.

- உடல் மற்றும் மனம் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க உதவும்.
- யோகாசனங்களின் பயிற்சியினால் உடலின் உள்ள தசை, எலும்பு மற்றும் அனைத்து உள்ளூறுப்புகளின் செயல்திறன்கள் அதிகரிக்கும்.
- உடல் எடை சமநிலை அடைகிறது.

- தசை மண்டல வலிமை அதிகரிக்கிறது. அதிக நேரம் தூங்குவதில்லை. குறைந்த அளவு, ஆழ்ந்த நிம்மதியான தூக்கம் கிடைக்கிறது. சுவாசங்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து ஆழமடைகிறது.
- உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகரிக்கிறது.
- நாளமில்லா சுரப்பிகள் நன்கு வேலை அதிகரிக்கிறது.
- இரத்த அழுத்தம் குறைக்கிறது.
- முகம் வசீகரம் அடைகிறது.
- என்றும் இளமையுடன் இருக்கலாம்.
- கூர்ந்து கவனிக்கும் திறன் அதிகரிக்கிறது.
- நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது.
- மனம் ஒருமை அடைகிறது.
- கோபம் படபடப்பு குறைகிறது.
- மன இறுக்கம் குறைகிறது.
- எதையும் எதிர்கொள்ளும், தாங்கிக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் கிடைக்கிறது.
- மற்றவர்களின் கருத்துக்களையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை, வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை மனதிற்கு கிடைக்கிறது.

இரத்த ஓட்ட மண்டலம், தசைநார் மண்டலம், எலும்பு மண்டலம், சுரப்பி மண்டலம், செரிமான மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், கழிவு நீக்க மண்டலம் என அனைத்து உடல் உறுப்புகளின் மண்டலங்களும் யோகப் பயிற்சியினால் நன்கு இயங்கும். மேலும் யோகாவினால் இன்னும் ஏராளமான பலன்கள் உண்டு.

#### காலம்—அன்று:

தற்கால நிலையில் யோகத்தின் முக்கியத்துவத்தையும் அதன் தேவையையும் புரிந்து கொள்ள மக்கள் அக்காலத்தில் வாழ்ந்த சூழலையும், நிலைகளையும் நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். அக்கால வாழ்வை நாம் காணும் ஒரு பார்வையானது நமக்கு யோகத்தைப் பயில்வதன் அவசியத்தை உணர்த்தும். அக்காலத்தில் பூமியெங்கும் பூக்கள், தூயக்காற்று, வளமான நிலம், நல்ல நீர், விலங்குகள், செடிகொடிகள் மற்றும் மரங்கள் இருந்தன. மக்கட் தொகை குறைவாக இருந்தது. நீர் நிலைகளுக்கருகே மக்கள் வாழ்ந்தனர்.

இயற்கை பொருட்களிடமிருந்து எண்ணெய் தயாரித்து விளக்கேற்றினான், செடிகளிருந்து நோயை நீக்கும் மருந்துகள் தயாரித்துக் கொண்டான். எனவே அவர்கள் சிறந்த சுற்றுச்சூழலில் நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்ந்தனர்.

அக்காலத்தில் மனிதனின் அன்றாட வாழ்வில் மிகக் கடினமான வேலைகள் நிறைந்திருந்தன. தினமும் அவனுடைய நாள் சூரிய உதயத்தில் தொடக்கி சூரியன் மறைந்த பின்தான் முடியும். வாழ்வு எளிமையானதாக அமைதியாக இருந்தது. மனஅழுத்தம் மனச்சோர்வு போன்றவற்றிற்கு இடமே இல்லை. தம் ராஜ்யவிரிவின்காக போர்புரிந்த சில அரசர்களைத் தவிர பெரும்பாலான மக்களின் வாழ்வு அமைதியானதாகவே இருந்தது. மக்கள் கடவுளை நம்பினர். போட்டி பொறாமையின்றி அனைத்து வேலைகளும் நடந்தன. அனைவரும் கூட்டுகூடும்பமாக வாழ்ந்தனர். மக்கள் தங்கள் வேலையையும் வருவாயையும் பகிர்ந்து கொண்டனர். உலககின் மக்கள் தொகை மிக குறைவாக இருந்தது. மேலும் உணவு, நீர், காடுகள், நிலங்கள், அனைத்தும் நிறைவாக இருந்தன. உணவு, உடை, இருப்பிடம், பயிரிட நிலம் இவையே மனிதனின் அடைப்படைத் தேவைகளாக இருந்தன. எனவே பொருள் ஈட்டும் போக்கு குறைவாக இருந்தது.

முனிவர்களும், ரிஷிகளும் அக்கால மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும் அமைதியாக வாழ வழி காட்டி உதவினர். ஐடப்பொருட்களின்மேல் தோன்றும் இன்பம் குறைந்திருந்தது. எனவே அக்கால மக்களின் தேவையும் குறைவாக இருந்தது. மேலும் சமூகசிந்தனையும், புத்திக்கூர்மையும், நல்ல எண்ணமும் கொண்ட மனிதர்கள் பிற மக்களுக்கு நிரந்தரமான மகிழ்ச்சி பெறும் வழியை போதித்தனர். வியாபாரிகள், யாத்திரிகர்கள், பயணிகள், வழிப்போக்கர்கள் மூலம் நாகரீகம் பரவி வளர்ந்தது.

மாணவர்கள் கற்பதற்காக ஆசிரியர்களைத் தேடிச் சென்றனர். எழுத்தால் ஆன தொடர்புகள் வளரவில்லை. ஆசிரியர்கள் தங்கள் சீடர்களுக்கும் அடுத்த தலைமுறையினருக்கும் ஞானம் போதித்தனர். சுற்றுச்சூழல், வானிலை, கோள்கள், உணவு, ஆரோக்கியம், ஜோதிடம், மருத்துவம் போன்ற பல விஷயங்களைப் பற்றிய அறிவை நமக்கு அழியாச்சொத்தாக நமது முன்னோர்கள் விட்டுச்சென்றனர். அவர்கள் கூறிச்சென்றவை அனைத்தும் எவ்வளவு உண்மையானது என்பதை இன்றைய நவீன விஞ்ஞானம் நிரூபித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

#### காலம்—இன்று:

தொழிற்சாலைகள் தோன்றிய புரட்சியே மனித ஆரோக்கியத்தின் அழிவிற்கான தொடக்கமாகும். பயனுள்ளது என எண்ணப்பட்ட பல புதிய கண்டுபிடிப்புகள் மனித வாழ்வை ஆக்கிரமிக்கத் தொடங்கின. இயற்கையின் எல்லைகள் தொழிற்சாலைகளின் வளர்ச்சியால் மீறப்பட்டுள்ளது. ஒரு துறையில் கிட்டும் வெற்றி மற்றொரு துறையில்

பாதிப்பை விளைவித்துள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக ப்ளூரோ கார்பன் என்ற ஒரு வகை இரசாயனப் பொருள் குளிர்சாதன பெட்டியில் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

அது ஓசோன் மண்டலத்தில் ஒரு துளையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. பல்வேறு துறைகளில் ஆராய்ச்சிகள் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றன. மாற்றங்களே வாழ்வின் வழி என்றாகிவிட்டது. புதியகண்டுபிடிப்புகள் எந்தவிதத்தில் நமக்கு உதவப்போகிறது என்பது தெரியவில்லை. சுற்றுசூழலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத நிலை என்பது இப்பொழுது துளியும் இல்லை. ஒரு தனி மனிதனுக்கு கிட்டும் நன்மைகள் அல்லது பயன்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் மறைமுகமாக சமுதாயத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. தெரிந்தோ தெரியாமலோ நம்முடைய தற்கால வாழ்க்கை முறைகளால் நாம் சுற்றுசூழலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறோம். சுற்றுசூழல் சீர்கேடு மனிதனின் ஆரோக்கிய சீர்கேடாக அவனிடம் திரும்பவந்துள்ளன. பணம் என்பது இப்பொழுது நம் வாழ்வின் முக்கியமான ஒரு தேவையாகி விட்டது. நம் வாழ்நாள் முழுவதும் அதை ஈட்டவும், பாதுகாக்கவும், வளர்க்கவும் சென்று விடுகிறது. இந்த விதமான சக்கரவியூகத்தில் மாட்டிக்கொண்டதால் மற்ற எல்லாவற்றையும் மறந்து போகிறோம். பணம் ஈட்டுவதை மட்டுமே குறிக்கோளாகிய மனிதனுக்கும் அவன் வாழும் சமுதாயத்திற்கும் அந்த சிந்தனையே அபாயகரமானதாகி விட்டது. பணம் மட்டுமே வாழ்வில்லை, அதையும்தாண்டி ஏதோ ஒன்று உள்ளது. அந்த ஒன்றின் மேல் விழிப்புணர்வை மனிதகுலம் பெற வேண்டும்.

கணக்கிட முடியா அளவிற்கு மக்கட்தொகை பெருகி வருகிறது. இதை கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியில் அனைவரும் ஈடுபட்டுள்ளனர். வளர்ந்த நாடுகள் அதை கட்டுக்குள் கொண்டுவந்து விட்டன. ஆனால் நம் இந்தியாவில் அரசாங்கம் பெருமுயற்சி எடுத்தும் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. நூறு கோடி மக்களுக்கும் மேல் நம் மக்கட்தொகை வளர்ந்து, அதற்கேற்ப வேலை வாய்ப்புகள் வளராததால் நாட்டின் பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படுகிறது. தொடர்ந்து மழை பெய்வதில் தோல்வி, வேளாண்மை சாகுபடியில் விளைச்சல் குறைவு போன்றவற்றால் பெரும்பாலான வேளாண்குடிமக்கள் கிராமத்திலிருந்து நகரங்களுக்கு இடம் பெயர்கின்றனர். வயல்களில் தொடர்ந்து வேலையில்லாத காரணத்தால் அந்த விவசாயிகள் தொழிற்சாலைகளுக்கருகே தங்கள் இருப்பிடத்தை மாற்றிக் கொள்கின்றனர். அதனால் நகரத்தின் மக்கட் தொகை பெருகிறது. தண்ணீர் பற்றாக்குறை, கழிவு பொருட்களின் தேக்கம் போன்ற பல காரணங்களால் மனிதன் காற்று வசதி போன்ற அடிப்படை வசதிகள் கூட இல்லாத வீடுகளில் வாழும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. மக்கட் தொகை பெருக்கத்தால் போக்குவரத்து வாகனங்களின் நெரிசலும் அதிகரித்து கர்ப்பன் டை ஆக்ஸைடு போன்ற நச்சுக் காற்றும் பெருகியுள்ளது. இதற்கும் மேலாக தொழிற்சாலைகளிருந்து பெருகி வரும் நச்சுப்பொருட்கள் சுற்றுச் சூழலைப் பாதித்து

மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவித்துள்ளது.. இதன் விளைவாக மலேரியா, ப்ளு, அலர்ஜி, தொற்று நோய் போன்றவை பரவுகின்றன.

நேரமின்மை ஒரு தலையாய பிரச்சினையாக உள்ளது. அன்று மக்கள் சூரியன் உதித்தபின் பணியைத் தொடங்கி சூரியன் மறைந்த உடன் பணியை நிறைவு செய்தனர். அன்று சூரிய வெளிச்சத்தில் திறந்த வயல் வெளிகளில் மக்கள் வேலை பார்த்தனர். ஆனால், நாம் இப்பொழுது குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் நிறைந்த ஓர் அடைப்பான சூழலில் பணிபுரிகிறோம். இப்பொழுது இருபத்திநான்கு மணிநேரமும் பணி நடைபெறுகிறது. இரவு பகல் என பாராமல் உழைப்பு நீடிக்கிறது. வேலைக்குச் செல்லும் மற்றும் திரும்பும் நேரம் அதிகரித்துள்ளது. நெடுந்தூரப் பயணத்தை சிறிய காலத்தில் மேற்கொள்ள நவீன வாகன வசதிகள் உதவுகின்றன. பெரு நகரங்களில் வாழும் மக்கள் ஏறக்குறைய ஒரு வாரத்தில் 150 முதல் 300 கிலோ மீட்டர் வரை வேலைக்காக பயணம் செய்கின்றனர். உறங்கும் நேரத்தையோ அல்லது தனக்கென செலவிடும் நேரத்தையோ குறைத்தாலொழிய அவனுக்கு உடற்பயிற்சி அல்லது அவனை ஆரோக்கியமாக இருக்கச்செய்யும் மற்ற பயிற்சிகளுக்கு நேரம் கிடைக்காது.

அனைவரும் இக்கால கட்டத்தில் விழிப்புடன் இருப்பது மிக அவசியமாகும். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து சாகும் வரை அனைத்திலும் போட்டிகள் நிலவுகின்றன. போக்குவரத்துத்துறை மற்றும் தொழிற்றுறையின் வளர்ச்சியால் கண் இமைக்கும் பொழுதில் பறிமாற்றங்கள் நடந்து முடிந்து விடுகின்றன. ஒரு இடத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் மற்ற இடங்களுக்கு வேகமாகச் செல்கிறது. நாம் எண்ணுவதைவிட அதிவேகமாக மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. எல்லாவற்றிலும் காணப்படும் இந்த அதிவேகம் வெளிப்புறமாக நோக்குகையில் வாழ்வை எளிதாக ஆக்கியுள்ளது. தொழிற்றுறையில் தோன்றும் ஒரு வளர்ச்சி நாம் அதைப் புரிந்து கொண்டு கையாளத் தொடங்கும் நேரத்தில் மாறிவிடுகிறது. பெரிய பதவிகள் வகிக்கும் மேலதிகாரிகள், வியாபாரிகள் மற்றும் இறுதி முடிவுகள் எடுக்கும் பொறுப்பிலுள்ளவர்களின் வாழ்வில் ஒரு அழுத்தமான, இறுக்கமான சூழல் நிலவுகிறது. நேரமின்மை என்பது அவர்களின் உடலளவிலும் மனதளவிலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி அவர்களது ஆரோக்கியத்தில் பெரும் கேடுகளை விளைவித்துள்ளது.

பல புதிய கண்டுபிடிப்புகளைப் பார்க்கப் பார்க்க மக்கள் இந்த பொருட்கள் மீதே தங்கள் மகிழ்ச்சி அடங்கியுள்ளதாக எண்ணுகின்றனர். மேலும், பல பொருட்களை சேகரிப்பதில் நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். இதில் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு எட்டமுடியாத கனிபோலாகிறது. தங்களுக்கென்று விதித்த பாதையிலிருந்து மாறிச் செல்லும் சூழல் நிலவுகிறது. கடுமையான குளிர் மற்றும் வெப்பம் நிலவுகிறது. உண்ணும் உணவு

மற்றும் அருந்தும் நீரில் இரசாயன நச்சுக்கள் அதிக அளவில் கலந்துள்ளன. வாகனங்கள் மற்றும் தொழிற்சாலைகள், காற்றை மாசுப்படுத்துவதுடன் இரைச்சலான சத்தத்தையும் உண்டாக்குகிறது. அவர்கள் அறியாமலேயே மக்களின் ஆரோக்கியம் சீர்கேடடைகிறது. விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழிற்சாலை வளர்ச்சியால் மனிதனுக்கு பதில் கருவிகளே வேலை செய்கின்றன. இவ்வளவு தடைகளையும் மீறி மனிதன் சரியான பாதையை அடைந்து மனதையும் உடலையும் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வைத்துக்கொள்வதில் யோகம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அவனது உடலையும் மனதையும் இணைத்து நலமாய் வாழ ஊக்குவிக்கும் மிகச் சிறந்த பயிற்சி யோகம் மட்டுமேயாகும்.

சரியான நல்ல காற்றோட்டம் நிரம்பிய வீடுகளிலேயே இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம். சரியான முறையான பயிற்சி உடலையும் மனதையும் அமைதிப்படுத்தும், மனம் ஊக்கம் பெரும். இக்கால வாழ்வில் தோன்றும் மன அழுத்தங்களை நீக்கி வியாதியிலிருந்து விடுபட யோகமே ஒரு சிறந்த மாற்று மருந்தாகும்.

#### யோகத்தின் இன்றைய தேவை:

சாதாரண உடற்பயிற்சிக்கும் யோகத்திற்கும் பல வேறுபாடுகள் உள்ளன. பாரம்பரிய பயிற்சிகள் ஒரு இலக்கைச் சென்று அடையும் நோக்கமுடையது. சில சிறந்த யோக பயிற்சிகள் செய்யும் பொழுது, உடல் நலன் மட்டுமின்றி, மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு போன்றவற்றிலிருந்து விடுபடல், புத்திகூர்மை, தன்னையறிதல் போன்றவை தானே நிகழும். அனைத்து வயதினரும் யோகம் பயிலலாம், உடல் ஊனமுற்றவர்கள், மன வளர்ச்சி குன்றியவர்கள் கூட யோகம் பயிலலாம். அதில் மேற்கொள்ளும் நிலைகள் தசையின் வலிமையைக் கூட்டும். உடலின் நெகிழ்வுத் தன்மை பெருகும், முதுகு வலியிலிருந்து விடுதலை போன்றவை பெறலாம்.

யோகத்தைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும் சில இருதய நோயாளிகளை ஆய்வு செய்த பொழுது பயிற்சி செய்யாமல் இருந்தவரைவிட இவர்களது ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் இருப்பது தெரியவருகிறது. அமெரிக்கா மற்றும் இந்தியாவில் நடத்தப்பட்ட மேலும் சில ஆய்வுகளிலிருந்து மனச்சோர்வு, மனஅழுத்தம் போன்ற மனத்தொடர்பு பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கும் யோகம் பெரிதும் உதவியாக இருப்பது தெரிய வருகிறது. விளையாட்டில் ஈடுபட்டுள்ள வீரர்களுக்கும் யோகம் பெரிதும் உதவுகிறது. விளையாட்டு வீரர்களின் உடல் வலிமை, உடலின் நெகிழும் தன்மை மேம்படுகிறது. யோகத்தினால் மனம் ஒருமுகப்படுவதால் மனோதிடம் மேம்படுகிறது. உடல், மனதின் இறுக்கங்கள் நீக்கப்பட்டு எப்பொழுதும் தளர்ச்சியுடன் உற்சாகமாய் உள்ளதால் அவர்கள் விளையாடும் களத்தில் அச்சம், தயக்கம், பதட்டம் ஏதுமின்றி விளையாண்டு வென்று பெரிய அளவில் சாதனைகள் புரிய முடிகிறது.

**முடிவுரை:**

இங்கு யோகத்தின் இயல்புகள் ஆய்வுசெய்யப்பட்டுள்ளன. பதஞ்சலி, திருமூலரின் அட்டாங்க யோகம் ஆய்வு செய்யப் பட்டுள்ளது. இன்றைய காலத்து மனிதனின் உடல், மன ஆரோக்கியத்தில் யோகாவின் பயன்பாடுகள் எடுத்து உரைக்கப்பட்டுள்ளன. நேற்றைய காலமும், இன்றைய காலமும் ஒப்பீடு செய்யப்பட்டு யோகத்தின் இன்றையத் தேவைகள் கூறப்பட்டுள்ளன.

**துணை நூற்பட்டியல்:**

1. பகவத்கீதை ஒரு தரிசனம். பாகம்-I ஒஷோ - கண்ணதாசன் பதிப்பகம், சென்னை.
2. பிரணாயாமம் K. S. இளமதி - மதி நிலையம் சென்னை.
3. தியானம் பரவசத்தின் கலை, ஒஷோ - தரம் தீர்த்த சன்யாஸ் ஆஸ்ரமம், திருச்சி.
4. தற்கால யோகாவின் பயன்பாட்டு முறைகள் - வேதாத்திரி மகரிஷி - அறிவு திருக்கோயில்- ஆழியாறு- பொள்ளாச்சி.
5. பதஞ்சலி யோகா - ஒரு விஞ்ஞான விளக்கம் - பாகம்-I ஒஷோ - கவிதா பப்ளிகேசன், சென்னை.
6. *Secrets of Yoga. Osho - Penguin Publishers, Hariyana.*
7. *The Essence of Yoga. Osho - Penguin Publishers, Hariyana.*
8. *Mind, Mind Management and Raja Yoga. Swami Niranjananantha saraswati - Yoga Publication Trust- Munger – Bihar.*
9. *Yogic Manegement of Common Diseases. Dr. Swami Karmananda - Yoga Publication Trust- Munger – Bihar.*



# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்  
ISSN: 2582-399X

## அறிவிப்பு / Announcement

அன்பான தமிழ்ச் சொந்தங்களே

வணக்கம்.

ஆண்டு 2023, ஜூலை மாதம் வெளிவரும் அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சலுக்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகள் ஆய்வாளர்களிடமிருந்து வரவேற்கப்படுகின்றன.

கட்டுரை வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் ஜூலை - 10. அதற்கு பின் வரும் கட்டுரைகள் ஏப்ரல் இதழில் இடம்பெறாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

[www.aranejournal.com](http://www.aranejournal.com)

✉ [aranjournal@gmail.com](mailto:aranjournal@gmail.com)

☎ 72995 87879