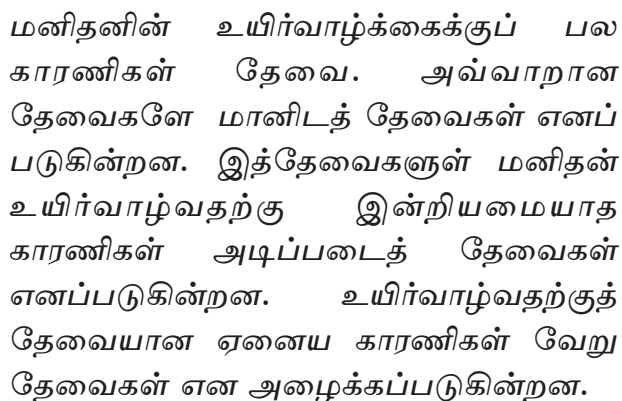




இப்பாடத்தின் மூலம் மனிதனின் அடிப்
படைத் தேவைகள் பற்றியும், வேறு
தேவைகள் பற்றியும், தேவைகளுக்கும்
விருப்பங்களுக்கும் இடையிலான வேறு
பாடுகள் பற்றியும் அவற்றை நிறை
வேற்றும் போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட
வேண்டிய விடயங்கள் பற்றியும் அவை
தொடர்பாக உங்களுக்குள்ள பொறுப்
புகள், கடமைகள் பற்றியும் அறிந்து
கொள்ளலாம்.



நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத காரணிகளே அடிப்படைத் தேவைகள் எனப்படுகின்றன.

இது பற்றிய அறிவைப் பெறுவதற்காக ஆதிவாசிகளின் பால் எமது கவனத்தைச் செலுத்துவோம். ஆதிகாலத்தில் கற்குகைகளில் வாழ்ந்த மனிதனுக்கு சுவாசிப்பதற்கு வளியும், தாகத்திற்கு நீரும், பசியைப் போக்குவதற்கு உணவும் மாத்திரமே வாழ்க்கைத் தேவைகளாக இருந்தன. இவற்றுள் ஒன்றையேனும் பெறாமல் மனிதனால் உயிர்வாழ முடியாது. எனவே மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளாக வளி, நீர், உணவு என்பன அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றன.

வளி : உயிர் வாழ்வதற்குச் சக்தமான வளி இன்றியமையாதது. எனினும் தொழிற்சாலைகள் மற்றும் வாகனங்களிலிருந்து வெளியேறும் புகை, புகைபோக்கி இன்மையால் வீடுகளினுள் சேரும் புகை, புகைபிடித்தல் போன்றன காரணமாக வளி மாசடைகிறது. இவ்வாறு மாசடைந்த வளியைச் சுவாசிப்பதனால் மனிதன் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகும் நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது தூய்மையான வளி ஆகும்.

நீர் :

மனிதனின் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் நீர் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. புவி மேற்பரப்பின் பெரும்பகுதி சமுத்திரங்களால் சூழப்பட்டுள்ளது. எனினும் சமுத்திர நீரை எல்லாத் தேவைகளுக்கும் பயன்படுத்த முடியாது. ஆறுகள், நன்னீர் ஊற்றுகள், குளங்கள், நிலத்தடி நீர் போன்ற நீர் முதல்களில் மாத்திரமே நாம் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ற நீர் காணப்படுகிறது. இந்த நீரும், பல்வேறு வழிகளால் மாசடையக் கூடும். மாசடைந்த நீரைப் பயன்படுத்துவது ஆபத்தானது. எனவே, நீரின் தூய்மையைக் காப்பதில் நாம் அனைவரும் பங்களிப்புச் செய்தல் வேண்டும்.



உரு 2.1

உணவு : சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்களை உணவின் மூலம் பெற்றுக்கொள்கிறோம். இச்செயற்பாடுகளை ஆற்றுவதற்காக, எல்லாப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் குறித்த அளவில் அடங்கிய தூய, ஆரோக்கியமான, சமநிலையான உணவு வேளை ஒன்றை நாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், தற்காலத்தில் உணவு உற்பத்திச் செயற்பாடுகளின் போது பல்வேறு இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறான உணவுகள் எமது சுகாதாரத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கக்கூடியவை. எனவே நாம் உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது மிகவும் அவதானமாயிருத்தல் அவசியம்.



வேறு தேவைகள் (Other Needs)

நாம் மீண்டும் ஆதிவாசிகள் பால் எமது கவனத்தைச் செலுத்துவோம். ஆதிவாசிகள் தமது அடிப்படைத் தேவைகளான வளி, நீர், உணவு என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னர், வேறு தேவைகளையும் நிறைவேற்றிக்கொள்வதற்குப் படிப்படியாகப் பழகிக்கொண்டனர். மழையிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காகக் கற்கைகளையும், மரப்பொந்துகளையும் அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்தனர். மிருக



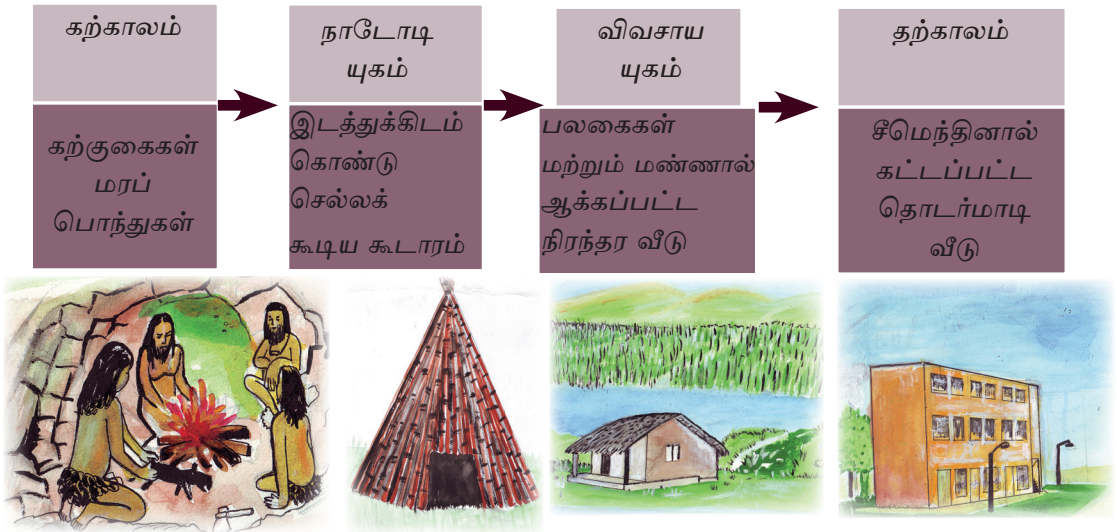
உரு 2.2 - நெருப்பை உருவாக்கல்

என்புகளிலிருந்தும் கற்களிலிருந்தும் ஆயுதங்களைத் தயாரிக்கப் பழகிக்கொண்டனர். இவ்வாயுதங்களைப் பயன்படுத்தி மிருகங்களை உணவுக்காக வேட்டையாடினர். மிருகங்களின் தோல், மரக்கிளைகள், தாவர இலைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தித் தமது உடலை மறைத்துக் கொண்டதன் மூலம் கடுங்குளிரில் இருந்தும், சூரிய வெப்பத்தில் இருந்தும் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொண்டனர். படிப்படியாக அவர்களது வாழ்க்கைமுறை மாற்றமடையத் தொடங்கியது.

இரு கற்களை ஒன்றுடனொன்று உரசுவதன் மூலம் அல்லது விறகுத் துண்டுகள் இரண்டினை ஒன்றுடன் ஒன்று தேய்ப்பதன் மூலம் தீயைக் கண்டுபிடித்தனர். இக் கண்டுபிடிப்புடன் அவர்களது வாழ்க்கையில் பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்படலாயின. இதற்கு முன், பச்சையாக உண்ட இறைச்சியை, இப்போது தீயில் சுட்டு சாப்பிடப் பழகிக் கொண்டனர். அவ்வாறே இறைச்சியைத் தேனில் இட்டு பதப்படுத்துதல் போன்ற பரீட்சித்தல் முறைகள், தமக்கு ஏற்ற வகையிலான ஆடைகளை அணிதல் போன்ற ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளுடன் அனுபவவாயிலாகவும் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் வாயிலாகவும் படிப்படியாக முன்னேற்றம் காணத் தொடங்கினான்.

இதன் மூலம் புதிய நாகரிகம் / கலாசாரம் ஒன்று கட்டியெழுப்பப்பட்டது. அக்காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதன் நாடோடி யுகத்தையும் தாண்டி விவசாய யுகத்திற்கும் பின்னர் கைத்தொழில் யுகத்திற்கும் படிப்படியாக வெற்றி நடைபோட்டான்.

இச்சமூக முறையின் வெற்றியுடன் மனிதனது வீட்டுத் தேவைகளும் அதிகரித்தன.



உரு 2.3 - வீட்டுத் தேவையின் படிமுறை வளர்ச்சி

இத்தகைய மாற்றங்கள் காரணமாக சமூகம் சிக்கலடைந்ததோடு, மனிதனுக்கு அவனது அடிப்படை தேவைகளுக்கு மேலதிகமாக வேறு

தேவைகளும் ஏற்படலாயின. வீடு, ஆடை, அணிகலன்கள், உபகரணங்கள், வாகனங்கள் போன்ற பௌதீகத் தேவைகளும் பாதுகாப்பு, அன்பு, கல்வி, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, நித்திரை, பொழுதுபோக்கு மகிழ்வாயிருத்தல் போன்ற உள, சமூகத்தேவைகளும் வேறு தேவைகள் என்பதில் அடங்குகின்றன.



தேவைகளும் விருப்புகளும் (Needs and desires)

நாம் உயிர் வாழ்வதற்காக அடிப்படைத் தேவைகளையும் வேறு தேவைகளையும் அடைந்துகொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். இவற்றுக்கு மேலதிகமாக மனிதனுக்கு ஆசைகளும் ஏற்படுகின்றன. எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அவசியமற்றனவாயினும் நாம் பெற்றுக் கொள்வதற்கு விரும்பும் விடயங்களே விருப்பங்கள் எனப் படுகின்றன. சில வேளைகளில் இவ்வாறான விருப்பங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு எவ்விதத்திலும் அவசியமற்றவையாகவும் இருக்கலாம். அல்லது எமக்குத் தேவையானவற்றுள் எமது மனத்தை மிகவும் கவர்ந்த ஒன்றாகவும் இருக்கலாம். எமது விருப்பங்களுக்கு எல்லை கிடையாது. எப்போதும் எம்மிடமுள்ள பொருட்களின் தன்மையை மாற்றிக்கொள்ளும் விருப்பம் எமக்குள் ஏற்படுகின்றது. புத்தாக்கங்களை மேற்கொள்வதற்கு இது துணை புரிகின்றது. எனவே விருப்பங்களைச் சமநிலைப்படுத்தி மிகச் சிறப்பான வாழ்க்கையினைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

உதாரணம் : கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவை புத்தகச்சாலைகளில் வைக்கப்பட்டிருந்த விளம்பரங்களாகும்

பல வர்ணங்களினாலான
மணம் வீசும் அழிற்ப்பர்
விலை = ரூ. 20/

இலகுவாகவும் துரிதமாகவும்
அழிக்கக்கூடிய பெரிய அழிற்ப்பர்
விலை = ரூ. 10/

இரண்டு அழிற்ப்பர்களும் ஒரே வேலையையே செய்கின்றன. நீங்கள் எதனை மிகவும் விரும்புவீர்கள்? மணம் வீசும் அழிற்ப்பரை நீங்கள் விலை கொடுத்து வாங்குவீர்களாயின், உங்கள் விருப்புக்காக பணத்தை வீணாகச் செலவு செய்துள்ளீர்கள் என்பது பொருள். இவ்வாறான பொருட்கள் மீது மனத்தைப் பறிகொடுப்பதால் நீங்கள் பணத்தை வீணாகச் செலவு செய்கிறீர்கள் என்பதை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறதல்லவா? பயன் கூடிய பொருளொன்றைக் குறைந்தசெலவில் வாங்கும் திறனே புத்திசாலித்தனமானதாகும்.

மேலும், ஒருவரது விருப்பம் மற்றொருவரது அவசியத் தேவையாக அமையக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

உதாரணம் : தொலைக்காட்சி விளம்பரமொன்றில் கண்ட குளிர் காலப் போர்வையொன்றில் நீங்கள் உங்கள் மனத்தைப் பறி கொடுத்து விட்டதாகக் கருதுங்கள். அது உங்களுக்குள் எழுந்த ஒரு விருப்பம் மட்டுமே. எனினும் அதே போர்வை துருவப் பகுதியை அண்மித்த குளிர் நாடொன்றில் வாழும் ஒருவருக்கு அத்தியாவசியமான ஒரு தேவையாக இருக்கும்.

எனவே, தமது தேவைகளுடன் பொருந்தக் கூடியவாறு விருப்பங்களை அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் மிகவும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை ஒன்றை வாழ முடியும். மேலும் சில விருப்பங்களின் பின்னால் நாம் அலையும் போது அது எமக்குப் பாதகமாக அமையவும் வாய்ப்புண்டு.

உதாரணம் : நீங்கள் மிட்டாய், சொக் லேட்டுகள் போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களில் அதிக ஆர்வம் காட்டி, அடிக்கடி அவற்றை உண்டு வந்தால், உங்கள் பற்கள் சிதை வடைவதுடன் பிற்காலத்தில் நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகும் நிலையும் ஏற்படலாம்.



உரு 2.4



தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போதான பொறுப்புகளும் கடமைகளும்

நாம் எமது தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றிக்கொள்ளவே எப்போதும் விரும்புகிறோம். அவற்றுள் எமது தேவைகள் எதுவோ அவைகளுக்கு நாம் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் போதுமான பணவசதிகள் எம்மிடம் இருக்கும். அச்சந்தர்ப்பங்களில் எமது விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக்கொள்ள வாய்ப்பேற்படும். எனினும், விருப்பங்களுக்கு எல்லை இல்லை என்பதால்

அவற்றை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் போது எமக்கோ ஏனையோருக்கோ தீங்கு விளைய இடமளித்தலாகாது. எனவே, ஆரோக்கியமான வாழ்வொன்றைப் பேணும் முகமாக நாம் எமது தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் சமநிலைப்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போது நாம் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

1. எமது சுகாதார நிலைக்குப் பொருந்தக் கூடிய வகையில் இருத்தல்
2. குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்றதாக இருத்தல்.
3. ஏனையோரின் உரிமைகளுக்கும் விருப்பு களுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் இருத்தல்.
4. சமூக விழுமியங்களுக்கு அமைவானதாக இருத்தல்.
5. நடைமுறையிலுள்ள சட்டங்களை மீறாத தாக இருத்தல்.



உரு 2.5

உதாரணமாக :

- உணவு உட்கொள்ளும் போது நாம் எமது சுகாதார நிலைக்குப் பொருத் தமான உணவு வகைகளைப் பொருத்தமான அளவுப் பிரமாணங்களில் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
- அது எமது குடும்பப் பொருளாதாரத்திற்குச் சமையாக அமைதல் கூடாது.
- தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் போது முன்னுரிமை அளிக் கப்பட வேண்டியது எது எனச் சிந்தித்துச் செயலாற்ற வேண்டும்.
- எமது விருப்பங்களை அடைந்து கொள்வதற்காக பெற்றோருக்குத் தொல்லை கொடுத்தல் கூடாது.
- எமது குடும்பத்தின் ஒற்றுமையையும் பொருளாதாரத்தையும் பேணக் கூடியவாறு செயலாற்றுவது எமது கடமையாகும்.



உரு 2.6

நீங்கள் இரைச்சலுடன் கூடிய இசையை விரும்புவதாக இருக்கலாம். உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களோ அல்லது அயலவர்களோ அவ்வாறான இசையை விரும்பவில்லையாயின் அவர்களுக்குத் தொல்லையேற்படும் வண்ணம் நீங்கள் செயலாற்றுவது அவர்களுக்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான பிணைப்பையும் நேசத்தையும் முறித்துவிடக் காரணமாக அமையலாம். அத்துடன் நீங்கள் ஒரு போதும் சட்டத்துக்குப் புறம்பான விதத்தில் செயற்படவும் கூடாது.

உதாரணம்: உங்கள் விருப்பை நிறைவேற்றிக்கொள்ள உங்களிடம் பணம் இல்லாத போது, அதனைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக திருடுதல் போன்ற சட்ட விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுவது பாரிய குற்றமாகும்.

உங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் போது நீங்கள் புத்திசாலித்தனமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஊடகங்கள் மூலம் காட்சிப் படுத்தப்படும் அனைத்துப் பொருட்களும் அத்தியாவசியமானவை அல்ல. அவை விருப்பங்கள் மட்டுமே. வியாபாரச் சந்தையில் தமது பொருட்களையும் சேவைகளையும் விற்பனை செய்துகொள்வதற்காக மனங்கவர் விளம்பரங்கள் காட்சிப்படுத்தப் படுகின்றன. உங்கள் தேவையைச் சரியாக இனங்கண்டு, அதனை நிறைவேற்றிக் கொள்வதிலேயே உங்கள் திறமை தங்கியுள்ளது. விருப்பங்கள் பல இருப்பினும் அவற்றைப் பணம் கொடுத்து வாங்கும் வசதி எம்மிடம் இருப்பினும், அவற்றுள் - அத்தியாவசியமானவற்றை மட்டுமே நாம் தேர்வு செய்தல் வேண்டும்.



உரு 2.7

உதாரணம் : நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் தூய நீர், மிகவும் அருமையான ஒரு வளமாகும். எனவே அதனை நாம் வீண் விரயம் செய்யக்கூடாது. பயன்படுத்திய பின் எப்போதும் நீர் குழாய்த் திருகியைத் தவறாது மூடிவைக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் எமது எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு நீரைப் பெற்றுக் கொடுப்பதில் எமக்கும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

அவ்வாறாயின் எமது கடமைகளும், பொறுப்புகளும் பின்வருமாறு:

- தேவைகளுக்கு முன்னுரிமையளித்தல்
- விருப்புக்களுக்கு அடிமைப்படாமல், எளிய வாழ்க்கைக் கோலமொன்றைப் பழகிக் கொள்ளுதல்
- வளங்களைத் தமது தேவைக்கேற்ற அளவில் மாத்திரம் பயன்படுத்தலும், வீண்விரயம் செய்வதைத் தவிர்த்தலும்
- விளம்பரங்களுக்கு மனத்தைப் பறிகொடுக்காமல், அறிவுபூர்வமான தீர்மானங்களை எடுத்தல்.
- கழிவுப் பொருட்களை மீள் சுழற்சி (Recycle)
- மீள் பாவனைக்கு (Reuse) உட்படுத்தல்.
- பகிர்ந்து கொள்ளல்
- சட்டதிட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்



உரு 2.9

செய்து பார்ப்போம்

1. கடந்த வாரம் / மாதம் உங்கள் வீட்டுக்கு வாங்கிவரப்பட்ட பொருட்களைப் பட்டியல் படுத்துங்கள். அதில் அடங்கியிருக்கும் பொருட்கள் அத்தியாவசியமானவையா? அல்லது உங்கள் ஆசைக்காக வாங்கியவையா? என அட்டவணையில் குறியுங்கள். அதனுடாக ஆசை / விருப்பம் காரணமாக நீங்கள் எந்தளவு பணத்தைச் செலவு செய்துள்ளீர்கள் எனக் கண்டறியுங்கள்.

பொருள்	விலை	அத்தியாவசியத் தேவை	ஆசை / விருப்பம்

இப்போது நாம் விளங்கிக் கொள்வோம்

வளி, நீர், உணவு என்பன மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளாகும். உயிர் வாழ்க்கைக்காக அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு மேலதிகமாக வீடு, உடை, பாதுகாப்பு, அன்பு, கல்வி, ஓய்வு போன்ற வேறு தேவைகளும் எமக்கு ஏற்படுகின்றன. இவற்றுக்கு மேலாக எமக்கு சில விருப்பங்களும் உண்டாகின்றன. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக சிறு பராயந்தொட்டே தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் கட்டுப்படுத்தும் திறமைசாலிகளாக நாம் இருக்க வேண்டும். மேலும், இவற்றை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் போது எமது ஆரோக்கிய நிலை, ஏனையோரின் உரிமைகள், சமூக கலாசார விழுமியங்கள், சட்டதிட்டங்கள் தொடர்பாகவும் நாம் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும். எமது எதிர்கால வாழ்வை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்வதற்காக நாம் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் போது, முன்னுரிமையளிக்க வேண்டிய விடயங்களிலும் எமது பொறுப்புகள் கடமைகளிலும் கவனம் செலுத்துதல் கட்டாயமானதாகும்.

முயன்று பார்ப்போம்

1. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் யாவை?
2. அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர்ந்த வேறு தேவைகள் 3 தருக.
3. தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 4 தருக.
4. தேவைகள் அல்லது விருப்பங்களை நிறைவேற்றும் போது நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புகள் 5 தருக.