

தமிழ்நாடு அரசு

வாழ்வியல் திறன்கள்
மற்றும்
விழுமியக் கல்வி

12

மேல்நிலை
இரண்டாம் ஆண்டு

2025 - 2026

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

12th_Value Education.indd 1 30-03-2026 19:11:09

தமிழ்நாடு அரசு

முதல் பதிப்பு - 2025

நூல் உருவாக்கமும் தொகுப்பும்

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி
மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்
© SCERT 2025

நூல் அச்சாக்கம்

தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும்
கல்வியியல் பணிகள் கழகம்
www.textbooksonline.tn.nic.in

12th_Value Education.indd 2 30-03-2026 19:11:10

இந்திய அரசமைப்பு

முகப்புரை

இந்திய மக்களாகிய நாம், இந்திய நாட்டினை இறையாண்மையும் சமநலச்சமுதாயமும் சமயச்சார்பின்மையும் மக்களாட்சிமுறையும் அமைந்ததொரு குடியரசாக நிறுவவும்,

அதன் குடிமக்கள் அனைவரும்
சமுதாய, பொருளியல், அரசியல், நீதி;
எண்ணம், அதன் வெளியீடு, கோட்பாடு,
சமயநம்பிக்கை, வழிபாடு இவற்றில் தன்னுரிமை;
சமுதாயப்படிநிலை, வாய்ப்புநலம் இவற்றில் சமன்மை
ஆகியவற்றை எய்திடச் செய்யவும்;

அவர்கள் அனைவரிடையேயும்
தனி மனிதனின் மாண்பு, நாட்டுமக்களின் ஒற்றுமை,
ஒருமைப்பாடு இவற்றை உறுதிப்படுத்தும்
உடன்பிறப்புரிமையினை வளர்க்கவும்;

உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,
நம்முடைய அரசமைப்புப் பேரவையில், 1949 நவம்பர் இருபத்தாறாம் நாளாகிய இன்று, ஈங்கிதனால், இந்த அரசமைப்பினை ஏற்று, இயற்றி, நமக்கு நாமே வழங்கிக்கொள்கிறோம்.

12th_Value Education.indd 3 30-03-2026 19:11:10



அறிமுகம்



பாடப்பொருள் வெளிப்பாடு



கலந்துரையாடல்



சிந்தனைப் பகுதி



தொடர்பணி



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

12th_Value Education.indd 4 30-03-2026 19:11:10

முகவுரை

அன்பு மாணவச் செல்வங்களே!

அறிவும் திறமையும் மனிதனை வளர்ச்சிக்குத் தூண்டும். அதற்கும் மேலாக உயர் விழுமியங்களுடன் வாழ்தல் ஒருவரை முழு மனிதனாக்கும். ஒரு நல்ல சமூகம் உருவாகவும் அமைதியான வாழ்வு மலரவும் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் உயர் விழுமியங்களுடன் வாழ்தல் முதன்மையான தேவையாகும். இந்த வாழ்வியல் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி நூல் உங்களின் கல்விப் பயணத்தில் ஒரு புதிய பரிமாணத்தைச் சேர்க்கும் நோக்குடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க்கையின் அறைகூவல்களை எதிர்கொள்ளவும் சரியான முடிவுகளை எடுக்கவும் பிற மனிதர்களுடன் நல்லுறவைப் பேணவும் தேவையான அறநெறிகள், மனிதாபிமானம், சமூகப் பொறுப்புணர்வு, தேசப்பற்று போன்ற உயரிய பண்புகளை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ள இது ஒரு வாய்ப்பாக அமையும். பாடநூல்களில் உள்ள செய்திகளைத் தாண்டி, அன்றாட வாழ்வியலைப் புரிந்துகொள்ளவும் உங்களைச் சார்ந்துள்ள உலகின் மீது அக்கறையுடன் செயல்படவும் இத்தொகுப்பு வழிகாட்டும்.

"சுடர்விட்டு எரியும் ஒரு விளக்குதான், மற்றொரு விளக்கை ஏற்ற உதவும்" என்பது இரவீந்திரநாத் தாகூரின் கூற்று ஆகும். அவரது கூற்றை மெய்ப்பிக்கும் வகையில், நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளப்போவது வெறும் விதிகள் மட்டுமல்ல; அது உங்கள் மனத்தில் ஒரு நேர்மறை மாற்றத்தை விதைத்து, உங்களை ஒரு சிறந்த மனிதராக, பொறுப்புள்ள குடிமகனாக உருவாக்குவதற்கான அடித்தளமாகும். இந்த விழுமியங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையை ஒளிமயமாக்கி, உங்களையும் நீங்கள் சார்ந்துள்ள உலகத்தையும் மெருகேற்றும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இக்கட்டகத்தில் வாழ்வியல் திறன்கள், விழுமியங்கள், பாலினச் சமத்துவம், சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு, சமூக ஊடகத்தின் முறையான பயன்பாடு, சுகாதாரமான பழக்கவழக்கங்கள், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள், நேர்மறை எண்ணங்கள், போதைப் பொருள்களின் தீமைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை வலியுறுத்தும் வகையிலான கருத்துகள் அனைத்தும் கதை, உரையாடல், கடிதம் மற்றும் உண்மை நிகழ்வுகளாக விரிவாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

வாருங்கள்! இந்த மதிப்புமிகு பயணத்தில் இணைந்து, சிறந்த எதிர்காலத்தை உருவாக்குவோம்!

12th_Value Education.indd 5 30-03-2026 19:11:10

பொருளடக்கம்

வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1	சிறந்த வாழ்வியல் முறை	1
2	சிகரத்தைத் தொடு	4
3	பாராட்டும் கலை	6
4	நிதானமே விவேகம்	9
5	விதிகளை மதித்தல்	12
6	இயற்கை வளமே நமது ஆற்றல் வளம்	17
7	மனவெழுச்சிகளைக் கையாளுதல்	20
8	பாலின வேறுபாட்டை மதித்தல்	24
9	ஒரு மாணவரின் மறுபக்கம்	27
10	பாதை மாறிய பேதை	30

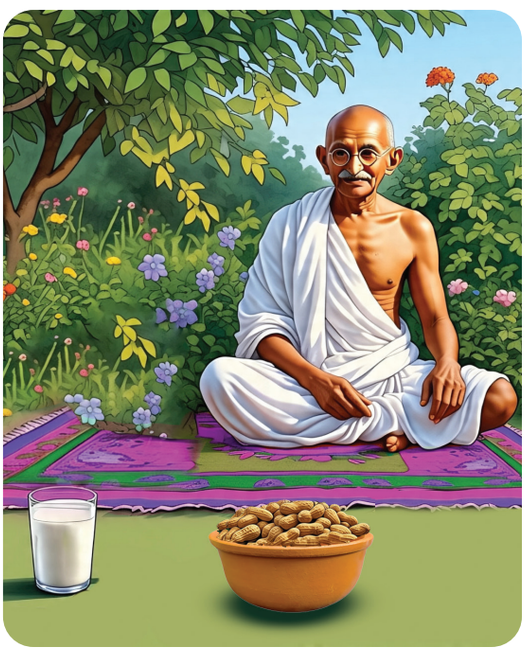
1 சிறந்த வாழ்வியல் முறை

"ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள்,
நல்வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும். "

இந்தியாவில் தலைசிறந்த ஆளுமைகள் பலர் தங்கள் துறைகளில் தனி முத்திரை பதித்துள்ளனர். அவர்களின் சாதனைகளுக்குப் பின்னால் ஒழுக்கமும் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களும் இருந்தன. அவர்கள் தங்களது உடலையும் மனத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தனர். இதன் மூலம், இலக்குகளை எளிதில் அடையவும் சமுதாயத்திற்குப் பங்களிக்கவும் அவர்களால் முடிந்தது.

நமது தேசத்தந்தை மகாத்மா காந்தி அவர்கள் எளிமையான வாழ்க்கை முறைக்கும் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களுக்கும் எடுத்துக்காட்டாய் விளங்கியவர். அவர் ஒருபோதும் ஆடம்பரமான வாழ்க்கையை விரும்பியதில்லை. அவருடைய தினசரி வாழ்க்கை மிகவும் எளிமையாக அமைந்திருந்தது.





மகாத்மா காந்தி அவர்கள், சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே எழுந்துவிடுவார். பிரார்த்தனையும் தியானமும் அவருடைய வழக்கமான செயல்களுள் ஒன்று. அவர் நாள்தோறும் நீண்ட தூரம் நடந்தார். நடைப்பயிற்சி அவருடைய உடலையும் மனத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தது.

உணவைப் பொறுத்தவரை, காந்திஜி மிகவும் எளிமையான, சத்தான உணவுகளையே உட்கொண்டார். அவர் பெரும்பாலும்

12th_Value Education.indd 1 30-03-2026 19:11:10

இயற்கையான உணவுகளான பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்களையே சார்ந்திருந்தார். உப்பையும் சர்க்கரையையும் குறைந்த அளவே எடுத்துக்கொண்டார். உண்ணாநோன்பு அவருடைய உடலையும் மனத்தையும் தூய்மைப்படுத்தியது. தினமும் நூல் நூற்பதை ஓர் உடற்பயிற்சியாகவும் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் செயலாகவும் கருதினார்.



மகாத்மாவின் எளிமையான வாழ்க்கை முறையையும் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களையும் பார்த்துப் பலரும் வியந்திருக்கிறார்கள். வயதான காலத்திலும் அவர் சுறுசுறுப்பாகவும் தெளிவாகவும் செயல்பட்டதற்குக் காரணம் அவருடைய எளிய வாழ்க்கை முறையே ஆகும்.



காந்தியடிகளின் வாழ்க்கைமுறை நமக்குக் கற்றுக்கொடுப்பது, ஒருவருக்கு தேசப்பற்று அல்லது சாதனைகள் மட்டும் முக்கியமல்ல, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை, எளிமையான பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சத்தான உணவு முறையும்தான். அவருடைய வாழ்க்கை முறை இன்றும் பலருக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாய் விளங்குகிறது. அவருடைய வாழ்க்கை முறையை நாமும் பின்பற்றி நலமுடன் வாழ்வோம்.

12th_Value Education.indd 2 30-03-2026 19:11:11

ஆரோக்கியமான பழக்கங்களுக்கான சில குறிப்புகள்

1. காலையில் 10 நிமிடம் உடலில் சூரிய ஒளி படும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் (வைட்டமின் D கிடைக்கும்).
2. காலை 20 நிமிடம் யோகாசனம் மேற்கொள்ளுங்கள் (எண்டார்பின் ஹார்மோன் வெளிப்படும்).
3. தினமும் 30 நிமிடம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.
4. காலை 1 மணி நேரம் ஸ்கிரீன்ஸ் பார்ப்பதைத் தவிருங்கள் (அலைபேசி, தொலைக்காட்சி).
5. வெறும் வயிற்றில் 1 குவளை மிதமான வெந்நீர் குடியுங்கள்.
6. இரவு 10:30 மணிக்கு மேல் கைப்பேசியைப் பயன்படுத்துவது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் (மொபைல் டிடாக்ஸ் – நீல ஒளி).
7. படிக்கும் போது 45–15 என்ற விதியைப் பின்பற்றுங்கள். (45 நிமிடம் படிப்பு, 15 நிமிடம் ஓய்வு)
8. நொறுக்குத் தீனியாகக் கடலை உருண்டை / வேர்க்கடலை உண்ணுங்கள்.

வளமான வாழ்வில் ஒழுங்கு மற்றும் நேர மேலாண்மையின் பங்கு

இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வது ஒருவரின் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

உணவுப் பழக்கத்தில் ஆரோக்கியமானவை என்று நீங்கள் கருதும் மூன்று விஷயங்கள் யாவை? ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளைக் குறைப்பதற்கான முதல் படி என்னவாக இருக்கும்? சிந்தியுங்கள்! பின்னர் முயலுங்கள்!

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ சுய ஒழுங்கு ✦ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை ✦ சுய கட்டுப்பாடு	✦ தன்னை அறிதல் ✦ முடிவெடுத்தல் ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்.

நன்மானம் வைத்தெந்த நாளுமவர் தங்களுக்கு நன்மை செய்வோர்
மன்மானி அடைந்தோரைக் காக்கின்ற வள்ளலென வழுத்த லாமே!
– விவேக சிந்தாமணி (96)

12th_Value Education.indd 3 30-03-2026 19:11:11

2 சிகரத்தைத் தொடு

வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனையது உயர்வு **– குறள் (595)**

ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு தனித்திறன் உள்ளது. அதனை அடையாளம் கண்டு அத்திறனை வளர்க்கப் பயிற்சியும் முயற்சியும் செய்யும்போது அவர் அந்தத் துறையில் சாதிக்கிறார். அறிய வேண்டியவற்றை அறிந்து முயற்சி செய்யாமல் இருப்பதுதான் குறையாகும். சுய ஊக்கமும் பிறரது வழிகாட்டுதலும் பெறுபவர்கள் வாழ்வில் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைகிறார்கள்.



அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி ஒன்றில் பன்னிரண்டாம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவன் முகிலன். படிப்பில் மட்டுமன்றி விளையாட்டிலும் மிகவும் கெட்டிக்காரன். முகிலன் சற்று தயங்கித் தயங்கி, திக்கித் திணறிப் பேசக்கூடியவன். அவன் நன்றாகத் தேர்வெழுதி முதல் மூன்று இடங்களுக்குள் மதிப்பெண்கள் பெறுபவன். அதேபோல் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நன்றாக விளையாடிப் பரிசு பெறுபவன். ஆனால் பேச்சுப்போட்டி, நாடகப் போட்டி ஆகியவற்றில் பங்கு பெறமுடியாதது அவனுக்கு வருத்தத்தைத் தந்தது. முகிலனின் வருத்தத்தைக் கண்ட ஆசிரியர் கிரேஸி "திக்கிப் பேசுவது ஒரு குறையே இல்லை. உன்னால் சிறப்பாக எழுதவும் விளையாடவும் முடிகிறது" என்றார். பிறகு முகிலனிடம் உள்ள தனித்திறனை அவனுக்கு உணர்த்த சில கவிதை, கட்டுரை, சிறுகதை நூல்களைக் கொடுத்து வாசிக்கச் சொல்லி உற்சாகப்படுத்தினார். ஆசிரியரின் ஊக்கத்தால் முகிலன் நாள்தோறும் பள்ளி நூலகத்தை நன்றாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டான். சுயமாகச் சிந்தித்துக் கவிதை



12th_Value Education.indd 4 30-03-2026 19:11:11

எழுதும் அளவிற்கு முன்னேறினான். நன்றாக உச்சரிக்கவும், பேசவும் முடியாதவனாக இருந்த முகிலன் தனது குறையைப் போக்கி, எழுதுவதில் தனித்திறன் பெற்றான். அவன் எழுதிய சிறுகதைகளைப் படித்து ஆசிரியர்கள் மகிழ்ச்சியடைந்தனர்.





ஆசிரியர் கிரேஸி எதிர்பார்த்தபடியே கலைத் திருவிழாவில் நடைபெற்ற கட்டுரைப் போட்டி, கவிதைப் போட்டி, கதை எழுதும் போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு பரிசுகளைக் குவித்தான் முகிலன். ஆசிரியர் அறிவுரையின்படி தனது சுய ஊக்கத்தால் தன்னிடம் இருந்த எழுத்தாற்றலை வளர்த்துக்கொண்டு மிகப்பெரிய எழுத்தாளராக மாறி, அனைத்து மேடைகளிலும் ஒரு சாதனையாளராக அமர்ந்திருக்கிறான் முகிலன்.

படைப்பாற்றலை நூலகம் எவ்வாறு வளர்க்கிறது?

ஆசிரியரின் அறிவுரையோடு உங்களது சுய ஊக்கத்தால் சாதித்த நிகழ்வு எது?

குறைகளைக் கடந்து சுயஊக்கம் பெற்று விளையாட்டு, எழுத்து, கலை ஆகிய துறைகளில் சாதனை புரிந்தவர்களின் விவரங்களைத் திரட்டுக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ தன்னம்பிக்கை ✦ முன்னெடுத்தல் ✦ சுய ஊக்கம்	✦ தன்னையறிதல் ✦ பிறர்நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் ✦ முடிவெடுத்தல்

'நமக்கான வழியை நாமே உருவாக்குவோம்'.

12th_Value Education.indd 5 30-03-2026 19:11:11

3 பாராட்டும் கலை

நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே; நல மிக்க
நல்லார் சொற் கேட்பதுவும் நன்றே

– ஔவையார், மூதுரை (8)

பாராட்டுதல் என்பது, மற்றவர்களின் நல்ல செயல்களையும் முயற்சிகளையும் தனித்திறமைகளையும் வாய்மொழியாக அல்லது வேறு வழிகளில் அங்கீகரித்து வெளிப்படுத்தும் நேரிடையான செயல். சரியான நேரத்தில் கிடைக்கும் பாராட்டு, ஒருவரின் தன்னம்பிக்கைக்கு உரமூட்டும். இது பாராட்டுபவருக்கும், பாராட்டப்படுபவருக்கும் இடையே நல்லுறவை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும், சிறப்பாகச் செயல்பட ஊக்கமளிக்கிறது. ஆரோக்கியமான, ஊக்கமளிக்கும் சூழலை உருவாக்குவதில் பாராட்டுதல் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

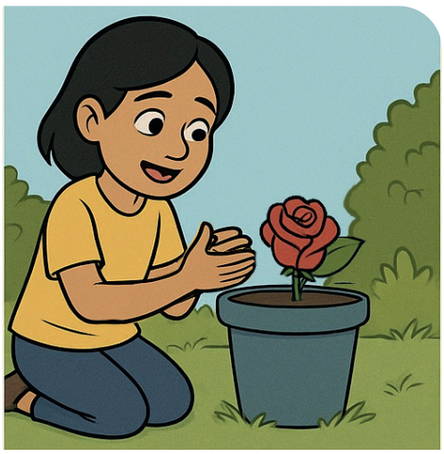


ஒருநாள் நவீனா தனது தோட்டத்தில் உள்ள செடிகளைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள். அப்போது அங்கு வந்த பக்கத்து வீட்டு அக்கா கமலாவிடம் "சின்ன வயசுல, எங்க வீட்டுத் தோட்டத்துல ஒரு செடி கூட சரியா வளராது" என்று என் அம்மா ஒருமுறை என்கிட்ட சொன்னாங்க. அதேபோல "நான் எவ்வளவு தண்ணி ஊத்தினாலும், உரம் போட்டாலும் இங்கேயும் எல்லாச் செடியும் கருகிப் போயிடுது கமலாக்கா" என்றாள் நவீனா.

அப்போது கமலாக்கா, "நீ செடிகிட்ட பேச மாட்டியா? அதுகிட்ட அன்பா ரெண்டு வார்த்தை பேசினால் கூட நாம சொல்றத கேட்கும். செடிகளுக்கும் உணர்வு இருக்கு." அப்படின்னு சொன்னாங்க.

செடிகிட்ட பேசுறதா? எனக்கு அது வேடிக்கையா இருந்துச்சு. ஆனாலும், அந்த அக்கா சொன்னதுக்காக ஒரு நாள் சும்மா அந்த ரோஜா செடிகிட்ட போய், "என்ன

12th_Value Education.indd 6 30-03-2026 19:11:11



ரோஜா, நல்லா இருக்கியா? உன் பூ எவ்ளோ அழகா இருக்கு. உன்னைப் பார்த்தாலே எனக்கு மகிழ்ச்சியாய் இருக்கு. நான் உனக்குத் தண்ணி ஊத்தியிருக்கேன். இயற்கை உரம் வைச்சிருக்கேன். இனி நீ நிறைய பூக்கணும் சரியா?"ன்னு பேசினேன்.

அடுத்த சில நாள்களில், கமலா அக்காவைப் பார்த்து, "நீங்க சொன்ன மாதிரியே நான் செடிகிட்ட பேசினேன். அதன் பிறகு செடிகளில் ஏதோ மாற்றம் இருப்பதுபோலத் தெரிகிறது" எனக் கூறினாள் நவீனா.

இதைக்கேட்டதும் கமலாக்காவுக்கு மிகவும் பெருமையாக இருந்துச்சு. அதன் பின்னர் தினமும் செடிகளுக்குத் தேவையான நீர், ஊட்டச்சத்து வழங்குவதுடன் செடிகள்கிட்ட பேசவும் அவற்றைப் பாராட்டவும் ஆரம்பித்தாள் நவீனா. என்ன ஆச்சரியம்! கொஞ்ச நாள்ல அந்த ரோஜா செடி நல்லாப் பூக்க ஆரம்பிச்சிடுச்சி!



தோட்டம் முழுக்கப் பூக்கள் பூத்துக் குலுங்கின. அது மட்டுமில்லாம எனது மனசும் ரொம்ப சந்தோஷமா இருந்தது. எந்தச் செடியாக இருந்தாலும், அதுக்கு நம்மளோட கவனத்தையும் அன்பையும் மதிப்பையும் கொடுக்கும்போது அது இன்னும் நல்லா வளரும். மனுஷங்களா இருக்கட்டும் செடிகளா இருக்கட்டும், இல்ல நம்ம செய்யுற வேலையா இருக்கட்டும் எல்லாவற்றிலும் 'பாராட்டு' ரொம்ப முக்கியம். மத்தவங்க செஞ்ச சின்ன விஷயத்தைக்கூடப் பாராட்டும்போது,



அவங்களுக்கு அது இன்னும் பெரிய ஊக்கத்தைக் கொடுக்கும் என, பிறகுதான் எனக்குப் புரிஞ்சது என்றாள் நவீனா.

ஒருநாள் கமலாக்கா சொன்ன சின்ன விஷயம், எனது வாழ்க்கையில பெரிய பாடத்தைக் கத்துக்கொடுத்தது. மத்தவங்களோட உழைப்பை மதிக்கிறது, அவங்களோட முயற்சியைப் பாராட்டுறது எவ்வளவு முக்கியம்னு இப்பதான் நான் உணர்ந்தேன்.

12th_Value Education.indd 7 30-03-2026 19:11:11

சின்ன விஷயத்தைக் கூட நாம பாராட்டினா, அது எவ்ளோ பெரிய மாற்றத்தை உருவாக்கும்னு அந்த ரோஜா செடிகள் வாயிலாக நான் தெரிஞ்சிகிட்டேன் என்றாள் நவீனா.

அது மட்டுமில்ல. நாம் அனைவரும் நமக்கு உதவி செய்றவங்களுக்கு நன்றி சொல்றது மட்டுமில்லாம அவங்களோட சிறு உதவியையும் பாராட்டனும்.



பாராட்டுதலுக்கும், விமர்சனத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு
பாராட்டுதலால் ஏற்படும் நன்மைகள்



பாராட்டுதலில் பொதுவாக நல்ல வார்த்தைகள், உற்சாகமூட்டும் கருத்துகள் பயன்படுத்தப்படுவது ஏன்?



பாராட்டுதலுக்கும் தன்னம்பிக்கைக்கும் உள்ள தொடர்பு குறித்த தகவல்களைத் திரட்டுக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ அன்பு செலுத்துதல் ✦ பாராட்டும் கலை ✦ பிறரை மதித்தல் ✦ பிற உயிர்களிடத்தில் அன்பு செலுத்துதல்	✦ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு ✦ முடிவெடுத்தல் ✦ பிறர்நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல்

"பாராட்டுதல் என்பது மற்றவர்களின் நல்ல செயல்களை அங்கீகரிப்பதாகும்"

12th_Value Education.indd 8 30-03-2026 19:11:11

4 நிதானமே விவேகம்

நிதானத்துடன் செயல்பட்டால்
சோதனையையும் சாதனையாக்கலாம்.

சமூக ஊடகங்கள் இன்று நமது வாழ்வின் பிரிக்க முடியாத அங்கமாகிவிட்டன. ஒருபுறம் உலகையே உள்ளங்கைக்குள் கொண்டு வந்து தகவல்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளவும் உறவுகளைப் பேணவும் புதிய நட்புகளை உருவாக்கவும் உதவுகின்றன. மறுபுறம், முறையற்ற பயன்பாடு பல்வேறு சிக்கல்களுக்கும் மனஅழுத்தத்திற்கும் நேரவிரயத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது. இந்த நிலையில், சமூக ஊடகங்களை எப்படிச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துவது என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமான ஒன்று.

சஞ்சய், ஓர் அரசுப் பள்ளி மாணவன். பன்னிரண்டாம் வகுப்பு படிக்கும் அவன், கூர்மையான அறிவும் சமூக அக்கறையும் கொண்டவன். நவீன உலகில் பெருகிவரும் சைபர் மோசடிகள் குறித்து நன்கு அறிந்திருந்தான். ஒருநாள் அவன் குடும்பத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்வு, அவனது நேரத்திற்குகேற்ற அறிவையும் புத்தியையும் கூர்மையான சிந்தனையையும் வெளிப்படுத்தியது.



ஒரு மாலை வேளையில், சஞ்சயின் தாய் மேகலைக்குப் பதற்றமான அலைபேசி அழைப்பு வந்தது. பேசிய நபர் தழுதழுத்த குரலில், "உங்கள் கணவருக்கு விபத்து நேர்ந்துவிட்டது. அவர் சுயநினைவின்றி

12th_Value Education.indd 9 30-03-2026 19:11:11

மிகவும் ஆபத்தான நிலையில் இருக்கிறார். அவரை உடனடியாக மீட்கவும், அவசர சிகிச்சைக்கு அழைத்துச் செல்லவும் ஒரு லட்சம் ரூபாய் தேவைப்படுகிறது. உங்கள் கைப்பேசிக்கு வந்துள்ள இணைப்பை உடனே சொடுக்கிப் பணத்தைச் செலுத்துங்கள்," என்று கூறினார்.

அந்த வார்த்தைகளைக் கேட்டதும் மேகலை அதிர்ச்சியில் உறைந்தார். உடல் நடுங்கி, வியர்த்துக்கொட்டியது. என்ன செய்வதென்று அறியாமல் ஒரு கணம் நிலைகுலைந்து போனார். பிறகு சுதாரித்துக்கொண்டு, அவசர நிலையை உணர்ந்து பதற்றத்துடன் தன் மகன் சஞ்சயிடம் கூறிக்கொண்டே கைப்பேசியை எடுத்து, இணையவழிமூலம் பணம் செலுத்தத் தயாரானார்.



ஆனால் சஞ்சய், இது சைபர் மோசடி என்பதைக் கண்டறிந்தான். "அம்மா, கொஞ்சம் பொறுமையாக இருங்கள். நான் சொல்வதைக் கேளுங்கள்," என்றான். "உங்கள் கஷ்டம் எனக்கும் புரிகிறது. ஆனால், உண்மை என்னவென்று தெரியாமல் நாம் பணம் அனுப்பக்கூடாது. இது ஒருவகை இணையமோசடி போன்று தெரிகிறது. அப்பா எப்படி இருக்கிறார் என்று விசாரித்த பிறகு பணம் செலுத்தலாம்," என்று உறுதியாகக் கூறினான்.



உடனடியாக சஞ்சய் தன் தந்தையைக் கைப்பேசியில் அழைத்தபோது தொடர்பு கிடைக்காமல் போகவே தந்தையுடன் வேலை பார்க்கும் நண்பர் மோகன் அவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு, "மாமா, அப்பா உங்களுடன் இருக்கிறாரா?" என்று கேட்டான். மோகன் மறுமுனையில், "ஆமாம் சஞ்சய், அவர் மேலாளர் அறைக்குச் சென்று இருக்கிறார்" என்று பதிலளித்தார்.



அந்தப் பதிலைக் கேட்ட பின்னர்தான் அவன் தாய்க்கு நிம்மதி ஏற்பட்டது. கண்ணீரைத் துடைத்துக்கொண்ட மேகலை, "எனக்குத் தெரியாத விஷயங்களையெல்லாம் நீ தெரிந்து வைத்திருக்கிறாய். ரொம்ப சந்தோஷம். நீ

12th_Value Education.indd 10 30-03-2026 19:11:11

இல்லையேல் உழைத்து சம்பாதித்த பணத்தை இழந்திருப்போமே! நீ நல்ல புத்திசாலி," என்று அவனைப் பாராட்டினார். பின்னர் தனக்குவந்த இணைப்பைத் தன் அலைபேசியிலிருந்து நீக்கிவிட்டார். அதுமுதல் கைப்பேசி, மின்னஞ்சலில்வரும் தேவையற்ற இணைப்புகள், செய்திகளைக் கவனமுடன் புறக்கணிக்க ஆரம்பித்தார்.



சமூக ஊடகப் பயன்பாடு உங்கள் தூக்கத்தையும் மன அமைதியையும் பாதிக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். இந்தப் பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?



சமூக ஊடகம் ஒன்றில் ஒரு செய்தி வைரலாகப் பரவுகிறது. ஆனால், அந்தச் செய்தி உண்மையா? இல்லையா? என்று உங்களுக்குச் சந்தேகம். அதைப் பலரிடம் பகிர்வதற்கு முன்பு நீங்கள் என்னென்ன விஷயங்களைச் சரிபார்ப்பீர்கள்?



இணைய மோசடிகளைத் தடுக்க தமிழ்நாடு அரசு மேற்கொண்டுள்ள நடவடிக்கைகளை அறிந்து வருக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ நன்மை, தீமையை வேறுபடுத்தி அறியும் திறன் ✦ கேள்வி கேட்கும் மனப்பான்மை	✦ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ✦ முடிவெடுத்தல் ✦ மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல் ✦ மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளுதல்

எண்ணியார் எண்ணம் இழப்பர் இடனறிந்து
துன்னியார் துன்னிச் செயின் **– குறள் (494)**

12th_Value Education.indd 11 30-03-2026 19:11:11

5 விதிகளை மதித்தல்

"அறம் செய விரும்பு" – ஔவையார் ஆத்திசூடி (1)

விதிகள் என்பவை வழிகாட்டி போலச் செயல்பட்டு, மக்கள் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும், எவற்றைச் செய்ய வேண்டும், எவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை வரையறுக்கின்றன. சாலை விதிகளை மதிப்பதன் மூலம் விபத்துகளைத் தவிர்க்கலாம். பள்ளி மற்றும் அலுவலக விதிகளுக்குக் கட்டுப்படுவதன் மூலம் ஒழுங்குமுறையை நிலைநாட்டலாம். சட்ட விதிகளை மதிப்பது குற்றங்களைத் தடுத்து, அமைதியான சமூகத்தை உருவாக்க உதவுகிறது. விதிகளை மதிப்பதன் மூலம் நாம் தனிப்பட்ட சுதந்திரத்தை இழப்பதாகத் தோன்றினாலும், உண்மையில் அது கூட்டு வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்தி, அனைவருக்கும் பாதுகாப்பையும் சமத்துவத்தையும் வழங்குகிறது. எனவே, விதிகளை மதிப்பது என்பது தனிமனிதனின் பொறுப்புணர்வு மட்டுமல்லாமல், ஆரோக்கியமான சமூகத்தின் அச்சாணியாகவும் திகழ்கிறது

அரசுப் பள்ளியில் பன்னிரண்டாம் வகுப்பு படித்து வந்தாள் பிரியா. அவள், பிரகாசமான கண்களும், தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய புன்னகையும் கொண்டவள். சிறந்த மாணவியாக மட்டுமல்லாமல், தனது நடத்தையாலும் சக மாணவர்களுக்கு முன்மாதிரியாகவும் திகழ்ந்தாள். விதிகளை மதிப்பதில் அவளுக்கு இணை அவளேதான்.

ஒருநாள், பிரியா தன் தோழிகளுடன் மிதிவண்டியில் பள்ளிக்குச் சென்றுகொண்டிருந்தாள். எப்போதும் பரபரப்பாக இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் பேருந்து நிலையம் அருகே உள்ள சிக்னலைக் கடக்க முயன்றனர். அப்போது சிக்னல் சிவப்பு நிறத்தில் இருந்தது. பிரியா தனது மிதிவண்டியை நிறுத்தினாள். அவளுடைய தோழிகள், "சீக்கிரம் போயிடலாம் பிரியா, ஸ்கூலுக்கு லேட் ஆயிடும்!" என்று கூறினர்.

ஆனால், பிரியா புன்னகையுடன், "நாம இப்போ போக்குவரத்து விதிகளை மீறினா, அது நமக்கு மட்டுமில்ல, மத்தவங்களுக்கும் ஆபத்து. பள்ளிக்குத் தாமதமானாலும் பரவாயில்லை, பாதுகாப்புதான் முக்கியம்" என்று நிதானமாகக் கூறினாள்.

12th_Value Education.indd 12 30-03-2026 19:11:11

அவளது உறுதியைக் கண்ட தோழிகள் சற்றே தயங்கி, மீண்டும் சிக்னல் கோட்டிற்கு அருகே வந்து நின்றனர். அவர்கள் நின்ற ஒரு சில விநாடிகளிலேயே, சிக்னல் பச்சை நிறத்திற்கு மாறியது. பிரியாவுடன் அவளுடைய நண்பர்களும் நிதானமாக மிதிவண்டியை ஓட்டிக்கொண்டு பள்ளிக்குச் சென்றனர். அவளுடைய தோழிகள், அவளது பொறுப்புணர்வையும் விதிகளுக்குக் கொடுத்த மதிப்பையும் கண்டு வியந்தனர்.

அன்று தேர்வுக் கட்டணம் செலுத்துவதற்கான கடைசி நாள் என்பதால் பள்ளிக்கு முன்கூட்டியே வரவேண்டும் என்பதற்காகத்தான் பிரியாவின் தோழிகள் போக்குவரத்து விதிகளை மீற நினைத்தனர்.



பள்ளியில் மாணவர்கள் வரிசையில் நின்று கட்டணம் செலுத்திக்கொண்டிருந்தனர். வழக்கமாக, இந்த நேரத்தில் சிறிய தள்ளுமுள்ளு இருக்கும். ஆனால் பிரியா, வரிசையை மீறிச் செல்லாமல், பொறுமையாகக் காத்திருந்தாள். அவளுக்குப் பின்னால் இருந்த ஒரு மாணவன், "பிரியா, நீங்க நல்லாப் படிக்கிறவங்க, உங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பாங்க, நீங்க முன்னாடி போய்ப் பணம் கட்டுங்க" என்றான்.

பிரியா சிரித்தபடி, "விதிகள் எல்லாருக்கும் ஒண்ணுதான். வரிசையில போறதுதான் சரி. நாம இதை மதிச்சாதான், மத்தவங்களும் இதைப் பின்பற்றுவாங்க. எல்லாரும் அவங்க முறை வரும் வரைக்கும் காத்திருக்கணும். அப்பதான் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லாம வேலை நடக்கும்" என்று நிதானமாகப் பதிலளித்தாள். அவளது இந்தச் செயலைக் கண்ட மற்ற மாணவர்களும், தங்கள் முறை வரும் வரை பொறுமையாகக் காத்திருந்தனர்.

பிரியாவின் இந்தச் செயல்கள், ஆசிரியர்களாலும், தலைமையாசிரியராலும் கவனிக்கப்பட்டன. பள்ளி ஆண்டு விழாவில், தலைமையாசிரியர் பிரியாவைப் பாராட்டிப் பேசினார். "பிரியா, கல்வியில் சிறந்த மாணவி மட்டுமல்ல, அவள் தனது ஒழுக்கத்தாலும் சட்டங்களை மதிக்கும் பண்பாலும் நமது பள்ளிக்குப் பெருமை சேர்ப்பவள். சாலை விதிகள் முதல் பள்ளியின் ஒவ்வொரு விதிமுறையையும் மதித்து

12th_Value Education.indd 13 30-03-2026 19:11:12

நடக்கிறாள். விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவது, சமூகத்தின் நல்வாழ்வுக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதைப் பிரியா தனது அன்றாட வாழ்க்கையில் உணர்த்துகிறாள். அவளைப் போல, நீங்கள் அனைவரும் சட்டங்களை மதித்து, ஒரு பொறுப்புள்ள, நேர்மையான சமுதாயத்தை உருவாக்க வேண்டும்" என்று பெருமையுடன் கூறினார்.



பிரியாவின் இந்தச் செயல்கள், பள்ளி மாணவர்களிடையே நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தின. விதிகளைப் பின்பற்றுதல் என்பது சுமை அன்று, அது நம்மை வழிநடத்தும் ஒரு பாதுகாப்புக் கவசம். நம்மைச் சிறந்த மனிதர்களாக மாற்றும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவி என்பதைப் புரிந்துகொண்டனர். பிரியா, தனது அன்றாட வாழ்வில் விதிகளை மதிப்பதன் வாயிலாக, ஒரு புதிய தலைமுறைக்கு வழிகாட்டும் முன்மாதிரியாக மாறினாள்.

பிரியாவின் நண்பர்களான கவிதா, அருண், ராகினி ஆகியோர் பிரியாவைப் போல் பொதுநலத்துடன் செயல்பட விரும்பினர். எனவே, அருணின் தலைமையில் தங்கள் பகுதி மக்களின் தண்ணீர் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய சிறிய சமூகப் பணியைச் செய்ய விரும்பினார்கள். கோடைக்காலம் என்பதால், பல பகுதிகளில் தண்ணீர்ப் பற்றாக்குறை இருந்தது. இதைச் சரி செய்ய, அப்பகுதியில் உள்ள பொதுக் கிணற்றைச் சுத்தம் செய்து, அதன் மூலம் மக்கள் சுத்தமான தண்ணீர் பெற உதவலாம் என்று முடிவு செய்தனர்.

இது நல்ல முயற்சி என்றாலும், பொது இடத்தைச் சுத்தம் செய்ய சில விதிகள் மற்றும் அனுமதிகள் தேவைப்படும் என்பதை அருண் உணர்ந்தான். "சும்மா போய் சுத்தம் பண்ண முடியாது, இது பொது இடம். சில சட்டங்கள் இருக்கும்" என்று தனது நண்பர்களிடம் கூறினான். அருணின் அப்பா ஓர் அரசு ஊழியர் என்பதால், சட்டதிட்டங்கள் பற்றி அவனுக்கு ஓரளவு தெரியும்.

அருண் முதலில் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியரிடம் சென்று தங்களது திட்டத்தைக் கூறினான். தலைமை ஆசிரியர் அவர்களின் ஆர்வத்தைப் பாராட்டி, "இது நல்ல முயற்சி. ஆனால், பொது இடத்தைச் சுத்தம் செய்யும்போது, சில விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். உதாரணமாக, மாநகராட்சி நிருவாகத்திடம் அனுமதி பெற வேண்டும், சுகாதார விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும், கழிவுகளை எங்கு அப்புறப்படுத்துவது என்று திட்டமிட வேண்டும்" என்று அறிவுறுத்தினார்.

12th_Value Education.indd 14 30-03-2026 19:11:12

மாணவர்கள் சோர்வடையவில்லை. தலைமை ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலுடன், அருண் மற்றும் அவனது நண்பர்கள் மாநகராட்சி அலுவலகத்திற்குச் சென்றனர். அங்கு அவர்கள் தங்களது திட்டத்தை விளக்கினர். அலுவலர்கள் மாணவர்களின் ஆர்வத்தைப் பார்த்துப் பாராட்டினர். கிணற்றைச் சுத்தம் செய்யத் தேவையான அனுமதியைப் பெறுவதற்கான படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்தனர். மாநகராட்சி அலுவலர்கள் அவர்களுக்குத் தேவையான பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (கையுறை, முகக்கவசம்) மற்றும் கழிவுகளை அப்புறப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல்களையும் வழங்கினர். மேலும், கிணற்றைச் சுத்தம் செய்யும் பணிக்கு மாநகராட்சியின் சுகாதாரத் துறை ஊழியர்கள் சிலர் வந்து உதவி செய்வதாகவும் உறுதி அளித்தனர்.



திட்டமிட்ட நாளில், அருணும் அவனது நண்பர்களும், மாநகராட்சி ஊழியர்களுடன் இணைந்து கிணற்றைச் சுத்தம் செய்யும் பணியைத் தொடங்கினர். சட்டப்பூர்வமான அனுமதியுடன், சுகாதார விதிகளைப் பின்பற்றிப், பாதுகாப்பாகப் பணியாற்றினர். கிணற்றிலிருந்து அகற்றப்பட்ட கழிவுகளை மாநகராட்சி வாகனங்கள் மூலம் சரியான இடத்திற்கு அப்புறப்படுத்தினர்.

சில நாள்களிலேயே, அந்தப் பொதுக்கிணறு தூர்வாரப்பட்டு, அப்பகுதி மக்களுக்குத் தேவையான தூய்மையான குடிநீர் கிடைக்க வழிவகை செய்யப்பட்டது. மாணவர்களின் இந்த முயற்சி, அப்பகுதி மக்களிடையே பெரும் பாராட்டுகளைப் பெற்றது. உள்ளூர்ச் செய்தித்தாள்களிலும், தொலைக்காட்சியிலும் அவர்களின் இந்தச் செயல் பற்றிய செய்திகள் வெளியாகின.



பிரியா, அருண் மற்றும் அவர்களது நண்பர்கள் தங்களது செயலின் மூலம் ஒரு முக்கியமான பாடத்தைக் கற்றுக்கொண்டனர். சட்டங்களும் விதிகளும் வெறும் கட்டுப்பாடுகளாக இல்லாமல், சமூக மாற்றத்தை ஏற்படுத்த உதவும் வழிகாட்டுதல்களாகச் செயல்படுகின்றன என்பதை உணர்ந்தனர். சட்டங்களை மதித்து

12th_Value Education.indd 15 30-03-2026 19:11:12

நடந்ததால்தான், அவர்களின் இந்த நல்ல முயற்சி சுமூகமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் நிறைவேறியது.

இந்தச் சம்பவம், சட்டங்களை மதிப்பது என்பது சுமை அன்று, அது நமது கனவுகளை நனவாக்க உதவும் பயனுள்ள வழிகாட்டி என்பதையும், இதன் வாயிலாக நாம் சமூகத்திற்குப் பெரும் பங்களிப்பைச் செய்ய முடியும் என்பதையும் இளம்பருவத்தினருக்கு உணர்த்தும்.



விதிகளை மீறுவதன் விளைவுகள் தனிநபருக்கும் சமூகத்திற்கும் என்னவாக இருக்கும்? கலந்துரையாடுக.



விதிகள் இல்லாத உலகம் எப்படி இருக்கும்? அது உங்களுக்குச் சாதகமாக இருக்குமா அல்லது பாதகமாக இருக்குமா? சிந்திக்க



எங்கள் வகுப்பறை/பள்ளி விதிகள் என்னும் பொருண்மையில் மாணவர்கள் இணைந்து, தங்கள் வகுப்பறை அல்லது பள்ளிக்கான சில புதிய விதிகளை உருவாக்குக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ சுய ஒழுங்கு	✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்
✦ தன்னம்பிக்கை	✦ முடிவெடுத்தல்
✦ நேர்மை	✦ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு
✦ சமூகப் பொறுப்புணர்வு	✦ நல்லுறவை மேம்படுத்துதல்

கருமம் சிதையாமற் கண்ணோட வல்லார்க்கு
உரிமை உடைத்திவ் வுலகு **– குறள் (578)**

12th_Value Education.indd 16 30-03-2026 19:11:12

6 இயற்கை வளமே நமது ஆற்றல் வளம்

'தடைகளை வாய்ப்புகளாக மாற்றுவது தான்
வெற்றியின் முதல் படி'

நமது முன்னோர்கள் ஆற்றல் மூலங்களை நிலம், நீர், காற்று, மற்றும் நெருப்பு என வகைப்படுத்திப் பயன்படுத்தி வந்தனர்.


நிலம்

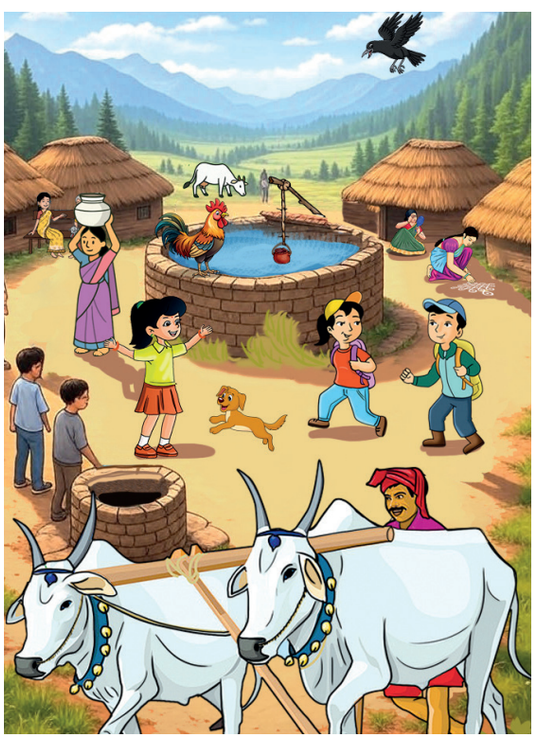

நீர்


காற்று


நெருப்பு

தற்பொழுது நமது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான எரிசக்தி வளங்கள் மிக வேகமாகக் குறைந்து வருகின்றன. அவற்றைப் பாதுகாப்பதும் சிக்கனமாகச் செலவு செய்வதும் மிகவும் அவசியமாகிறது. இதற்கு மாற்றுவழிகளாக இருப்பவைதான் புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றல் வளங்கள்.

ஒரு மலைக் கிராமத்தில் ராபர்ட் என்ற விவசாயி இருந்தார். அவர் மிகச்சிறந்த உழைப்பாளி. அவர் வாழ்ந்த ஊரில் அவரைப் போலவே சிறந்த உழைப்பாளிகள் பலர் இருந்தனர். அவர்களிடம் சிறந்த உழைப்பு இருந்தபோதிலும் மின்சார வசதி இல்லாத காரணத்தினால் புதிய தொழில்நுட்பங்கள் எதையும் அவர்களுடைய விளைநிலங்களில் பயன்படுத்த முடியவில்லை. அதனால், அவர்கள் மிகவும் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. அதேபோல திறமையான, படிக்கும் ஆர்வமுடைய குழந்தைகள் பலர் இருந்தபோதிலும் மின்சார வசதி இல்லாத காரணத்தினால் அந்தக் குழந்தைகளால் நன்றாகப் படிக்க



12th_Value Education.indd 17 30-03-2026 19:11:12

முடியவில்லை. இதைப் பார்த்த விவசாயி ராபர்ட் தம்முடைய நண்பர் மதியிடம் யோசனை கேட்டார்.

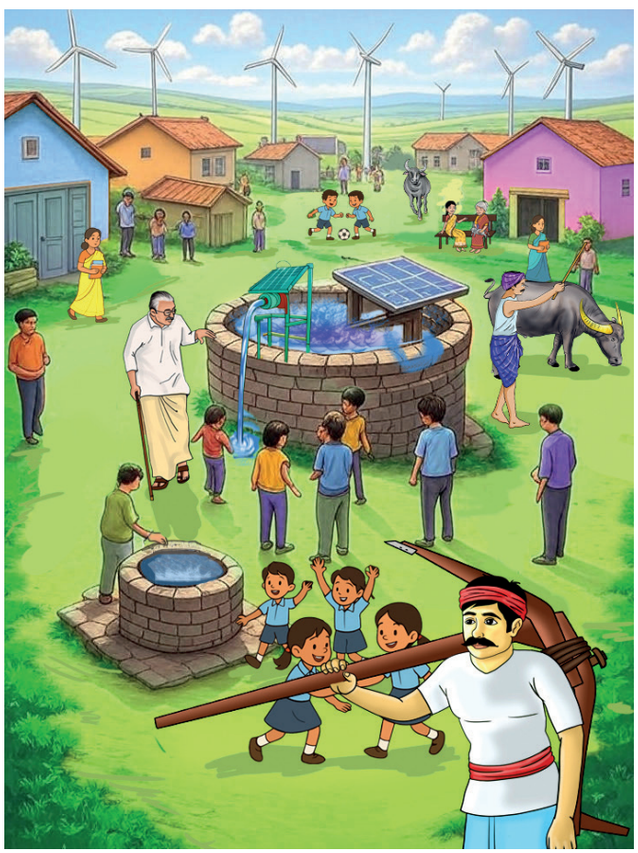


சூரிய ஆற்றல்



காற்றாலை

அதற்கு மதி, "நீங்கள் ஏன் சூரிய ஆற்றலையும் காற்று ஆற்றலையும் மின்சாரத்திற்காகப் பயன்படுத்தக்கூடாது?" என்றதோடு ஒரு யோசனையையும் கூறினார். அவருடைய கிராமம் மலைப்பகுதியை ஒட்டியிருந்ததால், அங்கு காற்று மிக வேகமாக வீசும். எனவே, அவர் இந்த யோசனையைச் செயல்படுத்த எண்ணினார்.



அரசின் மானிய உதவியுடன் சோலார் பேனல்களையும், காற்றாலைகளையும் முதலில் தம்முடைய வயலிலும் வீட்டின் அருகிலும் அமைத்தார். அதன்மூலம் கிடைத்த மின்சாரத்தைத் தம்முடைய வயலுக்கும் வீட்டிற்கும் பயன்படுத்தினார். இந்த முறை பயனுள்ளதாக இருக்கவே அவர் தம்முடைய கிராமத்திலும் இதனை விரிவுபடுத்த எண்ணினார். கிராமத் தலைவரும் இவரது யோசனையை ஏற்று கிராமத்தில் சூரிய ஆற்றல் நிலையம் அமைக்கத் தேவையான, அரசின் மானியத்திற்கு ஏற்பாடு செய்தார். அங்குள்ள விவசாயிகளும் இத்தொழில்நுட்பத் திறனைப் பயன்படுத்தி உற்பத்தியைப் பெருக்கினர்.

12th_Value Education.indd 18 30-03-2026 19:11:12

- தமிழ்நாட்டில் உள்ள கமுதி சூரிய மின்சக்தி திட்டம் உலகின் மிகப்பெரிய சூரிய மின் உற்பத்தி நிலையங்களில் ஒன்றாகும்.
- இராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் உள்ள கமுதி என்ற இடத்தில் 648 மெகா வாட்ஸ் தயாரிக்கக் கூடிய உலகின் மிகப்பெரிய சூரிய மின்சக்தி நிலையம் 10 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- இந்தியாவில் காற்றாலை மின் உற்பத்தியில் தமிழ்நாடு முன்னணியில் உள்ளது, குஜராத்திற்கு அடுத்தபடியாக இரண்டாவது பெரிய காற்றாலை மின் உற்பத்தித் திறன் தமிழ்நாட்டில் உள்ளது. தமிழ்நாட்டின் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் உள்ள முப்பந்தல், இந்தியாவின் மிகப்பெரிய கடற்கரை காற்றாலைப் பண்ணைகளில் ஒன்றாகும்.

அனல் மின்சக்தியைவிட சூரிய ஆற்றலால் பெறப்படும் மின்சக்தி எவ்வகையில் சிறந்தது. விவாதிக்க?

கிராமப்புறங்களில் அதிகமாகக் கிடைக்கும் சாணத்தைப் பயன்படுத்தி எவ்வாறு எரிவாயு தயாரிக்கப்படுகிறது?

புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தியை ஊக்குவிப்பதற்கான அரசின் முன்னெடுப்புகள் சார்ந்த தகவல்களைச் செய்தித்தாள்களில் இருந்து சேகரிக்க.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல் ✦ பொது நலம் ✦ சமூகப் பொறுப்புணர்வு ✦ தொலைநோக்குப் பார்வை	✦ கூர்சிந்தனை ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ✦ முடிவெடுத்தல்

வயிற்றுக்குச் சோறிடல் வேண்டும் இங்கு
வாழும் மனிதருக்கெல்லாம்
பயிற்றிப் பல கல்வி தந்து – இந்தப்
பாரை உயர்த்திட வேண்டும்! **– பாரதியார்**

12th_Value Education.indd 19 30-03-2026 19:11:13

7 மனவெழுச்சிகளைக் கையாளுதல்

"நமது உணர்வுகளை நாம் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்
இல்லையெனில் அவை நம்மைக் கட்டுப்படுத்தும்

நேர்மறை எண்ணங்களே மன அழுத்தத்திற்குச் சிறந்த மருந்தாகும். நேர்மறை எண்ணம் உள்ளவர்கள் எப்போதும் அன்பாகவும் நம்பிக்கையுடனும் பொறுமையுடனும் தன்னடக்கத்துடனும் இருப்பார்கள். நல்ல மனப்பாங்குள்ளவர்கள் எல்லாப் பருவகாலங்களிலும் கிடைக்கின்ற கனி போன்றவர்கள். அவர்களை எல்லோரும் விரும்புவார்கள். அவர்கள் எவ்வளவு சிக்கலான சூழலிலும் தெளிவாகச் சிந்தித்து அதிலிருந்து விடுபடுவார்கள்; பிறரையும் விடுவிப்பார்கள்.



பாசத்திற்குரிய தம்பி பாரிக்கு,
உன் அன்பு அண்ணன் எழுதுவது.



தம்பி, நலமா! உனது அழைப்பை நான் ஏற்க இயலாத சூழலில் இருந்ததற்கு வருந்துகிறேன். மாவட்ட ஆட்சியராக எனக்கு ஏராளமான பணிகள் இருப்பினும், நேரில் வர இயலாததால் இந்த மின்னஞ்சலை அனுப்புகிறேன்.

உன் நண்பர்கள் உன்னுடன் பேசாமல் இருந்தது, ஆசிரியர் உனது தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டியது, இப்போது அம்மா கண்டிப்பது என மூன்றாவது முறையாக நீ உன்னை வருத்திக்கொண்டுள்ளாய். மன அழுத்தங்களுக்கு ஆட்பட்ட ஒருவர் எப்படி வெற்றியாளராக ஆக முடியும்?

12th_Value Education.indd 20 30-03-2026 19:11:13

தம்பி, சீருடை என்பது அனைவருக்கும் பொருந்தும். காவலர்களும், ராணுவ வீரர்களும் தங்கள் தலையில் அணியும் தொப்பி முதல் பாதத்தில் அணியும் சப்பாத்துகள் வரை, முகச்சவரம் முதல் சிகை அலங்காரம் வரை சீருடைக்குள் அடங்கும் என்பார்கள்.



சீருடை ஏன்? மாணவர்கள் மத்தியில் எந்த ஏற்றத்தாழ்வும் வந்துவிடக்கூடாது என்பதற்காகத்தான். அதேபோல்தான் சிகை அலங்காரமும். முற்காலத்தில் சிகை அலங்காரத்தினால் ஏற்றத்தாழ்வுகள் நிலவின. அந்த நிலையை மாற்றவே ஒரே மாதிரியான சிகை அலங்காரத்தைச் செய்யச் சொல்கிறார்கள்.

சரி அல்லது தவறு என்பது காலத்திற்குக் காலம், இடத்திற்கு இடம், நபருக்கு நபர் மாறுபடும். ஆனால், எந்தச் சூழலுக்கு எது பொருந்தும் என்பதை உணர்ந்து செயல்படுவதே முக்கியம். உதாரணமாக, ஒருவர் உயிருக்குப் போராடும்போது சிரிப்பதோ, கொண்டாட்ட நிகழ்வில் அழுவதோ பொருந்துமா? அதுபோலத்தான் உன் சிகை அலங்காரமும், ஆனால், அது அவ்விடத்திற்குப் பொருந்துகிறதா, இல்லையா என்று எண்ணிச் செயல்பட வேண்டும்.

பள்ளி விதிமுறைகளுக்குப் பொருந்தாத சிகை அலங்காரத்தைச் சில மாணவர்கள் ஏன் செய்துகொள்கிறார்கள்? தங்களைத் தனித்துக் காட்டிக்கொள்ள வேண்டும் என்பதே அவர்களின் நோக்கம். தனித்துத் தெரிய வேண்டும் என்ற எண்ணம் நல்லதுதான். ஆனால், அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் வழி தவறு. புறத்தோற்றத்தில் மாறுபடுவதற்குப் பதிலாக, அகத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

உனது தனித்திறமையை வளர்த்துக்கொண்டு, அதை வெளிப்படுத்துவதே தன்னைத் தனித்துக் காட்டச் சிறந்த வழி. நன்றாகப் படித்து நல்ல மதிப்பெண் பெறுவது, இலக்கியம், விளையாட்டு, அறிவியல் போட்டிகளில் உனது திறமையை வெளிப்படுத்துவது என இவையாவும் உன்னை நேர்மறையாகவும் பயனுள்ள முறையிலும் வெளிப்படுத்தும்.

12th_Value Education.indd 21 30-03-2026 19:11:13



எந்த ஒரு செயலையும் ஆதரிக்கும் முன்னரும் எதிர்க்கும் முன்னரும், அது குறித்த ஆழமான புரிதலும், பின்னணியும் நமக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். தனக்கு விரும்பியது அனைத்தும் கிடைக்க வேண்டும், கேட்ட அனைத்தையும் பெற்றோர் வாங்கித் தர வேண்டும், தான் சொல்வதையே அனைவரும் கேட்க வேண்டும், தன்னை யாரும் குறையே சொல்லக்கூடாது, தங்கள் எண்ணத்திற்கு மாறாக நடந்தால் தன்னைத்தானோ அல்லது பிறரையோ துன்புறுத்தும் மனப்போக்கு – இவை மனச்சிதைவின் முதல் நிலைகள். தன்னை வருத்திக்கொண்டு, அதன்மூலம் கழிவிரக்கம் ஏற்படுத்தித் தனது தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்வது சரியான செயலா? சிறந்த மனக்கட்டுப்பாடும் தெளிவும் உள்ளவர்கள் இவ்வாறு செயல்பட மாட்டார்கள்.

மன அழுத்தங்களைக் குறைப்பதற்கு உடற்பயிற்சியும் கலைகளும் சிறந்த தீர்வுகளாக அமையும். மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது ஓவியங்கள் வரைந்து வண்ணம் தீட்டு; வீட்டுத் தோட்டப் பணிகளைச் செய்; வீட்டைச் சுத்தம் செய்; நண்பர்களுடன் உரையாடு அல்லது நல்ல நூல்களைப் படி.

விளிம்பு நிலையில் உள்ள குடும்பத்தில் பிறந்தாலும் இந்திய குடிமைப்பணித் தேர்வில் வெற்றி பெறுவதற்கு விடாமுயற்சியும், அயராத உழைப்பும் தெளிவான இலட்சியமும் போதுமானது என நம்பிச் செயல்பட்டதால் நான் இன்று மாவட்ட ஆட்சியராக உள்ளேன். என்னுடன் பயின்றவர்களில் பலர் தங்களது குடும்பச் சூழ்நிலையையும் பெற்றோர்களின் வறுமையையும் குறைகூறிக்கொண்டே இருந்தவர்கள். இன்றும் அவ்வாறே உள்ளனர்.



பாரி, ஒன்றை மட்டும் எப்போதும் மனத்தில் நிறுத்திக்கொள்: "சாதனையாளர்கள் காரணங்கள் சொல்வதில்லை, காரணங்கள் சொல்பவர்கள் சாதிப்பதில்லை."

நீ சாதனைகள் பல புரிய வாழ்த்துகள்.

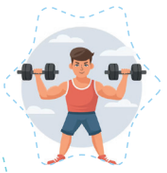
அன்புடன்,

உன் அண்ணன்,

மா.அதியமான்

12th_Value Education.indd 22 30-03-2026 19:11:14

மனவெழுச்சியைச் சமாளிக்க உதவும் உத்திகள்







- தியானம் செய்தல்
- உடற்பயிற்சி செய்தல்
- வாசித்தல்
- வண்ணம் தீட்டுதல் & வரைதல்
- பிரச்சினைகளை நம்பிக்கையானவரிடம் பகிர்தல்
- ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி செய்தல்
- நாள்குறிப்பில் எழுதுதல்
- இசை கேட்டல்



மனஅழுத்தங்களில் இருந்து விடுவிக்கக்கூடிய காரணிகள்

மனஅழுத்தத்தின் காரணமாக ஒரு நபர் தன்னைத் தானே காயப்படுத்திக் கொள்வது குறித்து உங்களது கருத்து என்ன?

மன அழுத்தத்தைக் கையாள உதவும் உத்திகளைக் குறித்து நூலகத்தில் இருந்து தகவல்களைச் சேகரிக்கவும்.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ நல்ல பழக்கம் ✦ பெரியோரை மதித்தல் ✦ விதிமுறைகளை மதித்தல்	✦ தன்னை அறிதல் ✦ மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல் ✦ மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல்

மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கம் இனநலம்
எல்லாப் புகழும் தரும் **– குறள் (457)**

12th_Value Education.indd 23 30-03-2026 19:11:14

8 பாலின வேறுபாட்டை மதித்தல்

'மனிதனை மனிதனாக மதிப்பது என்பது சமூக
வளர்ச்சிக்கான முதல் படி' **– பேரறிஞர் அண்ணா**

சமூகத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் சம உரிமை, மரியாதை, மதிப்பு கிடைக்க வேண்டும் என்பதே நாகரிகமான சமுதாயத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடு. இதில் முக்கியமான பகுதி எதிர்பாலினத்தவரை மதித்தல். மனிதநேயம், திறமை, நேர்மை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஒருவரை மதித்து நடந்து கொள்வது மட்டுமே ஒற்றுமையான, சுதந்திரமான, முன்னேறுகிற சமூகத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

சென்னைப் புறநகர்ப் பகுதியில் அமைந்திருந்த அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியில் படித்து வந்தான் அர்ஜுன். அவன் துடிப்பானவன்; விளையாட்டுப் பிரியன். ஆனால், அவன் மனத்தில் தான் மட்டுமே எல்லாவற்றிலும் சிறந்தவன், மற்ற அனைவரும் தனக்குக் கீழானவர்கள் என்ற தவறான எண்ணம் ஆழமாகப் பதிந்திருந்தது. அவனது இந்த எண்ணம் சிலநேரங்களில் வகுப்பறையிலும், விளையாட்டு மைதானத்திலும் வெளிப்பட்டுப் பிற மாணவர்களைச் சங்கடப்படுத்தியது.



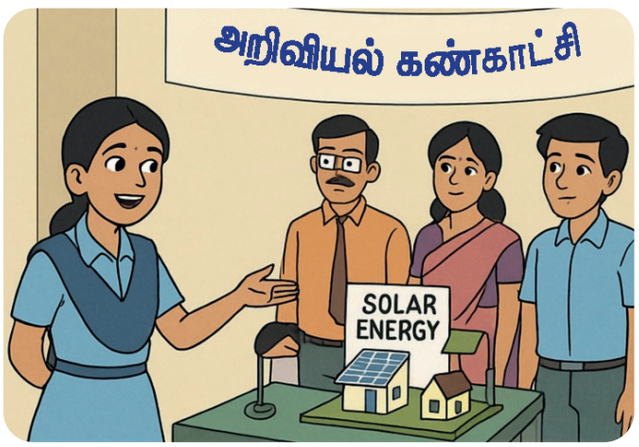
அவன் வகுப்புத்தோழி கவிதா மிகவும் அமைதியானவள்; படிப்பில் கெட்டிக்காரி. ஆனால், அர்ஜுனின் ஆணவமான பேச்சும் சில ஆண்களின் கேலியான பார்வைகளும் அவளை வேதனைப்படுத்தின. அதனால், தனது திறமைகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்த முடியாத ஒரு தயக்கம் அவளுக்குள் இருந்தது.

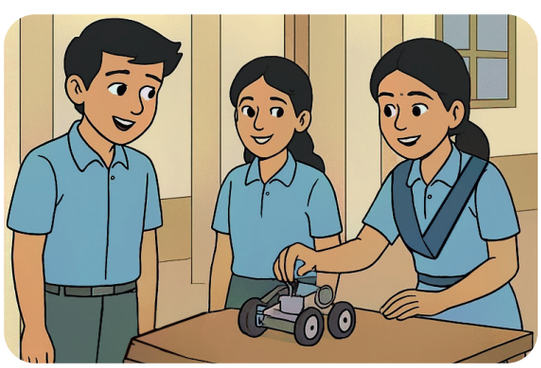
பள்ளி ஆண்டுவிழா நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. அறிவியல் கண்காட்சிக்கான ஏற்பாடுகளும் தீவிரமாக நடந்தன. ஒவ்வொரு குழுவும் தங்களுக்குப் பிடித்த புதிய கண்டுபிடிப்புகளைக் காட்சிப்படுத்த ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருந்தது. அர்ஜுனும் அவனது நண்பர்களும் குழுவாக இணைந்து ஒரு தானியங்கி விவசாயக் கருவியை உருவாக்கத் திட்டமிட்டிருந்தனர். ஆரம்பத்தில் அவர்கள் உற்சாகமாக வேலை செய்தாலும், போகப்போகக் கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்பட்டன. யாருடைய யோசனையை ஏற்றுக்கொள்வது என்பதில் அவர்களுக்குள் குழப்பம் நிலவியது.

12th_Value Education.indd 24 30-03-2026 19:11:14

அதே நேரத்தில், கவிதாவும் அவளது தோழிகளும் இணைந்து ஒரு புதுமையான சூரிய ஒளி மின்சார உற்பத்தி சாதனத்தை உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் மிகுந்த ஈடுபாட்டுடனும் ஒற்றுமையுடனும் வேலை செய்தனர். கவிதாவின் தெளிவான திட்டமிடலும் அறிவியல் மனப்பான்மையும் அவர்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தது.

அறிவியல் கண்காட்சி நாளன்று, ஒவ்வொரு குழுவினரும் தங்கள் கண்டுபிடிப்புகள் குறித்து விளக்கிக் கொண்டிருந்தனர். அர்ஜுன் குழு தயாரித்த தானியங்கிக் கருவியில் சில தொழில்நுட்பக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டன. அவர்கள் அதைச் சரிசெய்ய முடியாமல் தவித்துக் கொண்டிருந்தனர். அர்ஜுனுக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. அவனது ஆணவம் அவனை மற்றவர்களிடம் உதவி கேட்க விடாமல் தடுத்தது.





அப்போது, கவிதா தனது குழுவினருடன் அவர்களின் சூரிய ஒளி மின்சார உற்பத்தி முறையை விளக்கிக் கொண்டிருந்தாள். அவளது விளக்கமும் அவர்கள் உருவாக்கியிருந்த மாதிரி அமைப்பும் அனைவரையும் கவர்ந்தது. ஆசிரியர்களும் பிற மாணவர்களும் அவர்களைப் பாராட்டினர்.

அர்ஜுன் கவிதாவை வியந்து பார்த்தான். 'ஒரு பெண்ணால் இவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்ய முடியுமா?' என்று அவன் மனதுக்குள் கேள்வி எழுந்தது. எனவே, அவளைப் பாராட்டும்விதமாக கண்காட்சி முடிந்த பிறகு, கவிதாவையும் அவளது குழுவினரையும் சந்தித்தான்.

"கவிதா... உன் ப்ராஜெக்ட் ரொம்ப நல்லா இருந்தது. எப்படி உன்னால் இவ்வளவு சரியா பண்ண முடிஞ்சது?" என்று அவன் தயக்கத்துடன் கேட்டான்.

கவிதா புன்னகைத்தாள். "நாங்க எல்லாரும் சேர்ந்து வேலை செஞ்சோம் அர்ஜுன். ஒவ்வொருத்தரோட யோசனைகளையும் மதிச்சோம். அதுதான் எங்க வெற்றிக்கு காரணம்னு நினைக்கிறேன்" என்றாள்.

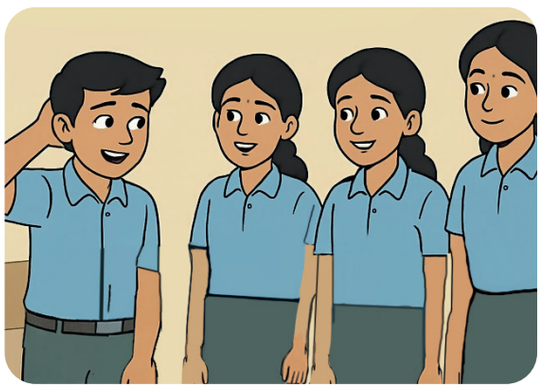
தான் பெண்களைக் குறைவாக மதித்தது எவ்வளவு பெரிய தவறு என்று அர்ஜுனுக்கு அப்போது புரிந்தது. கவிதாவும் அவளது தோழிகளும் அறிவிலும் திறமையிலும் ஆண்களுக்கு எந்த விதத்திலும் குறைந்தவர்கள் இல்லை என்பதை

12th_Value Education.indd 25 30-03-2026 19:11:14

அவன் கண்கூடாகப் பார்த்தான். குழுவாக இணைந்து வேலை செய்வதன் முக்கியத்துவத்தையும் அவன் உணர்ந்தான்.

"உனக்கு ஏதாவது உதவி தேவைப்பட்டா தயங்காம கேளு" என்று கவிதா சொன்னபோது, அர்ஜுனின் மனதிலிருந்த இறுக்கம் தளர்ந்தது.

"நன்றி கவிதா" என்றான் அர்ஜுன். அன்று முதல் அவனது எண்ணங்களில் ஒரு பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டது. அவன் பெண்களை மதிக்கத் தொடங்கினான். வகுப்பறையில் மாணவிகளின் கருத்துகளுக்குச் செவிசாய்த்தான். விளையாட்டு மைதானத்தில் அவர்களுடன் தோழமையுடன் விளையாடினான். அவனது பழைய எண்ணங்கள் முற்றிலும் மறைந்து, எதிர் பாலினத்தவரை மதிக்கும் ஒரு நல்ல பண்பு அவனிடம் வளர்ந்தது.



பாலினப் பாகுபாட்டை வெளிப்படுத்தும் பாரம்பரிய நடைமுறைகள்.

சமுதாயத்தில் பாலினப் பாகுபாட்டை எந்தெந்த இடங்களில் சந்திக்கிறீர்கள்? அவற்றைச் சரிசெய்யும் வழிமுறைகள் குறித்துச் சிந்திக்க.

ஆண், பெண் மற்றும் மூன்றாம் பாலினச் சாதனையாளர்களின் பெயர்களையும் அவர்களின் சாதனைகளையும் குறித்த தகவல்களைத் திரட்டுக.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ நட்பு ✦ சமத்துவம் ✦ பிறரை மதித்தல் ✦ பிறரைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் ✦ குழு உணர்வு ✦ தனிநபர் கண்ணியம்	✦ பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல் ✦ நல்லுறவை மேம்படுத்துதல் ✦ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு

மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும்
மடமையைக் கொளுத்துவோம்; **– பாரதியார்**

12th_Value Education.indd 26 30-03-2026 19:11:14

9 ஒரு மாணவரின் மறுபக்கம்

பெரியோரை வியத்தலும் இலமே,
சிறியோரை இகழ்தல் அதனினும் இலமே – **கணியன் பூங்குன்றனார்**

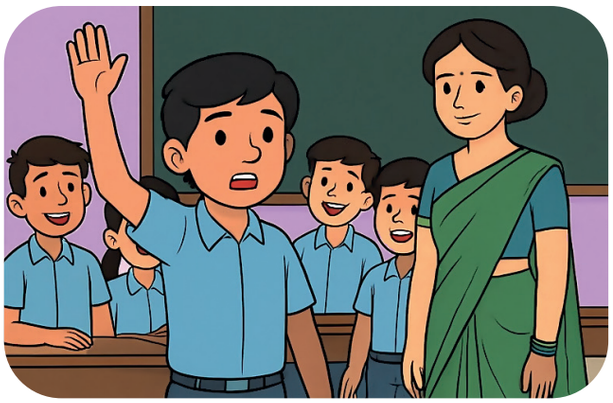
பால் என்பது உயிரியல்ரீதியாக தீர்மானிக்கப்பட்டாலும் (ஆண், பெண் அல்லது மாற்றுப்பாலினம்), பாலின அடையாளம் வேறுபட்டிருக்கலாம். பொதுவாக மக்கள் ஆண், பெண் என இருவகையாக சமுதாயத்தில் பார்க்கப்பட்டாலும் தற்காலத்தில் மாற்றுப் பாலினத்தவரும் பல்வேறு சாதனைகளைப் புரிந்து வருகின்றனர். இருப்பினும் மாற்றுப் பாலினத்தவர் சந்திக்கும் பிரச்சினைகள் ஏராளம். அவர்களும் சமுதாயத்தின் ஓர் அங்கமே என்பதைப் புரிந்துகொண்டு வாழ வேண்டும்.

தூய காற்றும் பசுமையும் நிறைந்த மலைத்தோட்டங்களால் சூழப்பட்ட ஓர் அழகிய கிராமத்தில், ரவி வாழ்ந்து வந்தான். அவன் மேல்நிலைப்பள்ளி மாணவன். அவன் அறிவிலும் பண்பிலும் சிறந்தவனாக இருந்தான். ஆனால், அவனுக்குள் ஒரு தனி உலகம் இருந்தது – அதுதான் நடனத்தின் மீது அவன் கொண்ட அளவற்ற ஆர்வம்.

பிற மாணவர்கள் கிரிக்கெட், கபடி போன்ற விளையாட்டுகளில் ஆர்வம் காட்டினாலும், ரவி பரதநாட்டியம் போன்ற பாரம்பரியக் கலைகளில் அதீத ஈர்ப்புடன் இருந்தான். அவன் தனது வீட்டில் யாரும் இல்லாத நேரங்களில், தனது அம்மாவின் பழைய சேலை, சவுரி, பாவாடை போன்றவற்றை அணிந்து, கண்ணாடிமுன் நடனமாடுவான். கூந்தலில் ஜடை பின்னுவது போல் பாவனை செய்து, ஒவ்வொரு அசைவிலும் மகிழ்ச்சி அடைவான். தொலைக்காட்சியைப் பார்த்து நடனத்தின் நுணுக்கங்களைக் கற்றுக்கொண்டான். அந்தத் தருணங்களில்தான் அவன்' அவளாக' இருப்பது போல் உணர்ந்தான். இது அவனுக்கு மட்டுமே தெரிந்த இரகசியம். அவனால் யாரிடமும் இதைப் பகிர முடியவில்லை. அவன் வாழ்ந்த கிராமம், பாரம்பரிய கருத்துகளைக் கொண்ட சமூகமாக இருந்தது. அங்கே "ஆண் என்றால் இப்படித்தான் இருக்கணும்" என்ற எண்ணம் ஆழமாக வேரூன்றி இருந்தது. அந்தச் சூழலில், தனது உண்மையான விருப்பங்களை வெளிப்படுத்துவது அவனுக்குப் பெரிய சவாலாக இருந்தது.



12th_Value Education.indd 27 30-03-2026 19:11:14



அந்த வருடம் பள்ளி ஆண்டு விழா மிக விமரிசையாக நடத்தப்பட இருந்தது. மாணவர்கள் பல்வேறு கலாச்சார நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க முன்வந்தனர். நடனத்திற்கான தேர்வு நடந்து கொண்டிருந்தது. அப்போது ரவி தயக்கத்துடன் கையைத் தூக்கினான். "மிஸ், நான் பெண் வேடமிட்டுப் பரதநாட்டியம் ஆட ஆசைப்படுகிறேன்." என்றான். ஒரு நிமிடம் அமைதி நிலவியது. பிற மாணவர்கள் அவனைப் பார்த்து இரகசியமாகச் சிரிப்பதும் பேசுவதுமாகவும் இருந்தனர். "ஏய் என்னடா நீ, பெண் பிள்ளைபோல் பரதநாட்டியம் ஆட ஆசைப்படுற? ", என்று சிலர் கேலியாகப் பேசினர். ரவியின் மனம் உடைந்து போனது. அவன் முகம் சிவந்து அவமானத்துடன் நின்றான். ஆனால், நடன ஆசிரியையான மயிலினி "சரி, நீ முன்னே வந்து ஒரு நிமிஷம் ஆடிக்காட்டு, ரவி" என்றார்.

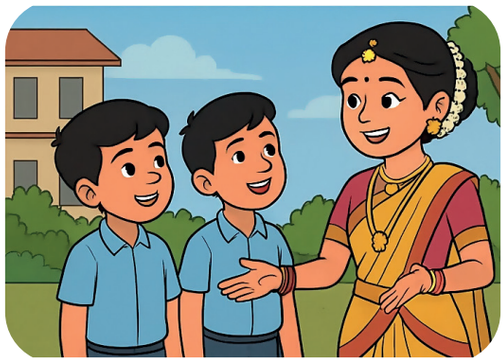


ரவி தயங்கியபடியே எழுந்து வந்து பத்து வினாடிகள் பரதநாட்டியத்தின் ஒரு சிறு பகுதியை அபிநயங்களுடன் ஆடினான். அவனது முகபாவனை, கை, கால், ஆகிய அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து மிகவும் அழகாக இருந்தது. அப்போது மயிலினி மிஸ் எழுந்து இனிய குரலில் "அற்புதமாக ஆடினாய் ரவி, கலைக்குப் பாலினப் பாகுபாடு இல்லை. திறமைக்கு மதிப்பு கொடுக்கிற இடமாகத்தான் பள்ளி இருக்கணும்" என்று கூறி ரவிக்கு ஒரு வாய்ப்பு வழங்கினார்.

ஆண்டுவிழா நடைபெறும் நாள் வந்தது. ரவி நேர்த்தியாகப் பெண் வேடமிட்டு மேடைக்கு வந்தான். மிகவும் அழகாகப் பரதநாட்டியத்தை ஆடினான். முதல் சில நிமிடங்கள் பார்வையாளர்கள் மத்தியில் குழப்பமும் சலசலப்பும் ஏற்பட்டது. சிலர் ஓர் ஆணால் இவ்வளவு அழகாக நாட்டியம் ஆட இயலுமா என்று எண்ணி வியந்தனர். சிலர் அதை விசித்திரமாகப் பார்த்தனர். ஆனால், சில கணங்களிலேயே அது மாறியது. கைதட்டல்கள் விண்ணைப் பிளந்தன. அனைவரும் அவனை மனமாரப் புகழ்ந்தனர். ரவி புன்னகையுடன் மேடையிலிருந்து கீழே இறங்கினான். அப்போது சில இளைய மாணவர்கள் அவனிடம் வந்து, "அண்ணா, நாங்களும் உங்களை மாதிரி ஆடணும். எங்களுக்கும் பரதம் பிடிக்கும்" என்றனர். அந்த வார்த்தைகள் ரவியின் மனத்தை நெகிழச் செய்தன.ரவியின் பெற்றோரும்,ஊர்மக்களும் அவனின் திறமையைக்கண்டு அவனுக்கு முறையான நடனப்பயிற்சிக்கு ஏற்பாடு செய்தனர்.

12th_Value Education.indd 28 30-03-2026 19:11:14

வளரிளம்பருவத்தில் ஒரு சிலருக்கு இத்தகைய மாற்றங்கள் வருவது இயற்கையே. எனவே, சமுதாயத்தில் ஒருவர் தன்னை எவ்வாறு (எந்தப் பாலினமாக) வெளிப்படுத்திக் கொள்ள விழைகிறார்களோ அது அவர்களின் விருப்பத்தைச் சார்ந்தது. அவை சமுதாயத்தின் விதிகளால் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டியதில்லை. பாலின அடையாளத்தின் அடிப்படையில் ஒருவரின் எந்த உரிமையையும் மறுக்கக்கூடாது.



சமுதாயத்தில் மாற்றுப் பாலினத்தவர் சந்திக்கும் பிரச்சினைகள்

திருநர்களால் சாதாரண ஆண் அல்லது பெண்ணைப்போல் சாதிக்க முடியுமா?



கே. பிரித்திகா யாஷினி இந்தியாவின் முதல் திருநங்கை காவல் அதிகாரி



கோயம்புத்தூரின் உள்ளூர் செய்தித் தொகுப்பாளர் பத்மினி பிரகாஷ் – திருநங்கை செய்தித் தொகுப்பாளர்.

- ❖ செய்தித்தாள் அல்லது சமூக ஊடகங்களில் இருந்து திருநர் சாதனையாளர்கள் சார்ந்த விவரங்களைச் சேகரித்தல்.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ பாலின சமத்துவம் ✦ சம வாய்ப்பு	✦ பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ✦ முடிவெடுத்தல் ✦ மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல்

"மடல் பெரிது தாழை; மகிழ் இனிது கந்தம்
உடல் சிறியர் என்று இருக்க வேண்டா – கடல் பெரிது
மண்ணீரும் ஆகாது; அதன் அருகே சிற்றூறல்
உண்ணீரும் ஆகிவிடும்" – ஔவை, மூதுரை 12

12th_Value Education.indd 29 30-03-2026 19:11:14

10 பாதை மாறிய பேதை

துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும்
நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர் –குறள் (926)

சமூக விரோதிகளும் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுவோரும் ஒரு காலத்தில் போதைப்பழக்கத்துக்கு ஆளாகிக்கொண்டிருந்தனர். கடந்த சில வருடங்களுக்கு முன், நமக்குத் தெரிந்தவர்களின் குடும்பங்களில் கேள்விப்படுகிற செய்தியாக மாறி, இன்று அது நம் வீடுவரை நெருங்கியிருக்கிறது.

விமான நிலையங்களிலும் கன்டெய்னர் லாரிகளிலும் கடத்தப்பட்ட போதைப் பொருள்கள் பறிமுதல் செய்யப்படுகிற செய்திகளை அவ்வப்போது செய்தித்தாள்கள், ஊடகங்களின் வாயிலாக அறிகிறோம். இனியும் அவற்றைப் பரபரப்பான, குற்றச்செய்தியாக நினைத்துக் கடந்துவிட முடியாது. நமக்குச் சம்பந்தமில்லாத செய்தியாக அலட்சியப்படுத்திவிடவும் முடியாது. காரணம்... போதை எனும் அரக்கன், எந்த நிமிடமும் நம் வீட்டுக்குள்ளும் நுழையலாம். அதற்குள் நாம் அனைவரும் விழித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

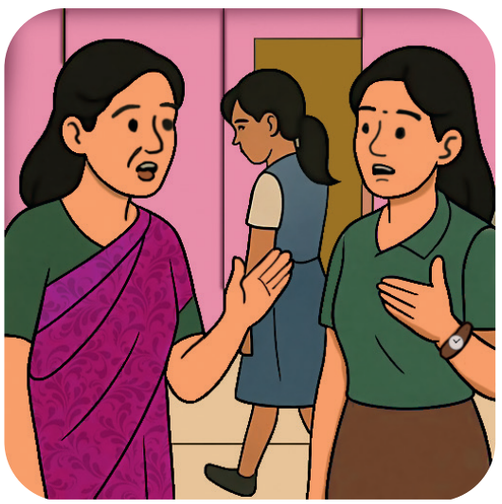


திவ்யாவும் சஞ்சனாவும் பன்னிரண்டாம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவிகள். இருவரும் இணைபிரியாத் தோழிகள். இருவரும் பள்ளியிலேயே முதலாவதாகத் திகழும் மாணவிகள். சில நாள்களாகவே திவ்யாவின் நடத்தையில் மாற்றம் தென்பட்டது. அதனைக் கவனித்த பள்ளி ஆலோசகர் அவளின் தோழியான சஞ்சனாவை அழைத்து திவ்யாவின் நடத்தைக் குறித்து விசாரித்தார். நன்கு படிக்கும் திவ்யாவின் திடீர் நடத்தை மாற்றம் குறித்துக் கேட்ட பள்ளி ஆலோசகரிடம் சஞ்சனா கூறியது, "இந்தத் தலைமுறை இளைஞர்களிடமிருந்து திவ்யா வேறுபட்டவள் இல்லை. 24 மணி நேரமும் செல்போனுடன் வாழவே பழகியிருந்தாள்.

12th_Value Education.indd 30 30-03-2026 19:11:15



அவளுக்குப் போதைப் பொருள் பழக்கம் இருந்தது. ஒருமுறை தோழியின் வீட்டு விருந்துக்குச் சென்றிருந்தபோது அங்கே வந்திருந்த பசங்க யாரோ அவளுக்கு போதைப் பொருளை அறிமுகப்படுத்தியிருக்காங்க. அதுவரை எது நடந்தாலும் என்கிட்ட மறைக்காம சொல்லிட்டிருந்தவ, அதுக்கப்புறம் என்கிட்டருந்து விலக ஆரம்பிச்சா. அவளுடைய நடவடிக்கைகளில் நிறைய வித்தியாசங்கள்... ஒருமுறை சந்தேகப்பட்டு அவளைக் கண்டிச்சேன்; திட்டினேன்.



அவ்வப்போது அவளைத் திருத்தும்விதமாக போன்ல பேசிட்டிருந்தேன். அதற்கு திவ்யா, எல்லாத்தையும் விட்டுட்டேன், நார்மலாதான் இருக்கேன்... ஆனா, இந்தப் படிப்பு மட்டும் பிடிக்கலைனு சொல்வா. அவ எப்போதும், கற்பனை உலகத்துலயே இருக்கேம்பா... எது பேசினாலும் காதுல வாங்குறதில்ல. படிப்பு பயத்துல அவ உண்டு, அவ ரூம் உண்டுன்னு இருக்கான்னு அவங்கம்மாவும் அப்பாவும் என்கிட்ட புலம்புவாங்க" என்றாள் சஞ்சனா. சரி... எக்ஸாம் டென்ஷன்ல இருப்பானு நானும் விட்டுட்டேன். ஆனா, அதெல்லாமே அவள் போதைக்கு அடிமையாகி இருந்தாள் என எனக்கு அப்புறம்தான் தெரிஞ்சது. இந்த விஷயத்தை அவங்கம்மா, அப்பாகிட்ட சொல்லலாமா வேண்டாமா என்ற தயக்கத்தில் இருந்தேன். திவ்யாவோட இந்த மன அழுத்தத்திற்குத் தெரிஞ்சோ, தெரியாமலோ எனக்கும் பங்கிருக்கு. அன்னிக்கே அவளின் பெற்றோரிடம் சொல்லியிருந்தா ஆரம்பத்திலேயே அந்தப் பழக்கத்திலிருந்து அவளை விடுவித்து இருக்கலாமே எனக் கலங்கினாள் சஞ்சனா.



அதற்குப் பள்ளி ஆலோசகர், "நடந்தது நடந்ததாவே இருக்கட்டும். திவ்யாவோட தொடர்பிலுள்ள மற்ற நண்பர்களையாவது திருத்த முயற்சி செய்வோம். அவங்க பெற்றோரை எச்சரிக்கையாக இருக்கச் சொல்வோம்" என சமாதானப்படுத்தி சஞ்சனாவையும் திவ்யாவையும் அனுப்பி வைத்தார்.

12th_Value Education.indd 31 30-03-2026 19:11:15



போதைப்பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வந்தவர்கள், சுகாதார நிபுணர்கள் அல்லது காவல்துறை அதிகாரிகள் போன்றோரை அழைத்து, தங்கள் அனுபவங்களையும் அறிவையும் மாணவர்களிடையே பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்தல்.

சட்டப்பூர்வமான, சட்டத்துக்குப் புறம்பான மருந்துகள், போதைப்பொருள் தடுப்புத் திட்டங்களின் செயல்பாடுகள், போதைப்பொருள் பயன்பாட்டில் ஊடகங்களின் பங்கு போன்ற தலைப்புகளில் விவாதங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்தல்.



அன்றாட வாழ்வியல் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கப் போதைப் பொருள்கள் ஒரு தீர்வாகுமா? சிந்திக்க.



உங்கள் பகுதியில் உள்ள ஆற்றுப்படுத்துதல் மையங்களின் பணி குறித்த தகவல்களைச் சேகரிக்க.

விழுமியங்கள்	வாழ்வியல் திறன்கள்
✦ நல்ல பழக்கங்கள் ✦ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல் ✦ பிறர் நலனில் அக்கறை கொள்ளுதல்	✦ கூர்சிந்தனை ✦ பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் ✦ முடிவெடுத்தல் ✦ மனவெழுச்சிகளை எதிர்கொள்ளுதல் ✦ மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளுதல்

மனம்போன போக்கெல்லாம் போக வேண்டாம்
மாற்றானை உறவென்று நம்ப வேண்டாம் **–உலகநாதர், உலக நீதி (3)**

12th_Value Education.indd 32 30-03-2026 19:11:15



❖ என்னை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

❖ நாங்கள் எண்ணிக்கையில் குறைந்து வருவதற்கு மனிதச் செயல்பாடுகள் எவ்வகையில் காரணமாகின்றன?

12th_Value Education.indd 33 30-03-2026 19:11:15

வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் விழுமியக் கல்வி – வகுப்பு 12

ஆக்கம்

வல்லுநர்

முனைவர் மு.லெட்சுமணன்,
மேனாள் துறைத்தலைவர் மற்றும் இணைப்பேராசிரியர், (ப.நி.,),
வரலாற்றுத்துறை, மாநிலக் கல்லூரி, சென்னை.–05.

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

திருமதி ஏ.ஜெகதீஸ்வரி,
துணை இயக்குநர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை – 6.

முனைவர் சீ. பிரபு,
துணை இயக்குநர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை– 6.

மேலாய்வு

திருமதி.அ.ஜெபா
துணை இயக்குநர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை– 6.

முனைவர் நா. வளர்மதி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
இராணிப்பேட்டை ,வேலூர் மாவட்டம்

உருவாக்கக் குழுவினர்

செல்வி. சு.அரும்பு மொழி
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
ராணிப்பேட்டை

திருமதி. ப. சிலம்பரசி
முதுநிலை விரிவுரையாளர்
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
தருமபுரி மாவட்டம்.

திருமதி ப. கலைச்செல்வி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாவட்ட ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
களியாம்பூண்டி,காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

திருமதி பு.கமலி,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை– 6.

திரு. ரெ.சுப்பிரமணியன்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு முன்மாதிரி மேல்நிலைப்பள்ளி, நந்தனம், சென்னை– 6.

திரு.இரா. ராஜசேகர்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, ந.சுப்பையாபுரம், விருதுநகர்.

திரு.தே.சிவகணேஷ்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, மிட்டூர் திருப்பத்தூர்.

முனைவர் க. சுரேஷ்,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
குமார இராஜா முத்தையா மேல்நிலைப்பள்ளி, அடையாறு

முனைவர். இரா . இராமசாமி,
தலைமையாசிரியர்,
திருப்புரம்பியம், தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

திரு.செ.கந்தன்,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, பெருந்துறை,
ஈரோடு மாவட்டம்.

திரு. பா. முத்துப்பாண்டி,
முதுகலை ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, பள்ளப்பட்டி.திண்டுக்கல் மாவட்டம்

முனைவர் த. சாவித்திரி,
முதுகலைஆசிரியை
அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி, முத்தூர், திருப்பூர்மாவட்டம்.

திருமதி எம்.கவிதா,
முதுகலை ஆசிரியர்
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, வீராணம், சேலம்.

முனைவர்.சு. கீதாகுமாரி,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
அரசுபெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, செங்கல்பட்டு.

திரு.பி.பிரபாகர்,
இடைநிலை ஆசிரியர்,
நகரவை ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, அம்மாப்பேட்டை, சேலம்.

திரு.கே.முனுசாமி,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி, ஆத்தூர்.

திரு.எஸ்.மாரியப்பன்,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, ஆடுதுறை, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

திரு.பா. பாலசுப்ரமணியபாரதி,
ஜே.ஆர்.சி. கன்வினர்,
அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி, பெரியதச்சூர், திண்டிவனம், விழுப்புரம்.

பக்க வடிவமைப்பு & ஓவியம்

திரு. ஜாண்ஸ்மித் வே.சா.
திரு. மதன் ராஜ். ர
திரு. மாணிக்கராஜ் பிரபாகர். ம. ஆ
திரு. கி. வீரவேல் முருகன், ஓவிய ஆசிரியர்,
அ.ஆ.தி.ந.மே.ப., வண்டுராயன்பட்டு, கடலூர்.
திரு. டி. துரை, ஓவிய ஆசிரியர்,
ஊ.ஒ.ந.நி.ப., பாரிவாக்கம், திருவள்ளூர்.

வடிவமைப்புக் குழு மேற்பார்வை

திரு. ம. அமல்ராஜ்,
பட்டதாரி ஆசிரியர்,
மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
சென்னை 6.

இந்நூல் 80 ஜி.எஸ்.எம் எலிகண்ட் மேப்லித்தோ தாளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.
ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டோர்:

12th_Value Education.indd 34 30-03-2026 19:11:15