

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE (Autonomous)

Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore

90, Palghat Road, Pollachi – 642 001

**STATEMENT OF EXPENDITURE IN RECEIPT OF SEED MONEY FOR RESEARCH
FACULTY EMPOWERMENT SYSTEM**

1. Name of the Principal Investigator: Dr.P.Veerasinghi Vinayagan

2. Department : Human Excellence

3. Name of the College : Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi

4. Title of the Research Project : A STUDY ON THE EFFECT OF (SKY YOGA) EYE
EXERCISE AND LAMP GAZING PRACTICE ON
VISUAL FUNCTIONING AMONG COLLEGE
STUDENTS

5. Effective date of starting the Project : 01.04.2023

6. Period of Expenditure : 6 Months

S.NO	Particulars	Company	Bill. No	Date	Amount (RS.)
1.	Emotional Intelligence	Amazon. in	BOMS-1546925	30.06.2023	347
2.	Meditation case Studies	Amazon. in	XWNY-179973	30.06.2023	1210
3.	Data analysis Using SPSS	Amazon. in	IN-2341	30.06.2023	750
4.	Typing charge Printout & Binding work (Project copies -4)	SS.Infotech & Photos, Pollachi	1811	22.09.2023	3000
5.	Print out	Kumaran Xerox, Pollachi.	577	22.09.2023	110
6.	Stationary	Amirtham Note Books, Pollachi	1043	30.09.2023	972
7.	Lamp	Coimbatore Steel house Lt., Pollachi.	T23000068674	30.09.2023	195
8.	Publication –UGC Care List	-	200545341048 325478106492	05.10.2023	5000
9.	Auditing Fee	-	-	-	1000
10.	Repaid Amount	-	-	-	12416
Total					25,000

ACCUMULATION VALUE

S.No	Particulars	Amount (Rs.)
1	Amount Received	Rs.25,000.00
2	Amount Utilised	Rs.12,584.00
3	Amount Repaid	Rs.12,416.00

7. If as a result of check or audit objection some irregularly is noticed a later date, action will be taken to refund, adjust or regularize the objected amounts.

8. It is certified that the grant of Rs.25, 000 (Twenty-five thousand rupees only) received from college, seed money for Research Faculty Empowerment System Project entitled "A STUDY ON THE EFFECT OF (SKY YOGA) EYE EXERCISE AND LAMP GAZING PRACTICE ON VISUAL FUNCTIONING AMONG COLLEGE STUDENTS", Dated – 01.04.2023 and Rs.12, 584.00 has been utilised for the purpose for which it was sanctioned and in accordance with the terms and conditions laid down by the college.


DEAN – RESEARCH

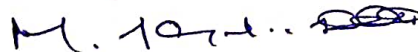
Dr. S. UMAPATHY
Dean Research
NCM College
Palghat Road, Pollachi
Tamilnadu - 642 001.



PRINCIPAL
Dr. R. MUTHUKUMARAN,
M.A.,M.Phil.,B.Ed.,Ph.D.,
PRINCIPAL
N.G.M. College, Pollachi - 642 001
Coimbatore District


DEAN – ACADEMIC

Dr. S. Saravana Babu
Dean (SF)
NCM College
Palghat Road, Pollachi
Tamilnadu - 642 001.



Auditor

(Chartered Accountant with Seal Registration)

CA. M. SHANKAR KRISHNASAMY
Proprietor (M.No. 229668)
KRISHNASAMY & ASSOCIATES
Chartered Accountants
FRN 016815S
Mani & Company Building,
42, S.S. Kovil Street, Pollachi - 642 001.

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE (Autonomous)

Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

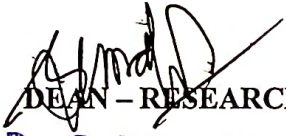
Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore

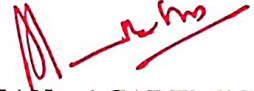
90, Palghat Road, Pollachi – 642 001

UTILISATION CERTIFICATE

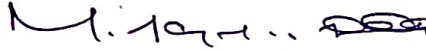
It is certified that the amount of Rs.25,000 (Twenty-five thousand rupees only) to be sanctioned to **Dr. P.Veerasithi vinayagan, Assistant Professor, Department of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi** for the seed money project entitled “**A STUDY ON THE EFFECT OF (SKY YOGA) EYE EXERCISE AND LAMP GAZING PRACTICE ON VISUAL FUNCTIONING AMONG COLLEGE STUDENTS**”, Dated – **01.04.2023** and **Rs.12,584.00** has been utilised for the purpose for which it was sanctioned and in accordance with the terms and conditions laid down by the college.

If as a result of check or audit objection some irregularly is noticed a later date, action will be taken to refund, adjust or regularize the objected amounts.


DEAN – RESEARCH
Dr. S. UMAPATHY
Dean Research
NGM College
Palghat Road, Pollachi
Tamilnadu - 642 001.


DEAN – ACADEMIC
Dr. S. Saravana Babu
Dean (SF)
NGM College
Palghat Road, Pollachi
Tamilnadu - 642 001.


PRINCIPAL
Dr. R. MUTHUKUMARAN,
M.A.,M.Phil.,B.Ed.,Ph.D.,
PRINCIPAL
N.G.M. College, Pollachi - 642 001
Coimbatore District


Auditor

(Chartered Accountant with Seal Registration No.)

CA. M. SHANKAR KRISHNASAMY
Proprietor (M.No. 229668)
KRISHNASAMY & ASSOCIATES
Chartered Accountants
FRN 016815S
Mani & Company Building,
42, S.S. Kovil Street, Pollachi - 642 001.

Sold By :

Repro Books Limited
Block WA-5 -1,2,3, Kalyan Padgha State
Highway 222,, Village Vashero, Post Aamno,
BHIIWANDI - 421302
Mumbai, Maharashtra, 421302
IN

Billing Address :

The Principal
90, Palaghat Road, NGM College
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN
State/UT Code: 33

PAN No: AAECR4557N
GST Registration No: 27AAECR4557N3ZO

Shipping Address :

Dr.S.Vijayakumar, Librarian
The Principal , (All Library Book) NGM College,
90, PALAGHAT ROAD, POLLACHI
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN

State/UT Code: 33

Place of supply: TAMIL NADU

Place of delivery: TAMIL NADU

Order Number: 171-8772332-4295569

Order Date: 30.06.2023

Invoice Number : XWNY-179973

Invoice Details : MH-XWNY-176059511-2324

Invoice Date : 30.06.2023

Sl. No	Description	Unit Price	Qty	Net Amount	Tax Rate	Tax Type	Tax Amount	Total Amount
1	Meditation Case Studies: Concise Explanations of Phenomena Encountered on the Spiritual Path 0998076457 (RKC0002972433) HSN 49100596	₹1,210.00	1	₹1,210.00	0%	IGST	₹0.00	₹1,210.00
					0%	IGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
TOTAL:							₹0.00	₹1,210.00

Amount in Words:

One Thousand Two Hundred Ten only

For Repro Books Limited:

Authorized Signatory

Whether tax is payable under reverse charge - No

Sold By :
Pragati Book Centre
119, Budhwar Peth,,, Jogeshwari Mandir Lane,
PUNE, MAHARASHTRA, 411002
IN

Billing Address :
The Principal
90, Palaghat Road, NGM College
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN
State/UT Code: 33

PAN No: AABFP5120B
GST Registration No: 27AABFP5120B1ZV

Shipping Address :
Dr.S.Vijayakumar, Librarian
The Principal , (Att Library Book) NGM College,
90, PALAGHAT ROAD, POLLACHI
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN
State/UT Code: 33
Place of supply: TAMIL NADU
Place of delivery: TAMIL NADU

Order Number: 171-7045642-3954714
Order Date: 30.06.2023

Invoice Number : IN-2341
Invoice Details : MH-413653895-2324
Invoice Date : 30.06.2023

Sl. No	Description	Unit Price	Qty	Net Amount	Tax Rate	Tax Type	Tax Amount	Total Amount
1	DATA ANALYSIS USING SPSS: Text and Cases, For Researchers, Teachers and Students B09YHNM2JX (N1347) HSN:49011010	₹600.00	1	₹600.00	0%	IGST	₹0.00	₹600.00
					0%	IGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
	Shipping Charges	₹90.00		₹90.00	0%	IGST	₹0.00	₹90.00
					0%	IGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
TOTAL:							₹0.00	₹750.00

Amount in Words:
Seven Hundred Fifty only

For Pragati Book Centre:


Authorized Signatory

Whether tax is payable under reverse charge - No

SS INFOTECH & PHOTOS

THE EXPRESS SERVICE

1st Floor, Sundaram Building, Fire Service Opp, Pollachi-642001

Cell : 98658 80311 Ph : 04259 - 227227

Xerox, Printout, Typing, Photos, Video coverages, Scanning,
Designing, Album Making, Binding, Project Work,
Computer Sales & Service

Bill No. **1811** **CASH RECEIPT** Date: 22/9/23

Name: The principal


Contact No. Nilakd.g. Pollachi

Rat	Particulars	Qty	Amount Rs.	Ps.
	Typing charge + print out 4 Books Binding.		2000	
			2000	

For SS INFOTECH



2

 KUMARAN XEROX NGM College, Pollachi. Cell : 98652 91680, 99946 66697			
* Stationeries * Xerox * Spiral Binding * Lamination *			
CASH / CREDIT BILL			
No.	577 The Principal		Date 22/9/23
To	NAM College, Pollachi		
No.	Particulars	Qty	Rs.
	Print out		110
	(Rupees one hundred ten only)		/
	TOTAL		110
For KUMARAN XEROX <i>[Signature]</i>			

GSTIN : 33AGNPL3737G2ZB

Cell : 98651 03333

AMIRTHAM NOTE BOOKS

115, Bazaar Street, Pollachi - 642 001.

No. **1043**

BILL OF SUPPLY

Date **30.9.2023**

To. **The Principal**

N.G.M. College, Pollachi

Rate	Particulars	Qty	Amount	
	White Pen	1	30	00
	Pen	5	35	00
	Scale	1	12	00
	Pendrive	1	450	00
	Pen	12	350	00
	File	1	95	00
	Total		972	00

COMPOSITION DEALER

**COIMBATORE STEEL HOUSE (P) LTD**87 MGM Street,
pollachi

Phone : 04259-227206, 8610148295

GST : 33AAECC1264H1Z1

A/C:0134655100000417

IFS:IBKL0000006

GST INVOICE**TO :** THE PRINCIPAL
NGM COLLEGE
POLLACHI**INVOICE NO : T23000068674****INVOICE DATE : 30/09/2023**

S.No	HSN	PARTICULARS	QTY	Rate	Dis Amt	GST	TOTAL
1	7418	RAAJASTHAN NANDA VILAKKU 8BR	1.00	195.00	0.00	12.00	195.00

The details of the lamp entered in the stock entry register. Page no: 28, 6th column.

T. Qty : 1.00

Total Amount : 195.00

GST Summary :

Round Off : 0.00

GST %	Taxable	SGST	CGST	Total Value
12	174.11	10.45	10.45	195.00
	174.11	10.45	10.45	195.00

GRAND TOTAL : 195.00Amount In Words : **ONE HUNDRED NINETY-FIVE ONLY****Terms and Conditions :-**

1. Received the above mentioned goods in good condition and to my satisfaction
2. Goods once sold will not taken back or exchanged

Received By

For

Authorised Signatures

Justification report for using Lamp in my study

I Dr.P.Veerasinghi Vinayagan, Assistant professor, Department of Human excellence, NGM College, Pollachi Justify that I used the Lamp which is one of the tool for enhancing visual functioning among our college students. *Trataka (candle) yogic* practices are highly recommended to find the effect on visual strain and concentration. So, on the basis of our ancient technique I purchased Lamp worth of Rs.195/- to conduct my study for our college students.

P. Veerasinghi

We added the lamp in our
Stock Entry Register
page no. 28 6th column.

S. Srinivasulu Reddy
Head & Assistant Professor,
Department of Human Excellence,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi.



Veerasithi vinayagan P <visionvinayagan@gmail.com>

Fwd: Manuscript for publication-Reg.

1 message

ponsabari raj <infosnrtc@gmail.com>

To: Veerasithi vinayagan P <visionvinayagan@gmail.com>

Thu, Oct 5, 2023 at 2:00 PM

*Certificate of Acceptance*Respected **Dr.P.Veerasithi Vinayagan** (Author),

This is to enlighten you that your manuscripts are appraised by the proficient's and it is accepted by the Board of Referees (BoR) for the publication in the UGC Care group I journal 'Shodhak : A Journal of Historical Research' with ISSN: 0302-9832 (P) with IF= 7.75 at Volume: 53, Issue: 03, No: 03, September - December : 2023.

Make payment of Rs. 4,000/- INR using following; Account Number - 200545341048, State Bank of India, IFSC Code - SBIN0018627, PALANPUR, GUJARAT.

Send us proof of payment along with camera ready (final) paper (only MS-word format) in a reply email

You will receive **Hard copy of Published book** to the address given by you.

Thanks & Regards
Team
Shodhak



Veerasithi vlnayagan P <visionvlnayagan@gmail.com>

Fwd: Manuscript for publication - Reg.

1 message

From: ponsabari raj <infocsnite@gmail.com>

Thu, Oct 5, 2023 at 2:16 PM

To: Veerasithi vlnayagan P <visionvlnayagan@gmail.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE AND PUBLICATION

This is to certify that our editorial board accepted the paper "A STUDY ON THE IMPACT OF EYE EXERCISE (SKY YOGA) AND LAMP GAZING PRACTICE ON ENHANCING VISUAL FUNCTION AND WELL-BEING AMONG COLLEGE STUDENTS" for the publication in the UGC Care group I and Peer Reviewed, Bilingual, Biannual, Multi-disciplinary Refereed Journal

Journal Name : Madhya Bharti -Humanities and Social Sciences**(मध्य भारती) मानविकी एवं समाज विज्ञान की द्विभाषी शोध-पत्रिका****ISSN : 0974-0066****Vol. 84, No. 3, July - December : 2023**

Article publication fee of 4,000/- can be made using following Account Number 325478106492, Bank of India, Madhya Pradesh

Send payment proof in *reply email*.

Arrange your article strictly as per template, Send final article along with payment proof & detailed postal address with PIN code so that we can deliver your hard copy also mention your address.

Date :8/9/2023

Editorial Team

Madhya Bharti (मध्य भारती)

UGC Care Group I Journal

Nallamuthu Gounder Mahalingam College

POLLACHI - 642 001.

No. 8037

Date : 09/10/23

Name. Dr P. Venkatasithi Vinayagam

Roll No./Dept. DEPT OF HE

Being Seed money Advance Recd.

Received a sum of Rs. 12416/-

(Rupees Twelve thousand four

hundred and sixteen only


Signature

INVOICE

M.IYAPPAN
19, MARAPPAN STREET
MEENASHI MALL
POLLACHI, Tamil Nadu 642001
India

Phone: 9443899970
Mobile: 7904112598
Toll free: 9698399970

BILL TO
DR P VEERASITHI VINAYAGAN
(ASSISTANT PROFESSOR),
DEPARTMENT OF HUMAN EXCELLENCE
NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM
COLLEGE
POLLACHI, Tamil Nadu 642001
India

Invoice Number: 270

Invoice Date: October 18, 2023

Payment Due: October 18, 2023

Amount Due (INR): ₹1,000.00

Items	Quantity	Price	Amount
Audit fees	1	₹1,000.00	₹1,000.00
Subtotal:			₹1,000.00
Total:			₹1,000.00
Amount Due (INR):			₹1,000.00



20/20

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE
(AUTONOMOUS)
Re-Accredited by NAAC and ISO 9001:2015 Certified Institution
Affiliated to Bharathiar University, Pollachi - 642001; Coimbatore (Dt)



SEED Money for Research - Faculty Empowerment System

Allotment letter

Date _____ Time 11 AM @ Board Room

To: Mr P. Veerasithi Vinayagam

Sir/Madam

Dept. of IIT

Sub: SEED Money for Research to Faculty, your proposal titled "XXXXXXXXXXXXX."
Ref: Third Cycle of SEED Money- From April 2023

We are happy to sanction Rs 25,000/= (Twenty Five thousand) only to you for a period of 6 (six) months to enrich your quality of research to make you mobilize resources for your individual research from external funding agencies for your research activities at NGM College.

You are requested to abide by the Terms and Conditions for SEED Money attached herewith.

You are requested to give an acceptance letter to Principal through Dean Office.

Principal / Management Representative

I, Dr. P. Veerasithi Vinayagam received the copy of this sanction letter for SEED Money with Terms and Conditions. I have read the Terms and conditions and will abide them. Copies of (Self-Declaration (to be signed and returned), Budget, Terms and Conditions are enclosed)

P. VEERASITHI VINAYAGAN Human Excellence
Name of the Faculty Department

[Signature]
Signature of the Faculty



இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான
வாழ்வியல் விழுமியங்கள்

(நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி நிர்வாகம் SEED Money Cycle II
ஆய்வுத்திட்டத்தின் கீழ் வழங்கிய நிதியுதவியுடன் ஆய்வு செய்யப்பட்டு கல்லூரி
நிர்வாகத்திற்கு ஒப்படைக்கப்படும் இறுதிநிலை ஆய்வறிக்கை)

ஆய்வாளர்

செ.மகேஸ்வரி M.Com.,B.Ed.,M.A.,(Yoga)

உதவிப்பேராசிரியர், மனிதவள மாண்புத்துறை



நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி (தன்னாட்சி)

90, பாலக்காடு சாலை, பொள்ளாச்சி – 642 001

மனிதவள மாண்புத்துறை

அக்டோபர் -2022

From

S.Maheswari
Assistant Professor
Department of Human Excellence
NGM College, Pollachi.

To

The Principal
NGM College
Pollachi.

Respected Sir,

Sub: Enclosure of utilized financial statement details – Reg

As I have received the amount of Rs.25,000 as SEED Money Cycle II Management, NGM College, to carry out the project titled “இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்”.

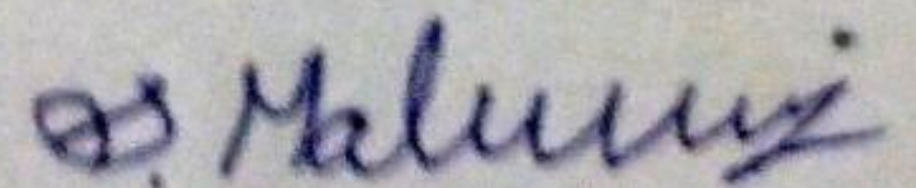
The following amount has been successfully utilized to carry out the project and I have submitted the bills with the tables of contents of the bills together.

The **Final submission** has included the following items,

- Final Technical Report – 3 Copies
- Financial Expenditure Statement – 1
- Auditor Statement – 1
- Self Declaration – 1
- Journal Publication – 1

Thanking you

Yours truly



(S.MAHESWARI)

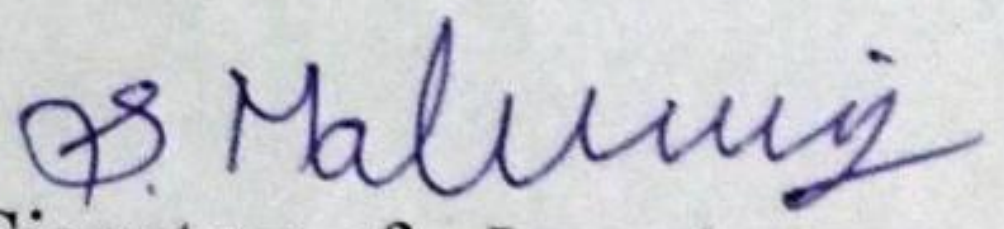


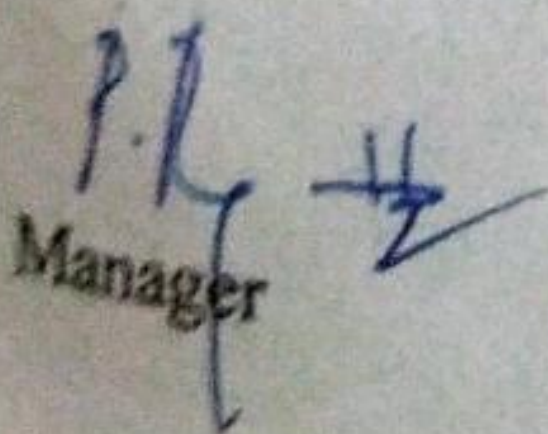
Self Declaration

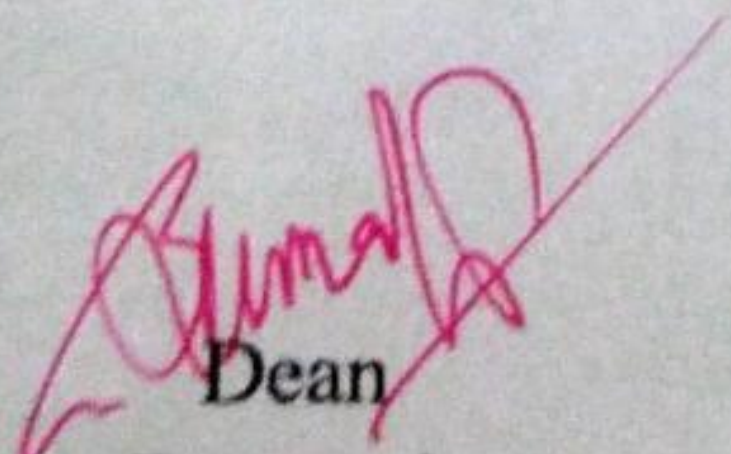
I S.MAHESWARI hereby certify that I have received the amount of Rs.25,000/- (Rupees Twenty five thousand only) as SEED money from the Management of NGM College, Pollachito carry out the project titled “இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்”. I also certify that Rs. 10,710 has been utilized to carry out the project. I published one paper using this funding. I have acknowledged the SEED money from Management, NGM College, in my published papers. I also declare that no amount was directed for any other purpose other than that mentioned in the project. I have submitted the bills with table of contents of the bills together with the receipt for unspent balance. I also attached audited financial statement.

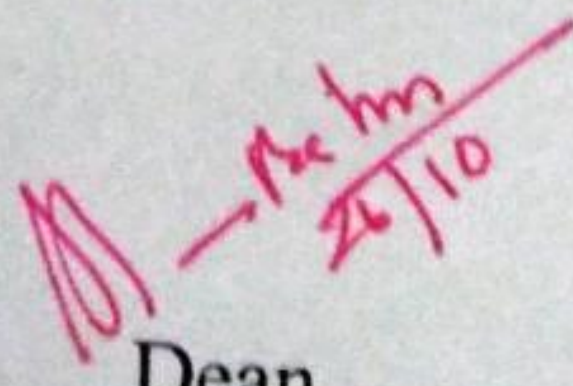
S.MAHESWARI


Name of the Investigator


Signature of Investigator


Manager


Dean
Research


Dean
Academic


Principal

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(Autonomous)

Re-Accredited by NAAC and ISO 9001:2015 Certified Institution

Affiliated to Bharathiar University, Pollachi – 642 001, Coimbatore (Dt)

**STATEMENT OF EXPENDITURE IN RECEIPT OF SEED MONEY FOR RESEARCH
FACULTY EMPOWERMENT SYSTEM**

1. Name of the Principal Investigator : S.MAHESWARI
2. Dept.of PI : Department of Human Excellence
3. Name of the College : Nallamuthu Gounder Mahalingam College
4. Title of the Research project : “இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்” Effective date of starting the project : 01.04..2022
5. a. Period of Expenditure : 6 Months
b. Details of Expenditure

S.NO	BILL NO.& DATE	PARTICULARS	AMOUNT UTILISED
1	RSAI-4506,IN-163,IN-5405,128939,U150670 11/05/2022	Books	974
2	33307 16.06.2022	A4 Sheet and Stationary	890
3	217059461019 19/06/2022	Publication – UGC Care List	3000
4	55 23/08/2022	Xerox	142
5	2067 14/10/2022	Typing & Rough Printout	2856
6	2068 19/10/2022	Printout and Binding (3 Copies Soft Binding)	1848
8	20/10/2022	Auditor Fee	1000
9	601 21/10/2022	NGM College,Pollachi	14,290
Total			25,000

Amount Received		25,000
Amount Utilized	10,710	
Amount Repaid	14,290	25,000

6. If as a result of check or audit objection some irregularly is noticed at later date, action will be taken to refund, adjust or regularize the objected amounts.
7. It is certified that the grant of Rs.25, 000 (Rupees Twenty Five Thousand only) received from college, seed money for Research Faculty Empowerment System Project entitled "இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்" date: 01.04.2022" and Rs 10,710 has been utilised for the purpose for which it was sanctioned and in accordance with the terms and conditions laid down by the college.

M — *Rs 10,710*
26/10

DEAN ACADEMIC

[Signature]
DEAN RESEARCH

[Signature]

PRINCIPAL

[Signature]

AUDITOR

(CHARTERED ACCOUNTED WITH SEAL

REGISTRATON NO)
V.S. KARTHIKEYAN, B.Com., F.C.A.,
Chartered Accountant
M.No. 234080
No. 23A, Harshith Complex
Ishwaryam Nagar 2nd St, Udumalpet



NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(Autonomous)

Re-Accredited by NAAC and ISO 9001:2015 Certified Institution

Affiliated to Bharathiar University, Pollachi – 642 001, Coimbatore (Dt)

UTILISATION CERTIFICATE

It is certified that the amount of Rs.25,000 (Rupees Twenty Five Thousand only) to be sanctioned to **S.MAHESWARI**, Assistant Professor, **Department of Human Excellence**, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi for the Seed money Project entitled “இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்” dated 01.04.2022 and Rs. 10,710 has been utilized for the purpose for which it was sanctioned and in accordance with the terms and conditions laid down by the College.

If as a result of check or audit objection some irregularly is noticed at later date, action will be taken to refund, adjust or regularize the objected amounts.

achm
26/10

DEAN ACADEMIC

[Signature]

PRINCIPAL

[Signature]

DEAN RESEARCH

[Signature]

AUDITOR

(CHARTERED ACCOUNTED WITH SEAL

REGISTRATON NO)

**V.S. KARTHIKEYAN, B.Com., F.C.A.,
Chartered Accountant**

M.No. 234060

No. 23A, Harshith Complex

Ishwarya Nagar 2nd St, UDL:



Sold By :

Giri Trading Agency Private Limited
NO.3721, PATTUR KOOT ROAD, MANGADU,
CHENNAI, TAMIL NADU,, INDIAnull
CHENNAI, TAMIL NADU, 600122
IN

PAN No: AABCG3868J

GST Registration No: NotApplicable

Billing Address :

The Principal , NGM College,
90, PALAGHAT ROAD, POLLACHI
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN

State/UT Code: 33

Shipping Address :

The Principal , NGM College,
The Principal , NGM College,
90, PALAGHAT ROAD, POLLACHI
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN

State/UT Code: 33

Place of supply: TAMIL NADU

Place of delivery: TAMIL NADU

Invoice Number : RSAI-4506

Invoice Details : TN-RSAI-140395531-2223

Invoice Date : 11.05.2022

Order Number: 405-7468728-3958720

Order Date: 11.05.2022

Sl. No	Description	Unit Price	Qty	Net Amount	Tax Rate	Tax Type	Tax Amount	Total Amount
1	வாழ்வை வசப்படுத்தும் வழிகள் / Vazhvai Vasapaduthum Vazhigal B08WLRDKM8 (913091146)	₹110.00	1	₹110.00	0%	IGST	₹0.00	₹110.00
					0%	CGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
					0%	SGST	₹0.00	
2	Ennangal Tharum Abaara Vetri B01M3U820E (911039269) HSN:49011010	₹125.00	1	₹125.00	0%	CGST	₹0.00	₹125.00
					0%	SGST	₹0.00	
3	Vetrikku Vendum Thannambikkai 9382577165 (919227164) HSN:490101	₹155.00	1	₹155.00	0%	IGST	₹0.00	₹155.00
					0%	CGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
					0%	SGST	₹0.00	
TOTAL:							₹0.00	₹390.00

TOTAL:

Amount in Words:

Three Hundred Ninety only

For Giri Trading Agency Private Limited:



Authorized Signatory

Whether tax is payable under reverse charge - No

Sold By :
Victorio Books Shop
3617, 37th street MMDA Mathur
CHENNAI, TAMIL NADU, 600068
IN

PAN No: KWUPS7445M
GST Registration No: NotApplicable

Billing Address :
The Principal , NGM College,
90, PALAGHAT ROAD, POLLACHI
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN
State/UT Code: 33

Shipping Address :
The Principal , NGM College,
The Principal , NGM College,
90, PALAGHAT ROAD, POLLACHI
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN
State/UT Code: 33

Place of supply: TAMIL NADU
Place of delivery: TAMIL NADU

Order Number: 405-8827843-8159566
Order Date: 11.05.2022

Invoice Number : IN-163
Invoice Details : TN-2099158425-2223
Invoice Date : 11.05.2022

Sl. No	Description	Unit Price	Qty	Net Amount	Tax Rate	Tax Type	Tax Amount	Total Amount
1	Uyar Manithanai Uruvakkum B06X9RVZ7Q (611) HSN:610510	₹89.00	1	₹89.00	0%	IGST	₹0.00	₹89.00
					0%	CGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
					0%	SGST	₹0.00	
	Shipping Charges	₹45.00		₹45.00	0%	IGST	₹0.00	₹45.00
					0%	CGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
					0%	SGST	₹0.00	
TOTAL:							₹0.00	₹134.00

Amount in Words:
One Hundred Thirty-four only

For Victorio Books Shop:

Shanmugamurthi

Authorized Signatory

Whether tax is payable under reverse charge - No

Sold By :
Notion Press Media Pvt. Ltd.
No.50 ,Chettiyar Agaram Main Road, Vanagaram
CHENNAI, TAMIL NADU, 600095
IN

PAN No: AAECN3779L
GST Registration No: 33AAECN3779L1Z1

Billing Address :

The Principal , NGM College,
90, PALAGHAT ROAD, POLLACHI
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN

State/UT Code: 33**Shipping Address :**

The Principal , NGM College,
The Principal , NGM College,
90, PALAGHAT ROAD, POLLACHI
POLLACHI, TAMIL NADU, 642001
IN

State/UT Code: 33**Place of supply:** TAMIL NADU**Place of delivery:** TAMIL NADU**Invoice Number :** IN-5405**Invoice Details :** TN-141010311-2223**Invoice Date :** 11.05.2022**Order Number:** 405-3371163-7046746**Order Date:** 11.05.2022

Sl. No	Description	Unit Price	Qty	Net Amount	Tax Rate	Tax Type	Tax Amount	Total Amount
1	Vazhkayil Vetri Pera / வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற 1639042261 (9781639042265) HSN:4901	₹50.00	1	₹50.00	0%	IGST	₹0.00	₹50.00
					0%	CGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
					0%	SGST	₹0.00	
	Shipping Charges	₹50.00		₹50.00	0%	IGST	₹0.00	₹50.00
					0%	CGST	₹0.00	
					0%	None	₹0.00	
					0%	SGST	₹0.00	
TOTAL:							₹0.00	₹100.00

TOTAL:**Amount in Words:**

One Hundred only

For Notion Press Media Pvt. Ltd.:

Authorized Signatory

Whether tax is payable under reverse charge - No

Tax Invoice

GSTIN : 33AKAPS9620E1ZB

Jeeva Puthakalayam

4th Floor, PKV Towers , Mohanur Road , Namakkal - 637001,

Ph- 04286-223233

web : noolulagam.com

Order ID - 128939

Billing Address				Shipping Address			
The Principal NGM College , 90, Palakkad Road, Pollachi- 642001 NGM College pollachi-642001 Tamil Nadu India 9080699635 9841860774 librarian@ngmc.org				The Principal NGM College , 90, Palakkad Road, Pollachi- 642001 NGM College pollachi-642001 Tamil Nadu India 9080699635 9841860774			
Sl.No	Product Id	Product name	MRP	Your Price	Total Qty Ordered	Qty Shipped Already	Qty Shipped Today
1	8642	நல்லன எண்ணுங்கள்	75	67.50	1	0	
2	8645	மனம் தரும் பணம்	200	180.00	1	0	
Shipping Charge :						Rs. 45	
GST Tax :						Rs. 0	
Order Total :						Rs. 292.5	

Udumalai.com

Search..


[SIDEBAR LEFT](#)
[Home \(/\)](#) / [Account \(myaccount.php\)](#) / [Order History \(orders.php\)](#) / [Order Details](#)

ORDER DETAILS

[PRINT](#)
[BACK](#)

BILLING ADDRESS:

The Principal NGM College
 NGM College, 90, Palakkad Road
 , Pollachi, Pollachi,
 TamilNadu, India - 642001
 librarian@ngmc.org | 9841860774

SHIPPING ADDRESS:

The Principal NGM College
 NGM College, 90, Palakkad Road
 , Pollachi, Pollachi,
 TamilNadu, India - 642001
 librarian@ngmc.org | 9841860774

PAYMENT DETAILS:

Order Ref. No : U150670
 Order Date : 11 May 2022
 Payment Mode : Visa Credit Card
 Transaction Id :
 Payment Id : pay_JTsaw2vPZKu2xY

Product Details

சுவாமி விவேகானந்தரின் வாழ்க்கையும் செய்தியும் - .

Qty	Price	Total
1 Nos	₹ 27.00	27.00

Sub Total : ₹ 27.00

Shipping Charges
 (India) : ₹ 30.00

Grand Total : ₹ 57.00
 TOP

[PRINT](#)
[BACK](#)

₹3,750

journal article

✓ Completed • 19 June 2022 at 15:23



Indian Overseas Bank
XXXXXXXXXXXX1722



UPI transaction ID

217059461019

To: KASTHURI N

pnk70samy@okaxis

From: JAGADAMBAL S (Indian Overseas Bank)

jagam1111@okaxis

Google Transaction ID

CICAgODv8tGAFg

CASH/CREDIT BILL

N.G.M. College Students Co-op. Stores Ltd.,

K. 1618 Pollachi

No. **33307**

Date **16.06.2022**

Name The Principal, N.G.M. college Roll No.

Particulars	Qty	Rate	Amount
1. Box file	1	120	120
2. Tag file	3	25	75
3. pens - 30/-	2	30	60
4. Tag	1	25	25
5. 80cm TOP paper	1	310	310
7. Stapler + Pin Box	1	70	70
8. Stic pen	10	50	500
9. 144 P. long sig note	2	40	80
10. SUC file	5	10	50
TOTAL			890

Sign. of Purchaser

Sign. of Salesman *(Signature)*

No. 55	CASH CREDIT BILL	Ph: 223443
Date: 23/08/2022		Fax: 233919
KAJA HUSSAIN XEROX		
K.T. Complex, New Scheme Road, Pollachi - 642 001.		
To <u>The Principal</u>		
<u>N.G.M college, Pollachi</u>		
S.No.	Particulars	Amount Rs. Ps.
	Xerox Copies ✓	142
	Colour Xerox	
	Fax	
	Cyclostyling	
	Lamination	
	Telephone Charges	
	Spiral Binding	
	Recharge	
	Total	142
Rupees <u>One hundred and</u>		
<u>Forty two only</u> only		
Thank You	<i>(Signature)</i>	Signature

CASH BILL ॐ श्री श्री
We Trust In God Ph : 04259 231814
Cell : 9942819942 / 40

Navanila Maruthi
Computer, Designers & Publishers

22/64, Vijay Complex, Palakkad Road, Pollachi - 642 001.

M/s. THE PRINCIPAL No. **2067**
NGM COLLEGE, POLLACHI Date: 14/10/22

S.No.	Particulars	Qty.	Rs.	P.
	Typing & Rough Printout		2856 00	
E.&O.E.	<u>Mohd</u> TOTAL		2856 00	

• Offset Printing • Screen Printing • Multicolour Printing • Digital Laser Printing •
• Flex Printing • Calendar Printing • Book Publishing • Project Works • Scanning • Xerox •
• Website Designing • Astrology • Lamination • All Kinds of Printing & Binding Works •

CASH BILL ॐ श्री श्री
We Trust In God Ph : 04259 231814
Cell : 9942819942 / 40

Navanila Maruthi
Computer, Designers & Publishers

22/64, Vijay Complex, Palakkad Road, Pollachi - 642 001.

M/s. THE PRINCIPAL No. **2068**
NGM COLLEGE, POLLACHI Date: 19/10/22

S.No.	Particulars	Qty.	Rs.	P.
	PRINTOUT, CHPSHEET & BINDING		1848 00	
E.&O.E.	<u>Mohd</u> TOTAL		1848 00	

• Offset Printing • Screen Printing • Multicolour Printing • Digital Laser Printing •
• Flex Printing • Calendar Printing • Book Publishing • Project Works • Scanning • Xerox •
• Website Designing • Astrology • Lamination • All Kinds of Printing & Binding Works •



Nallamuthu Gounder Mahalingam College

(Autonomous)

Re-Accredited by NAAC and ISO 9001:2015 Certified Institution

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore

Pollachi - 642 001




DEPARTMENT OF HUMAN EXCELLENCE

6.4.2 Funds / Grants received from government bodies, non-government bodies, and philanthropists during the last five years (not covered in Criterion III and V)

Year	Name of the government bodies, non government bodies and philanthropists	Purpose of the Grant	Funds/ Grants received (INR in lakhs)	Link to Audited Statement of Accounts reflecting the receipts
2022	NGM College, Pollachi	SEED Money	25,000	https://www.ngmc.org/wp-content/uploads/2023/01/SEED-Money-2022-S.MAHESWARI.pdf
2023	NGM College, Pollachi	SEED Money	25,000	https://www.ngmc.org/wp-content/uploads/2023/01/Seed-money-Project-2023.P.Veerasinghivayagan.pdf


Head & Assistant Professor,
Department of Human Excellence,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi.


Dr. R. MUTHUKUMARAN,
M.A., M.Phil., B.Ed., Ph.D.,
PRINCIPAL
N.G.M. College, Pollachi - 642 001
Coimbatore District

இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான
வாழ்வியல் விழுமியங்கள்

(நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி நிர்வாகம் **SEED Money Cycle II**
ஆய்வுத்திட்டத்தின் கீழ் வழங்கிய நிதியுதவியுடன் ஆய்வு செய்யப்பட்டு கல்லூரி
நிர்வாகத்திற்கு ஒப்படைக்கப்படும் இறுதிநிலை ஆய்வறிக்கை)

ஆய்வாளர்

செ.மகேஸ்வரி M.Com.,B.Ed.,M.A.,(Yoga)

உதவிப்பேராசிரியர், மனிதவள மாண்புத்துறை



மனிதவள மாண்புத்துறை

நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி (தன்னாட்சி)

90, பாலக்காடு சாலை, பொள்ளாச்சி – 642 001.

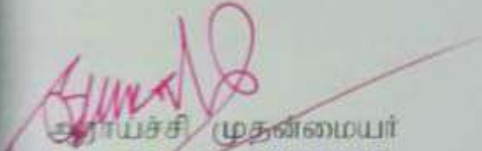
அக்டோபர் - 2022

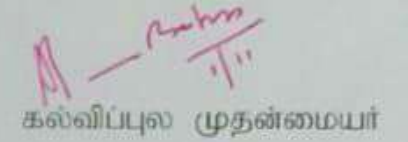
ஆய்வுச்சான்றிதழ்

“இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்” என்னும் தலைப்பில் அமைந்த இவ்வாய்வு பொள்ளாச்சி நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, மனிதவள மாண்புத்துறை, உதவிப்பேராசிரியர், செ.மகேஸ்வரி அவர்களால் கல்லூரி நிர்வாகம் SEED Money Cycle II ஆய்வுத்திட்டத்தின் கீழ் வழங்கிய நிதியுதவியுடன் (ஏப்ரல்-2022 - அக்டோபர்-2022) செய்யப்பட்டது எனச் சான்றழிக்கப்படுகிறது.

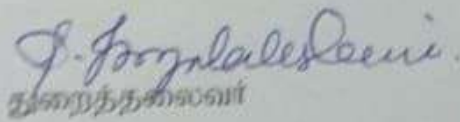
இடம் - பொள்ளாச்சி

நாள் - 01/11/2022


ஆராய்ச்சி முதன்மையர்
Dr. S. UMAPATHY
Dean Research
NGM College
Palghat Road, Pollachi
Tamilnadu - 642 001.


கல்விப்புல முதன்மையர்
Dr. S. Saravana Babu
Dean (SF)
NGM College
Palghat Road, Pollachi
Tamilnadu - 642 001.

மேலொப்பம்


முதல்வர்


முதல்வர்
Dr. R. MUTHUKUMARAN MA, MPhil, BEd, PhD,
Principal
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi - 642 001.

ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

செ.மகேஸ்வரி M.Com.,B.Ed.,M.A.,(Yoga)

உதவிப்பிராசீரியர்,

மனிதவள மாண்புத்துறை,

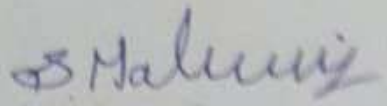
நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி

பொள்ளாச்சி - 642 001.

“இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்” என்னும் தலைப்பில் அமைந்த இவ்வாய்வு பொள்ளாச்சி நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, மனிதவள மாண்புத்துறை, உதவிப்பிராசீரியர், செ.மகேஸ்வரி ஆகிய என்னால் கல்லூரி நிர்வாகம் SEED Money Cycle II ஆய்வுத்திட்டத்தின் கீழ் வழங்கிய நிதியுதவியுடன் (ஏப்ரல்-2022 - அக்டோபர்-2022) தன் முயற்சியால் செய்யப்பட்டது என்றும் இதற்குமுன் இப்பொருள் குறித்து எந்த ஆய்வாளருக்கும் எந்தப் பல்கலைக்கழகத்திலும் எவ்வகைப் பட்டமும் வழங்கப்படவில்லை என்றும் உறுதியளிக்கிறேன்.

இடம் - பொள்ளாச்சி

நாள் - 01/11/2022


ஒப்புதல் கையொப்பம்

நன்றியுரை

“இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்” என்னும் தலைப்பில் ஆய்வு மேற்கொள்ள அனுமதியும் நிதியுதவியும் வழங்கிய கல்லூரி நிர்வாகத்தினருக்கும், கல்லூரியின் ஆட்சிக்குழுவிற்கும் என் நன்றி. கல்லூரித்தலைவர் டாக்டர்.பி.கே.கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர் ஐயா அவர்களுக்கும் கல்லூரிச்செயலர் ம.பாலசுப்பிரமணியம் அவர்களுக்கும் நன்றிகள்.

இவ்வாய்வைச் சிறப்பாகச் செவ்வனே செய்ய உறுதுணையாக இருந்த கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர்.எம்.முத்துக்குமரன் அவர்களுக்கும், சுயநிதிக் கல்விப்புல முதன்மையர் டாக்டர்.எஸ்.சரவணபாபு அவர்களுக்கும், சுயநிதி ஆராய்ச்சிப்புல முதன்மையர் டாக்டர்.எஸ்.உமாபதி அவர்களுக்கும், மேலாளர் திரு.ப.ரகுநாதன் அவர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

என்னுடன் பணியாற்றுகின்ற மனிதவள மாண்புத்துறைப் பேராசிரியர்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் என் குடும்பத்தார்க்கும் நன்றிகள்.

செ.மகேஸ்வரி

சுருக்கக்குறியீட்டு விளக்கம்

- ஞா.க 1 - ஞானக் களஞ்சியம் ஒன்று
- ஞா.க 2 - ஞானக் களஞ்சியம் இரண்டு
- ப.யோ.சூ - பதஞ்சலியோக சூத்திரம்
- ம.பா.க - மகாகவி பாரதியார் கவிதைகள்
- ஞா.வா. - ஞானமும் வாழ்வும்
- ச.வி.வ.உ - சுவாமி விவேகானந்தர் வரலாறும் உபதேசங்களும்
- எழு.ஊ.எண்ண - எழுச்சி ஊட்டும் எண்ணங்கள்
- பக் - பக்கம்

பொருளடக்கம்

ஆய்வுச்சான்றிதழ்

ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

சுருக்கக்குறியீட்டு விளக்கம்

நன்றியுரை

இயல்.எண்	தலைப்பு	பக்க.எண்
	முன்னுரை	1
1	நல்ல எண்ணங்களும் நலமிக்கவாழ்வும்	5
2	தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும்	26
3	இளைஞர் மேம்பாடும் தேசமேம்பாடும்	41
	முடிவுரை	58
	துணைநூற்பட்டியல்	
	பின்னிணைப்புகள்	

இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான

வாழ்வியல் விழுமியங்கள்

முன்னுரை

உலகம் முழுவதும் பல்வேறு வகையான அறநெறிகள், நீதிகள், ஆச்சாரங்கள் மற்றும் கோட்பாடுகள் கடைபிடிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை இன்றைய தலைமுறையினர் முழுமையாக அறிந்து செம்மையாகக் கடைபிடித்து வாழக்கூடிய முறையே விழுமியமாகக் கருதப்படுகிறது. இத்தலைமுறையினர் இந்நெறிகளை கடைபிடித்து வாழ்வதற்கு நம்நாட்டின் பெரியோர்கள் முன்னோடியாகத் திகழ்கின்றனர். விழுமியம் என்பது தனிநபர், சமூகம் மற்றும் வாழ்க்கையை வளப்படுத்துகின்ற மனிதகுணப் பண்பாகும். சமுதாயத்தில் தன்னுடைய தேவைகளை நிறைவேற்றவும் வாழ்க்கையை வாழவும் சமுதாயத்தோடு இணைந்து வாழவும் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க மதிப்புகள் தேவைப்படுகின்றன. அந்த வகையில் நம்பிக்கைகள், கொள்கைகள், எண்ணங்கள், நற்பண்புகள் பற்றிய கருத்துக்கள் இவற்றின் அடிப்படையில் அமைவதே விழுமியம் எனப்படுகின்றது.

வேகமாக வளர்ந்து வருகின்ற அறிவுப்பெருக்கம் அறிவியல் ஆராய்ச்சி வளர்ச்சி முழுமையான சாதனைகள் படைக்கப்பட்டுள்ளனவா என்று ஆராய்ந்தால் இன்றைய வாழ்வியலில் பல்வேறு பிரச்சனைகள் சுயநலப் போக்குகள் ஆரோக்கியமற்ற நடத்தைகள் மிகுந்து காணப்படுகின்றன. அந்த அளவிற்கு மனிதனுடைய மனங்கள் மாசுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. இவற்றிற்கு மாறாக மகிழ்ச்சியான மனங்கள், புரிந்துணர்வு, சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், அச்சமின்மை, ஒருவரைஒருவர் நேசித்தல், மதிப்பளித்தல், இயற்கையை நேசித்தல் போன்ற நல்ல மனிதநேய விழுமியங்கள் மறைந்து கொண்டே செல்வதைக் காண்கின்றோம். இவற்றை வளர்ப்பதற்கு வாழ்க்கையில் நல்ல நற்பண்புகளைக் கடைபிடித்தல் அவசியம்.

வாழ்வியல் விழுமியங்கள் என்னும் நற்பண்புகள் நாம் அன்றாடம் காணும், படிக்கும், கேட்கும் அறிந்து கொள்ளும் செயற்பாடுகள் இவற்றில் காணமுடிகின்றன. இவற்றில் பண்பாடு மற்றும் நற்பண்புகளில் உள்ள வாழ்வியல் விழுமியங்களை ஆராய்வதாக இவ்வாய்வு அமைகிறது.

ஆய்வுப் தலைப்பு

“இன்றைய சூழலில் இளைய தலைமுறையினர்க்கான வாழ்வியல் விழுமியங்கள்” என்பது இவ்வாய்வின் தலைப்பாக அமைகிறது.

ஆய்வு நோக்கம்

ஆய்வுக்கு முதன்மை ஆதாரமாக திகழும் வேதாத்திரி மகரிஷி மற்றும் பல்வேறு மகான்களின் பாடல் வகைகளில் உள்ளதை ஆராய்வதாக இவ்வாய்வு அமைகிறது.

ஆய்வு எல்லை

வேதாத்திரி மகரிஷியின் தத்துவங்கள் மற்றும் விவேகானந்தர், அப்துல் கலாம் போன்ற அறிஞர் மகான்களின் நூல்கள் ஆய்வுக்கு எல்லையாக அமைகிறது.

ஆய்வுக் கருதுகோள்

பண்பாட்டுக்கல்வியின் அடிப்படையில் உள்ள நற்ப்பண்புகளை கடைப்பிடிப்பதின் மூலம் இன்றைய மாணவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களின் வாழ்க்கைத்தரம் மேம்படும் என்பதை வேதாத்திரி மகரிஷியின் வழிநின்று ஆராய்ந்து நிறுவுவதே இவ் ஆய்வின் கருதுகோளாக அமைகின்றது.

ஆய்வு ஆதாரங்கள்

ஆய்வுக்கு அடிப்படையாக அமையும் ஆதாரங்கள் முதன்மை ஆதாரங்கள் துணைமை ஆதாரங்கள் என இருவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

முதன்மை ஆதாரங்கள்

இவ்வாய்வுக்கு முதன்மை ஆதாரமாக வேதாத்திரி மகரிஷியின் நூல்கள் அமைகின்றது.

துணைமை ஆதாரங்கள்

இவ்வாய்வேடு குறித்த ஆய்வு நூல்கள், ஆய்வேடுகள், ஆய்வுக்கோவைகள், அகராதிகள், நாளிதழ்கள், இதழ்கள், இணையதளத்தரவுகள் மற்றும் வரைபடங்கள் போன்றவை துணைமை ஆதாரங்களாக அமைகின்றன.

ஆய்வுப் பயன்

இன்றைய இளைய தலைமுறையினரிடையே உடல் ஆரோக்கியம், மனவளம் இவற்றை மேம்படுத்தி வாழ்வின் மதிப்புகளை உணரச் செய்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி மேம்பட்ட சமுதாயத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற அடிப்படையில் ஆய்வு அமைகிறது.

இயல் பகுப்பு

இவ்வாய்வு ஆய்வு முன்னுரை முடிவுரை நீங்கலாக மூன்று இயல்களாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளது. அவை

முன்னுரை

இப்பகுதியில் ஆய்வுப் தலைப்பு, ஆய்வு நோக்கம், ஆய்வு எல்லை, ஆய்வுக் கருதுகோள், ஆய்வு ஆதாரங்கள் முதன்மை ஆதாரங்கள், துணைமை ஆதாரங்கள், ஆய்வுப் பயன், ஆய்வுப் பகுப்புமுறை ஆகியவை இடம்பெறுகின்றன.

இயல் 1 : நல்ல எண்ணங்களும் நலமிக்க வாழ்வும்

மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை ஆராய்ந்து அவற்றை சீரமைத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளை அறியமுடிகிறது. இவற்றை எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியின் மூலம் நல்ல எண்ணங்கள் தீய எண்ணங்களைக் கண்டறிந்து தவத்தின் மூலம் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது. மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சியைக் கடைபிடிப்பதால் எண்ணங்கள் சரிசெய்யப்படுகின்றது என்பது ஆராயப்பட்டுள்ளது.

இயல் 2 : தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும்

ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வில் தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பது ஆராயப்பட்டுள்ளது. தன்னம்பிக்கைக்குத் தேவையான ஒழுக்கம், மனஆற்றல், அன்பு, தியாகம், சேவை, இயற்கையை நேசித்தல் போன்ற வாழ்வியல் விழுமியங்கள் அறியமுடிகிறது. மேலும் விடாமுயற்சிக்கான நேர்மை, அச்சமின்மை, ஈடுபாடு, கொள்கைப்பிடிப்பு, ஆராய்ச்சித்திறன், உயர்வு போன்றவை அறியமுடிகிறது.

இயல் 3 : இளைஞர் மேம்பாடும் தேச மேம்பாடும்

இளைஞர்களின் பொறுப்பு முன்மாதிரிகளை தேர்ந்து கொள்ளுங்கள் பெண்களுக்கான உரிமை, கலாச்சாரம், கலைகள் இலக்கியம் விளையாட்டுக்கள், உலக அமைதி இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை, இளைஞர்கள் கையில் இந்தியா, ஒற்றுமை உணர்வு, தொழில், வறுமையின்மை, இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை, இளைஞர்களின் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல், நன்றியுணர்வு, இளைஞர்களின் வளர்ச்சி, விழிப்பு நிலை, வலிமையே தேவை, சமுதாய மாற்றம், நாம் சுதந்திரமானவர்கள், உலக அமைதி, வெற்றி மனோபாவம், வாழ்க்கையில் வெற்றி இவற்றின் மூலம் இளைஞர் மேம்பாடு பெற்று தேச மேம்பாடு அடைய முடியும்.

முடிவுரை

மேற்கண்ட இயலில் கண்டறிந்த முடிவுகள் அனைத்தும் இப்பகுதியில் தொகுத்தளிக்கப்பட்டுள்ளன.

இயல் 1 : நல்ல எண்ணங்களும் நலமிக்க வாழ்வும்

மனதில் எண்ணம் தோன்றுவதற்கானக் காரணங்களை அறிய முடிகிறது. அவற்றின் மூலம் எண்ணத்தை ஆய்வு செய்யும் வழிமுறைகளை அறியமுடிகிறது. எண்ணத்தின் ஆற்றல் மற்றும் அவை எவ்வாறு செயல்பாட்டிற்கு வருகின்றது என்பது ஆராயப்படுகிறது. மனதில் தோன்றும் நல்ல எண்ணங்கள் தீய எண்ணங்கள் இவற்றால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளை உணர்ந்து செயல் திருத்தம் மேற்கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் ஆராயப்படுகின்றன. வேதாத்திரி மகரிஷியின் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியை அடிப்படையாகக்கொண்டு மனதில் ஏற்படும் தேவையற்ற எண்ணங்களை கட்டுப்படுத்த தவத்தின் அவசியம், மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சி முறைகள் எடுத்தாளப்படுகின்றன. மேலும் குறிப்பிட்ட மாணவர்களிடம் எண்ணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட வினாநிரல் அளிக்கப்பட்டு அவற்றின் மூலம் அவர்களின் எண்ணங்கள் ஆராயப்படுகின்றன. நாம் சிந்திக்கக்கூடிய செயல்படக்கூடிய அனைத்திற்குமே எண்ணங்கள் அடிப்படையாக இருக்கின்ற காரணத்தினால் மாணவர்களின் எண்ண ஒழுங்கை ஆராய்வதாக இவ் இயல் அமைகின்றது.

எண்ணம் - விளக்கம்

எண்ணம் என்பதை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் கூறுகையில் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார். “மனம் வெளிநிகழ்ச்சிகளோடும் பொருட்களோடும் தொடர்பு கொண்டு ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுக் கணித்தலை எண்ணம் என்கிறோம்” (மனிதவளமாண்புத்துறை, தனிமனிதவிழுமியங்கள், ப-21) மனிதர்கள் அனைவருக்கும் எண்ணங்கள் ஒன்றுபோல் அமைவதில்லை. சிலருடைய எண்ணங்கள் உலக நன்மையை ஒட்டியிருக்கும் இன்னும் சிலருடைய எண்ணங்கள் புலன் இன்பத்தை பெரிதாக எண்ணிக் கொண்டு அவற்றில் மூழ்கி இருக்கும். நம்முடைய மனம் விரிந்து இருக்கும்பொழுது உலகத்திற்கு பயன்படக்கூடிய உயர்ந்த எண்ணங்களும் மனம், குறுகிய நிலையில் சிந்திக்கும் பொழுதும் தீய எண்ணங்களும் தோன்றும்.

எண்ணம் எழக்காரணம்

நமக்குத் தோன்றக்கூடிய எண்ணங்கள் எந்தக் காரணத்தினால் தோன்றின என்பதை ஆராய்ந்து அவற்றைச் சரி செய்ய வேண்டும். ஆறு காரணங்களினால் எண்ணம் தோன்றுகிறது என்பதை மகரிஷி குறிப்பிடுகையில்

“தேவை பழக்கம் சூழ்நிலை,

பிறர் மனத் தூண்டுதல் மற்றும்,

தேவையால் எழுந்த ஒரு கருவமைப்பு,

தெய்வீகம் என்ற ஆறும்,

தேவைகளாம் எண்ணமாய் மலர்தல்

கண்டு, சிந்தித்துத்

தேவைகளை அளவுமுறை அறிந்துகொள்வோம்”

சீராக வாழ்வோம்” (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 2, ப-581)

நாம் நினைக்கக்கூடிய முறையற்ற எண்ணங்களினால்தான் நமக்குத் தீமை உண்டாகிறது. அவை ஆறு தீய குணங்களாக மாறிவிடுகிறது. அவை தேவையில்லாத ஆசை பேராசையாகவும் வஞ்சம், கவலை, வெறுப்பு போன்றவைகளாக மாறிவிடுகிறது. இவ்வாறு தீய எண்ணங்களை பதிவுகளாக வைத்திருந்தால் அவை நமது கருமையத்தில் பதிந்து பெற்றோர்களின் குணாதிசியங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தொடர்வதை ஆராய்ந்து அறியலாம். எனவே தீய எண்ணங்களை மனதில் தேக்கி வைக்காமல் நம் வருங்கால சந்ததிகளையும் பாதிக்காமல் நல்ல எண்ணங்களை மட்டுமே மனதில் நிறுத்தி வைக்க வேண்டுமென்ற தத்துவம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இவற்றை யோகத்தில் மனம் ஒருமுகப்படும் என்றும் அதனை ஒரே நிலையில் இருக்க உதவும் பயிற்சியும் எனலாம். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது மிகவும் முக்கியம்.

எண்ண அலைகள்

மனம் ஒரு குளம் போன்றது. அதில் எண்ணற்ற நீரலைகள் எண்ணங்களாக இருக்கும். குளத்தின் மேற்பரப்பு கலங்கியிருந்தால் அதன் அடிப்பகுதியைக் காண முடியாது. அதுபோல நமது மனம் குழப்பத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்பொழுது ஆழ்மனதில் இருக்கக்கூடிய எண்ணங்களை அறிய முடியாது. ஆகவே மனதை அமைதியாக வைத்து எண்ண அலைகளைக் குறைத்து தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். எண்ண அலைகளை கட்டுப்படுத்துவது பற்றி பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகையில் மேலோட்டமான கட்டுப்பாட்டைப் பற்றிக் கூறவில்லை. மனதை காலியாக வைத்திருப்பது யோகம் என்று நினைக்கின்றார்கள். அது சரியான நிலைதான். ஆனால் அது அவ்வளவு எளிதான காரியமல்ல என்கின்றார்.

“யோக சித்தவிருத்தி நிரோத” (பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, ப.யோ.சூ. ப-12)

மனதில் எண்ண அலைகளை கட்டுப்படுத்துவது யோகம். மனதில் தோன்றக்கூடிய எண்ண அலைகளை வடமொழியில் சமஸ்காரங்கள் என்று குறிப்பிடுவர். அதாவது

அன்பு அலைகள் அன்பையும், கோப அலைகள் கோபத்தையும் அன்றாட வாழ்வில் பிரதிபலிக்கின்றன. மனதுக்குள் வேறுவிதமான அலைகளை ஓட விடும்பொழுது பழைய எண்ண அலைகளை மாற்ற முடியும் என்கின்றார் பதஞ்சலி மகான். இவற்றையே மகரிஷியும்

“நினைவை அடக்க நினைத்தால் நிலையா

நினைவை அறிய நினைத்தால் நிலைக்கும்”(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 2,ப-581)

என்று குறிப்பிடுகிறார். நம் மனதில் தோன்றக்கூடிய ஓர் எண்ணத்தை அது எவ்வாறு தோன்றியது? மூலம் என்ன என்பதை ஆராய்ந்து தெளிந்து அவற்றைச் சரி செய்ய வேண்டும். எண்ணத்தை ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டுமென்றால் எண்ணத்தை எண்ணத்தால்தான் ஆராய வேண்டும். நம்முடைய எண்ணத்திற்கு நமது எண்ணமே நீதிபதியாகும். தீய எண்ணம் மீண்டும் எழாமல் காக்க வேறு ஒரு மாற்று எண்ணத்தை மனதில் ஓடவிட வேண்டும் என்கின்றார். **முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது போல்** எண்ணங்களைக் கொண்டு எண்ணங்களை வெல்ல வேண்டும்.

நம்முடைய எண்ணத்தை சரியானப் பயிற்சி மற்றும் பற்றின்மையின் மூலம் மட்டுமே அடக்க முடியும் என்று பதஞ்சலி முனிவர் பாடலில் குறிப்பிடுகின்றார். அவை

“அப்யாஸ வைராக்யாப்யாம் தன்னிரோத” (பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, ப.யோ.சூ. ப-27)

மனப்பதிவுகள் நம்முடைய குணத்தை தீர்மானிக்கின்றன. நல்ல எண்ணங்கள் மேலோங்கி இருந்தால் நல்லவர்களாக இருக்கிறோம். தீய எண்ணங்கள் மேலோங்கி இருந்தால் தீயவர்களாக இருக்கிறோம். நம்முடைய மனம் நினைவு அலைகளை பதிவு செய்கின்றது. தீய எண்ணங்களை வெல்வது எப்படி? அதிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி? என்று அறிந்து நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொண்டால் தீய எண்ணங்கள் காணாமல் போய்விடும். நல்ல எண்ணங்களின் வலிமை தீய எண்ணங்களின் வீழ்ச்சியாக அமையும். தொடர்ந்து நல்ல பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தால் அவை நல்ல குணமாக மாறிவிடும். பழக்கத்தின் மூலம் குணங்களை மாற்றியமைக்க முடியும். அதற்கு, தொடர்பயிற்சி மற்றும் பற்றின்மை தேவைப்படுகிறது. மனதில் நல்ல வைராக்கியம் இருந்தால் பற்றின்மையோடு பயிற்சியையும் மேற்கொண்டால் தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முடியும் என்பது வலியுறுத்தப்படுகிறது.

எண்ணத்தை ஆய்வு செய்தல்

நம்மோடு செயல்படும் மனம் அடிக்கடி தேவையில்லாத எண்ணங்களால் தொல்லைப்படுகிறது. இறந்தகால நினைவுகள் வாசனைகளால் உள்ளிருந்து நம்மை

செலுத்துகின்றன. என் மனம் என்று நாம் அழைப்பது நம் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டு போகிறது. தேவையில்லாத எண்ணங்களை நம்மால் விளக்க முடியவில்லை. எண்ண வலையில் மாட்டிக் கொள்கிறோம். ஆகவே மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வழிகள் தேடப்படுகின்றன. எண்ணங்களை நோக்கி அவற்றை அடக்குவதால் மனம் கட்டுப்படும் என்று தவறாக நினைத்தால் அது உரிய விளைவைத் தராது. எல்லா எண்ணங்களும் யாருக்கு? எண்ணுபவனுக்கே. எனவே எண்ணத்தின் மையம் எண்ணுபவனே. ஓர் எண்ணத்திலிருந்து மற்றொரு எண்ணத்திற்குக் கவனத்தை மாற்றினால் மேலும் எண்ணங்களின் இயக்கம்தான் உண்டாகும். எண்ணங்கள் தனித்து இல்லை, வேறு எண்ணத்திற்கு நினைப்பவன் மாறும்போது அவை மனவெளியில் இருந்து அகலும். ரமணர் ஒரு சமயம் இதை தெளிவுபடுத்தினார். மதிப்பு வரிசையில் எண்ணங்களை அடுக்கினால் நான் என்ற எண்ணமே மிக முக்கியமானது. நம் ஆளுமை பற்றிய எண்ணம் அதிலிருந்து உதிக்கிறது. மற்ற எல்லா எண்ணங்களுக்கும் அதுவே வேர். எல்லா எண்ணங்களும் ஒருவரிடத்தேதான் உதிக்கின்றன.

எண்ணங்களை குறைப்பதோ அல்லது சிறிது நேரம் அவற்றை அடக்கி வைப்பதோ சரியான அஸ்திவாரம் இல்லாத மார்க்கம் ஆகிவிடுகிறது. பலவந்தமாக எண்ணங்களை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு கட்டுப்படுத்துவது என்பது சிறிது நேரம் வலி போக்கும் வலிநிவாரணி போன்றது. அவை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டவையே தவிர கவனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல. ஒருமுகப்படுத்துதல் குறையும்போது பலவந்தமாக கட்டுப்பட்ட மனம் கட்டுப்பாடு நீங்கி பழைய எண்ணங்கள் புதுப்பித்த வீரியத்தோடு வெளிப்படும். நீண்டகால ஆதாயம் ஏதும் இருக்காது.

“நாள்தோறும் செய்தவற்றைப் பயனை நீங்கள்

நல்லுறக்கம் கொள்வதன்முன் கணித்துக்கொள்வீர்

மீள்வதில்லை போயினவை எனினும் நீயோ

மேம்பட்டாய் அனுபவத்தில் அதுவே இலாபம் ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞான.க 2, ப-580) இரவு உறங்குவதற்கு முன்பாக நாள்தோறும் நாம் எண்ணிய எண்ணங்களை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். அதுமட்டுமல்லாமல் தீய எண்ணங்களை எண்ணி இருந்தால் அவற்றைச் சரி செய்வது அவசியம். சரி செய்யும்பொழுது கெட்ட எண்ணங்களில் இருந்து மீண்டு வர முடியும். இவற்றையே அகத்தாய்வு என்றும் எண்ணம் ஆராய்தல் என்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

“எதனாலே உந்தனுக்கு இன்பவாழ்வு கிடைக்குமெனில்

விதவிதமாக அலங்காரம் வீண்பேச்சு இவையொழித்து

மிதமான உழைப்பு உணவு மேலான எண்ணம்

நிதநிதமும் பழக்கத்தில் நீ கொள்ள அது கிட்டும் ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞான.க 2, ப-479) வெறும் பேச்சுக்கள் பேசுவதோடு இல்லாமல் இன்பம் நிலைக்க வேண்டுமென்றால் மிதமான உழைப்பு, உணவு, எண்ணம் இவற்றை நம் பழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும் என்று மகரிஷி வலியுறுத்தியுள்ளார். எண்ணத்தில் அளவு முறையைப் பின்பற்றுவதில் கட்டாயம் கவனம் தேவை. அளவு முறையில்லாமல் மனதில் எண்ணிக் கொண்டே இருந்தால் அவை தேவையற்ற தீய விளைவுகளை உண்டாக்கும். இதனால் மனத்திற்கும் களங்கம் ஏற்படும்.

“தஸ்ய பிரசாந்த வாஹிதாஸம்ஸ்காராத” (பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, ப.யோ.சூ,ப-205)

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும்பொழுது எண்ணம் தோன்றக் காரணமாயிருந்த மன எழுச்சியை அறிந்து அவற்றைச் சரி செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து எண்ணங்களை கண்காணித்து சீரமைத்தால் மனம் நல்ல ஒருமைப்பாட்டைப் பெறும். சாதாரண மனிதர்கள் எண்ணத்தைச் சரி செய்யும்பொழுது அவர்கள் வாழ்க்கையில் நல்ல நிலைக்கு உயரமுடியும். யோகிகள், ஞானிகள் இவர்களுக்கு மனதில் எழக்கூடிய எண்ண அடக்கமோ அவரை ஞானி சித்தன் ஆக மாற்றிவிடும்.

எண்ணங்கள் இல்லாது போனால் என்னவாகும் என்ற பயத்தை விட வேண்டும். எண்ணங்களையே தொடர்ந்து பற்றி நிற்கக்கூடாது என்று ரமண மகரிஷி குறிப்பிடுகின்றார். எண்ணங்கள் இல்லாமல் இருக்க முடியுமா என்ற பயம் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் நாம் எண்ணங்கள் இல்லாமல் இருக்கும் நேரமும் உண்டு. எப்படி? ஒவ்வொருநாளும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் எண்ணங்கள் இருப்பதில்லை. தூக்கத்தில் அவை மறைந்து விடுகின்றன. எண்ணங்கள் அற்ற நிலையே சுதந்திரம் அதுவே ஓய்வு. எண்ணங்களை எவ்வாறு விலக்குவது? ஓய்விற்கு அடுத்த நாள் வேலையை சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய தூண்டுகிறது. எண்ணங்களோ எண்ணிக்கையில் அதிகம் பல்வேறுபட்டவை. ஆனால் அவை சீட்டுக்கட்டைப் போன்றவை. அவற்றுக்கு அஸ்திவாரம் இல்லை நிற்க கால்களும் இல்லை. நாம் கவனிக்கும் வரை எண்ணங்கள் இருக்கும். கவனிக்காதபோது மறைந்து போகும். இது ஒரு தற்காலிக மரணமே. மீண்டும் கவனம் பதியும் போது அவை உயிர்த்தெழும். அப்போது அவற்றின் மீது கவனம் செலுத்த வேண்டாம். கவனித்தால் அவை நம்மைப் பற்றிக் கொள்ளும்.

எண்ணங்கள் அற்ற நிலையில் நம்மால் தொடர்ந்து இருக்க முடிவதில்லை. இது நமது பலவீனம். இதைப் போக்கவே ரமணர் நமக்கு ஒரு வலிமையான ஆயுதத்தை அருளியிருக்கிறார் அதுவே நான் யார் என்ற விசாரம். இந்த எண்ணங்கள் நம்முடையவையே ஆனால் நாம் இந்த எண்ணங்கள் இல்லை. நாம் எண்ணங்களை சார்ந்து இல்லை. ஆனால் அவை நம்மைச் சார்ந்து இருக்கின்றன. இதை உணர்ந்தால் நாம் இணைய மாட்டோம். எண்ணங்கள் வருவதும் போவதும் நம் கையில்தான் இருக்கின்றன என்பதை அறிவோம். நம் மீது அவற்றின் ஆதிக்கம் முடிந்துவிடும்.

முதல்படி

உள்ளோக்கிச் செல்லும் பயணம்

இரண்டாம் படி

பயிற்சிக்கான வேகத்தைக் கண்டறிதல். மனத்தின் அப்போதைய நிலையை வைத்து வேகமும் நிதானமும் அமைதல் வேண்டும். சில சமயத்தில் மனநிலை சரியாக இருக்கும். சில சமயம் சோம்பேறித்தனம் காணப்படும். மனத்தைப் பரிவு காட்டி இழுக்க வேண்டியிருக்கும். இல்லையேல் அதில் கொந்தளிப்பு காணப்படும். சூழ்நிலைக்கு தக்கபடி மனத்தைச் சமாளித்தல் அவசியம். மன அலைகளை நம் சாமர்த்தியத்தால் சமாளிக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது படி

சீக்கிரம் பயன் தருவது போல் உள்ள வழிகளில் கவனத்தைச் சிதற விடாதீர்கள். எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலை என்பது பாதையின் ஒரு நிலை. மனத்தை லயப்படுத்த அறிவுரை கிடைக்கலாம். தற்காலிகமாகத்தான் சில ரொட்டித் துண்டுகள் கிடைக்கலாம் ஆனால் அதையே முழுமையான ஆனந்தம் என்றோ ஆத்மானுபவம் என்றோ தவறாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று ரமணர் ஒரு பக்தரிடம் கூறியிருக்கிறார். ஆயிரம் ஆண்டுகள் சமாதியில் ஆழ்ந்த ஒரு முனிவரின் கதையைப் பற்றிக் கூறுவார் ரமணர் சமாதிக்குச் செல்லும் முன் அவரது கடைசி எண்ணம் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விரும்பியது. சமாதியில் இருந்து எழுந்ததும் வெளிப்பட்ட முதல் எண்ணம் தாகம் தீர்ப்பதே. ஓர் எண்ணத்திற்கு இத்தனை வலிமை உண்டு எனில் பல்லாயிரக்கணக்கான வாசனைகளால் எழும் எண்ணங்கள் பற்றி என்ன சொல்வது? தவறான நிம்மதியை உண்மையான அமைதி என்று நினைத்து மயங்கி விடக்கூடாது என்கின்றார் ரமண மகரிஷி. (ஏ.ஆர்.நடராஜன், ரமணர் புதிய விடியல், ப-15) எண்ணம் தோன்றும் போதே இந்த எண்ணம் தேவையா தேவை இல்லையா என்று ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும்.

1. இந்த எண்ணம் தேவையா தேவையில்லையா?
2. நிறைவேற்றுவதற்கு வாய்ப்பு வசதி இருக்கின்றதா இல்லையா?
3. நிறைவேற்றினால் விளைவு நன்மையா தீமையா?

என்பதையெல்லாம் முன்கூட்டியே ஆராய்ந்து அவ்வெண்ணத்தை சீர்செய்தல் அவசியம். தீமை தரக்கூடிய எண்ணம் என்றால் அவற்றை விட்டுவிடலாம். அவ்வெண்ணம் எழாமல் மனதில் உறுதியாக இருப்பேன் என்று சங்கல்பம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேதாத்திரி மகரிஷியின் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியானது எண்ணம் தோன்றுவதற்க்கான காரணங்களை அறிந்து ஆய்வு செய்வதற்க்கான பயிற்சியாக அமைகின்றது.

எண்ணத்தின் ஆற்றல்

“எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்

திண்ணியர் ஆகப் பெறின் ” (பொற்கோ, திருக்குறள் 2, ப-464)

நாம் நினைக்கக்கூடிய எண்ணத்தில் உறுதியும் ஒழுங்கும் அமைந்திருந்தால் நாம் நினைத்தபடியே நடக்கும் என்று திருவள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவற்றையே பாரதியும் சிந்தித்துள்ளார்.

“மனதில் உறுதி வேண்டும்

வாக்கினிலே தெளிவு வேண்டும்

தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்..... ” (வை.கோவிந்தன், ம.பா.க,ப-208)

என்று பாடியுள்ளார். இவ்வாறு இளைஞர்கள் மனதில் நல்ல எண்ணங்களை வைத்து தெளிந்த அறிவோடு சிந்தனை செய்ய வேண்டும். மகரிஷி இதனையே எண்ணம், சொல், செயல் இவை மூன்றிலும் விழிப்புநிலையோடு இருக்க வேண்டும் என்கின்றார்.

“எண்ணியவெல்லாம் எண்ணியபடியே யாகும்.

எண்ணத்தில் உறுதியும் ஒழுங்கும் அமைந்திடல் ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 2,ப-579) எண்ணத்தின் ஆற்றலையும் உறுதியையும் பற்றி வேதாத்திரி மகரிஷி குறிப்பிட்டுள்ளார். தூய எண்ணத்தின் மூலம் மட்டுமே மனம் ஆரோக்கியமாகவும் உறுதியாகவும் இருக்க முடியும் என்பதை அறிய முடிகிறது.

எண்ணத்தின் செயல்பாடுகள்

மனதில் தோன்றும் எண்ணத்தின் வெயல்பாடுகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை எண்ணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நற்பயன் எண்ணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவு ஆகும்.

எண்ணத்தின் நற்பயன்

மனதில் நல்ல எண்ணங்களையே ஓட விட வேண்டும். நமது விழிப்புநிலை தவறும் பட்சத்தில் தீய எண்ணங்கள் தோன்றுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அவற்றை கவனித்துச் சீர் செய்துகொள்ள வேண்டும். தீய எண்ணங்களுக்கு மனதில் இடம் கொடுக்கக்கூடாது அதற்காகத்தான் நல்ல எண்ணங்களையே மனதில் சிந்திப்பது அவசியம். மகாத்மா காந்தியடிகள் நல்லதையே காணுங்கள் நல்லதையே கேளுங்கள் நல்லதையே பேசுங்கள் என்று கூறியிருந்தார். எண்ணத்தின் உயர்வை ஒட்டியே மனிதனுடைய மனமும் தரமும் அமைந்துள்ளது. ஆகவே விவசாயம் செய்வதற்கு முன்பாக நிலத்தைப் பண்படுத்துவது போல நம்முடைய மனதையும் பண்படுத்த வேண்டும். தீய எண்ணங்களை மனதில் எண்ணக்கூடாது. மனதில் தானே எண்ணினோம் செயலில் இறங்கி விட்டோமா என்ன? என்று சாதாரணமாக நினைக்கக்கூடாது. எண்ணிவிட்டு செயல்படுத்தாமல் விட்டாலும் அவ்வெண்ணத்தின் ஆற்றல் ஒத்த தரம் உடைய இன்னொருவர் உள்ளத்தில் புகுந்து செயலுக்கு வந்துவிடும். மேலும் தீய எண்ணங்களை நம் மனதிற்குள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது நமது உடற்செல்கள் அவற்றைச் செய்யத் தூண்டும் இதைத்தான்,

“உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன்பொருளைக்

கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல்” (பொற்கோ,திருக்குறள், ப-200)

என்கிறார் வள்ளுவர். எந்த எண்ணங்கள் அமைதியைத் தருகின்றனவோ அந்த எண்ணங்களை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அமைதியை குலைக்கக்கூடிய எண்ணத்தில் இருந்து விலகிச் செல்லுங்கள் அவற்றை விட்டுவிடுங்கள். அதுவே நம் உள்ளத்திற்கு நன்மை அளிக்கும்.

“உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசினால்

உள்ளொளி தீயாகி உடலைக் கெடுத்திடும்” (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2,ப-579)

மனதிற்குள்ளாக ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு வெளியே ஒன்றை பேசுவதுமாக நம்முடைய வாழ்க்கையும் நம்முடைய செயல்பாடுகளும் இருந்தால் மனதுக்குள் இருக்கக்கூடிய எண்ணமே குற்ற உணர்ச்சியாக மாறி நம்மைக் கொன்றுவிடும். தீய

எண்ணங்களை மனதுக்குள் வைத்திருக்கும்பொழுது அவை உடல் ரீதியான குடல்புண், வயிற்றுப்புண், அல்சர், மலச்சிக்கல், மூலநோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோயையும் துன்பங்களையும் உருவாக்கும். உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுவார் உறவு கலவாமை வேண்டும் என்று வள்ளலார் குறிப்பிடுகையில் அவ்வாறு இருப்போர் இடையே நாம் நட்புக் கொள்ள வேண்டாம் என்றே அவர் தெளிவாகக் கூறுகின்றார். நற்குணங்கள் எதனையும் கடைப்பிடிக்காது விட்டு விடுதல்கூடாது என்று ஓளவையார் குணமது கைவிடேல் என்று ஆத்திச்சூடியில் எடுத்துரைக்கின்றார். எண்ணங்கள் எங்கோ தொடங்கி எங்கோ முடிகின்றன. அவற்றை நம்மால் தீர்மானிக்க இயலாது. துன்பத்தில் தொடங்கும் எண்ணம் இன்பத்தில் முடிவதும் இன்பத்தில் தொடங்குவது துன்பத்தில் முடிவதும் வாழ்வில் அனுபவம் ஆகிறவைதான். எல்லை மீறினால் எதுவும் கெடுதல் செய்வதாகிவிடும்.

“விருத்தி ஸாரூப்ய மிதரத்ர” (பி.எஸ்.ஆச்சார்யா, ப.யோ.சூ, ப-4)

தீ அழகானதுதான் ஆனால் தீண்டி விடின் துன்பம்தான் என்கின்றார். அடுத்தவர் நலத்தில் அக்கறை காட்டுங்கள். அதிலேயே உங்கள் நலமும் அடங்கியிருக்கிறது. மழை எல்லோருக்கும்தான் பொதுவாக பெய்கிறது. ஒருவருக்கு மட்டும் தனியாக பெய்வதில்லை. எண்ணங்களின் இயல்பைக் கண்டு கொண்டு அதில் கவனமாய் இருக்க வேண்டும்.

“எண்ணத்தை எண்ணத்தால் எண்ணி எண்ணி

எண்ணத்தின் இருப்பிடமும் இயல்பும் கண்டு

எண்ணத்தை எண்ணத்தில் நிலைக்கச் செய்தால்

எண்ணமே பழக்கத்தால் தெளிந்து போகும்

எண்ணமது எழும்போதே இது ஏன்? என்று

எண்ணத்தால் ஆராய்ந்தால் சுலபமாக

எண்ணத்தின் காரணமும் விளைவும் காணும்

எழும் எண்ணம் யாவும் நற்பயனாய் மாறும் ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-576) எண்ணத்தை எண்ணத்தால் எண்ணி அதன் இயல்பும் இருப்பிடமும் கண்டு ஆராய்ந்து சரி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாமல் எண்ண அலையில் சிக்கிக்கொண்டால் கடல் அலையில் சிக்கிக் கொள்வதைப்போல்

நாம் துன்பப்பட நேரிடும். தன்னை அறிவது உட்பட அனைத்தையும் எண்ணத்தால்தான் எண்ணி அறிய வேண்டும்.

தீய எண்ணங்கள்

மனவளம் என்பது அதிகமாக நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணுவது, இனிய சொற்களையே பேசுவது, நல்ல செயல்களையே செய்வது. அதாவது பிறருக்குத் துன்பம் தராத செயல்களை செய்வது என்பதாகும். இவை நல்ல பதிவுகளாக ஜீவ காந்தத்தில் முடிவாக கருமையத்தில் பதிவாகின்றன. உடலில் இராசாயன மாற்றம் ஏற்படுவதில் நமது எண்ணம் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. நல்ல எண்ணங்கள் ஒரு விதமான மாற்றத்தையும் தீய எண்ணங்கள் வேறு விதமான இராசாயன மாற்றங்களையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. முன்னவை ஆரோக்கியத்திற்கும் பின்னவை நோய்க்கும் காரணமாகின்றன. தூய்மையான எண்ணம் மனதிற்கு எப்படி அமைதி தருகின்றதோ அது போல உடலுக்கும் அமைதி தருகின்றது. தீய எண்ணங்கள் உள்ளத்தைக் கெடுப்பது போலவே உடலையும் கெடுக்கின்றன.

“உண்மையில் எதிரி உனக்கு உண்டு எனில்

உள்ளத்தி லெழும் ஒழுங்கற்ற எண்ணமே”(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-581)

கோபத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், அது உடனடியாக உடலில் எத்தகைய மாற்றத்தைக் கொடுத்து விடுகிறது என்று நிதர்சனமாகத் தெரிகிறது இதன் பின்விளைவாக நோய்களை உண்டு பண்ணுகிறது. அதுபோல

- துணிவு ஒருவகையான மாற்றத்தையும்,
- பயம் வேறு விதமான மாற்றத்தையும் உடலுக்கு கொடுப்பது தெரியவரும்.
- அதிக பயம் அடிக்கடி வயிற்றை கலக்கும். மூக்கிலும் வாயிலும் இரத்தம் வரச்செய்யும். சிறுவர்கள் குழந்தைகளிடத்தில் சிறுநீரை வெளியேற்றும்.
- பெருத்த ஏமாற்றம், வயிற்றில் புளியைக் கரைப்பது போல உணர்ச்சியைத் தரும். எண்ணத்தைப் போலவே செயலும் உடல் ரசாயன மாற்றத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

எந்த ஒரு எண்ணமும் அது எடுக்கக்கூடிய உருவத்தைக் கற்பனை என்று சொல்வதுண்டு. உதாரணமாக ஒரு நண்பனை நினைத்தோமானால் நமக்கு இனிமையான உணர்வு வரும். ஆனால் ஒரு பகைவனை நினைக்கிறோம் மனத்தினாலே உருவம் எடுக்கிறோம் என்றால் வெறுப்புணர்ச்சி விருவிருவென ஏறுகிறது. அந்த இடத்தில் நம்முடைய உயிர்ச்சக்தி காந்தசக்தி வாரி இறைக்கப்படுகிறது. உயிர்ச்சக்தி

மாற்றத்தினால் அந்த அலைநீளம் அதிகமாகி ஆற்றல் வெளியேறுகிறது. அவ்வாறே ஒருவருக்கு பெரிய அச்சம் ஏற்பட்டதென்றால் முக்கிலே வாயிலே இரத்தம் வந்து இறந்துவிட்டார் என்கிறோம். அந்த பயத்தினால் ஏற்பட்ட ஒரு உணர்ச்சி அவ்வளவு வேகமாக காந்த சக்தியானது திடீர் மாற்றம் அடையும்பொழுது உடலுக்கும் உயிருக்கும் உள்ள ஒத்த தன்மை நீங்கி விடுகிறது. அதுபோல திடீரென்று அளவுக்கு மீறிய மகிழ்ச்சி விளைந்தால்கூட அந்த மாதிரி ஆகிவிடும். ஆபத்தில்லா முறை வெறுப்பு, அச்சம், இவற்றையெல்லாம் விட்டுவிட்டு கவலையில்லாமல், சினம் இல்லாமல், கடுஞ்சொல் இல்லாமல், இப்படி பார்த்துக்கொண்டே வரவர எண்ணம் எப்பொழுதும் அமைதியாக இருக்குமானால், இதன் மூலமாக நம்முடைய ஜீவகாந்தச்சக்தி சேமிக்கப்படும்.

உணர்ச்சி என்ற உயிர்சக்தி புலன்கள் மூலமாக பிற இயக்கத்தோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது, தனது நிலையில் எழுச்சி அடைந்து, உடல் இயக்கத்திற்கும் தொடர்பு கொள்ளும் பொருளுக்கும் அல்லது நிகழ்ச்சிக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகளை அழுத்தமாக, ஒலியாக, ஒளியாக, சுவையாக, மணமாக உணர்கின்றது. இந்த உணர்ச்சிகளை உவமையால் காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற நான்கு வகையால் கணிக்கின்றது. எண்ணுதல் என்ற செயல், குறிப்பாக அதுவே எண்ணம் என்று வழங்கப் பெறுகின்றது. பிரபஞ்ச இயக்கங்கள் அனைத்திலும் எண்ணம்தான் உயர்வானது முடிவானது இன்பமோ துன்பமோ எண்ணத்துக்கு அப்பால் இல்லை.

“எண்ணத்தின் குறைபாடே மீண்டும் மீண்டும்

எண்ணமாய் எழுந்து அதை முடிக்க மீற

எண்ணமது அமைதியற்று நிலை பிறழ்ந்து

எழும்வேகம் சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு

எண்ணமே பேராசை கவலை வஞ்சம்

இழுக்கான கடும்பற்று பொறாமை ஆகும்

எண்ணம் இவ்விதம் மாறி செயலாற்ற

எழும் விளைவே ஐந்து பெரும்பழி செயல்கள் ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-579) மனதில் தீய எண்ணங்களை நினைக்கும்பொழுது அவற்றைச் சரி செய்வது அவசியம். இல்லையெனில் அவ்வெண்ணம் மனதில் அமைதி பெறாமல் சூழ்நிலைகள் ஏற்படும்பொழுது திரும்பவும் அவை எழுந்து பேராசை, கவலை, சினம், வஞ்சம் போன்ற பழிச்செயல்களாக மாறிவிடும். எண்ணம் உணர்ச்சி வயப்படும்போது அது ஆசை, சினம், கடும்பற்று, பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு

மனப்பான்மை, வஞ்சம் ஆகிய ஆறு குணங்களாக மாற்றமடைகின்றது. எண்ணம் தனது நிலை உணர்ந்து முழுமை பெறும்போது நிறைமனம், சகிப்புத்தன்மை, கற்பு, சமநோக்கு, மன்னிப்பு, அன்பு, அருள் என்ற நற்குணங்களாக பரிணமிக்கின்றது.

“எண்ணத்தை ஆராய்ச்சியிலும் தூய்மையிலும் வைத்திருப்பவன் அறிஞன் ஞானி ”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.வா, பக்-66) என்றெல்லாம் அழைக்கப்படுகிறான். எண்ணம் என்பது எப்படி இயங்குகிறது அதிலிருந்து பல்வேறு அகக்காட்சிகள் எப்படித் தோன்றுகின்றன என்று அடிக்கடி ஆராய்ந்து பாருங்கள். சில நாட்களுக்குள் நீங்களும் அறிஞர்களாக திகழலாம். உயர்ந்த பயனளிக்கும் நேரத்தில் எண்ணத்தைப் பயிற்றுவிப்பது சிறந்தது. பல களங்கங்களைப் போக்கி நல்ல நிலையில் எண்ணத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க அப்பயிற்சி உதவும். தன் உருவநினைவு அறிவில் தெளிந்த பெரியோரின் உருவ நினைவு, இவை எண்ணத்தில் நிலை பெறப் பழகுவது மனிதனை வாழ்வில் சிறப்படையச் செய்யும்.

எண்ணம் உயிர்ச் சக்தியிலிருந்து பிறக்கின்றது. அது பிரபஞ்சம் முழுமையும் நிறைந்து விடுகின்றது. அதற்கு இடத்தாலும் காலத்தாலும் முடிவே கிடையாது. பல வருடங்களில் செய்து முடிக்கக்கூடிய செயல் திட்டங்களை ஒரு நிமிடத்தில் எண்ணிவிடலாம். எப்போதும் எதிர்காலத்தைப் பற்றி திட்டமிட்டுக் கொண்டே காலத்தை வீணாக்காதீர்கள். தேவையானபோது சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப எண்ணி செயலாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒளி ஒன்று தான் அது ஆற்றிய செயல்களும் விளைவுகளும் பலப்பல. அதுபோல எண்ணம் ஒன்றுதான். ஆனால் அது ஆற்றிய செயல்களும் விளைவுகளும் கணக்கிட முடியாது. எண்ணத்தின் விளைவு அறியாது எண்ணி எண்ணி அது விளைவு செயலாக மலரும்போது மனிதன் திணறுகிறான். அவனே வலையும் விரித்து அதற்குள் அவனே சிக்கிக் கொள்கிறான். அவரவர் வாழ்வை சீரமைக்கும் அற்புத சிற்பி அவரவர் எண்ணமே.

எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்:

நான்கு வித கருத்துக்கள் நம்மிடம் இருக்க வேண்டும்: அவை அனைவரிடமும் நட்புக் கொள்ள வேண்டும், அவர் நமக்கு எதிரியாக இருந்தாலும் நட்பு கொள்ள வேண்டும். துன்பப்படுபவர்களிடம் இரக்கம் காட்ட வேண்டும். அவர்கள் தீயவர்களாக இருந்தாலும் சரி, இரக்கம் காட்ட வேண்டும் . பிறர் அல்லது ஒருவர் நம்முன் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தால் நாமும் மகிழ வேண்டும் எதற்கு நாமும் மகிழ வேண்டும் என்றால் பிறர் துன்பம் தன் துன்பம் போல பிறர் மகிழ்ந்தால் நமக்கும் மகிழ்ச்சிதான். தீயவர்களிடம் அலட்சியமாக இருக்க வேண்டும். தீயவர்கள் நம்மை மிகவும்

காயப்படுத்தினால் நாமும் காயப்படுத்தக் கூடாது, அதை நாம் அலட்சியமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய கருத்துகளை நாம் எடுத்துக் கொண்டால் நம் மனம் மிகவும் அமைதியாக இருக்கும். வெறுப்பு மற்றும் தீய செயல்களை வெளிப்படுத்தினால் மனதிற்கு அமைதி கிடைக்காது.

செயல் விளைவு

நாம் எண்ணுகின்ற எண்ணம் தான் சொல்லாக செயலாக மாறுகிறது. அவற்றினுடைய விளைவு நன்மையாக இருக்க வேண்டுமென்றால் நல்ல எண்ணங்களை எண்ண வேண்டும். தீய எண்ணங்களை எண்ணினால் தீயவிளைவுதான் தோன்றும். நாம் எந்த எண்ணங்களை எண்ணுகின்றோமோ அந்த எண்ணத்திற்கு ஏற்ப விளைவு நிச்சயம் உண்டு. ஆகவே நல்ல எண்ணங்களை எண்ணி நல்ல விளைவுகளைப் பெற வேண்டும்.

“எண்ணத்தால் எண்ணிஎண்ணி இயற்கை வேக
இயல்பறிந்து நிகழ்ச்சிகளின் முன்னும் பின்னும்
எண்ணி அறிந்து அதன்பின்னே எண்ணம்
தன்னை இயற்கைக்கு ஏற்றபடி இணைத்து ஒத்து
எண்ணி எண்ணிச் செயலாற்றும் பண்பு கொண்டால்
இன்பதுன்பம் என்றசுழல் வேகம் குன்றும்
எண்ணத்தில் இயற்கையிலே அமைந்திருக்கும்
இன்பமே மாறாது அளவும் மீறா”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-576) எப்பொழுதும் ஏதாவது செய்துகொண்டிருக்கும் நமக்கு மனம் கட்டுப்படாத வரை வாழ்வில் ஆனந்தமும் விலகியே ஓடும். வாழ்வும் சுமையாக இருக்கும். ஒரு சிறிய துளையிலிருந்து சிறு பூச்சி வெளிவந்ததைக் காணலாம். சிறிது நேரத்திலேயே அது ஆகாயம் முழுதும் பல பூச்சிகளாகப் பெருகிவிடுகிறது. முதல் எண்ணத்தை கவனிக்காது போனால் எண்ணங்கள் இவ்வாறுதான் பல்கிப் பெருகும். ஒரு சிறு எண்ணம் நமக்குள் வந்தால் போதும் மனத்தில் அது பல எண்ணங்களாகப் பெருகிவிடும் பருவக்காற்றுபோல மனத்தோடு நாம் ஓடுவோம். மனத்தின் இந்தச் சூழலிலிருந்து விடுபட ஒரே வழி அதைப் பற்றி விசாரித்து அதன் இயல்பை கண்டறிதல் மட்டுமே.

மனித வாழ்வில் இருந்து கொண்டே தியானத்திலிருந்து விலகாது வாழ ஓர் புதிய மார்க்கத்தை மகரிஷி அருளியிருக்கிறார். எண்ணங்களாலும் செயலாலும் கடவுள் விழிப்புணர்வு ஒருபோதும் நீங்காத மார்க்கம் அது. உறுதியான இம்மார்க்கத்தை

நம்புவது நமக்கு கடினமாக இருக்கிறது. நம் மனதில் தோன்றக்கூடிய எண்ணம்தான் அனைத்து செயல்களுக்கும் காரணமாக அமைகின்றது. வாழ்க்கையில் அடையக்கூடிய இன்பம், துன்பம், விருப்பு-வெறுப்பு, உயர்வுதாழ்வு, மனப்பான்மை போன்ற எல்லா செயல்பாட்டிற்கும் அடிப்படையாக அமைவது மனதில் தோன்றக்கூடிய எண்ணம்.

“எண்ணம் சொல் செயல் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று

இணைந்துள்ள தன்மையதைக் காணும்போது

எண்ணமே அனைத்துக்கும் மூலமாகும்

இன்ப துன்பம் விருப்பு-வெறுப்பு உயர்வுதாழ்வு

எண்ணத்தின் நாடகமே இப்பிரபஞ்சத்தின்

ரகசியங்கள் அனைத்துக்கும் ஈதே பெட்டி

எண்ணமே இல்லையெனில் ஏதுமில்லை

எண்ணத்துக் கப்பாலும் ஒன்றுமில்லை”

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க2, ப-577) நாம் மனதில் நினைத்தவற்றை பேசுகிறோம் செயலாக செய்கிறோம். மனம் எதை உருவாக்கி நம்புகிறதோ அதுவாகவே மாறுகிறது என்கின்றார் மகரிஷி. நீ எதை நினைக்கின்றாயோ அதுவாகவே ஆகின்றாய். உன் எண்ணத்திற்குத் தகுந்தபடியே நீ உருவாகிறாய். எண்ணம் போல் வாழ்வு. உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல் என்பன போன்ற மகான்களின் வாக்கியங்கள் அனைத்தும் எண்ணத்தில் நாம் எவ்வாறு விழிப்பு நிலையோடு இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தி நிற்கின்றன.

தவத்தின் அவசியம்

தினந்தோறும் நாம் நம்முடைய வாழ்க்கையிலே மனதை அலையவிட்டுக் கொண்டு அதனாலே உடலையும் மனதையும் மேலும் வாழ்க்கையில் உள்ள நலன்களையும் குழப்பம் செய்து கலக்கம் செய்து கொள்கிறோம். அந்தக் கலக்கத்தை தினந்தோறும் மாற்றி அதன் நட்டத்தை ஈடு செய்து நாம் திரும்பவும் மனதை சரியான நிலைக்குக் கொண்டுவந்து வைப்பதற்கு தவம் அவசியம். அப்துல் கலாம் குறிப்பிடுகையில்

“கனவு,- எண்ணம்,- செயல்,” (எழு.ஊ.எண்ண, ப-7)

இன்றைய இளைஞர்களாகிய மாணவச் செல்வங்கள் நல்ல கனவின் மூலமே நல்ல எண்ணங்கள் உதயமாகி செயலாக மாற்றமுடியும். எண்ணங்களை குறைப்பதோ அல்லது சிறிது நேரம் அவற்றை அடக்கி வைப்பதோ சரியானது அல்ல. பலவந்தமாக

எண்ணங்களை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு கட்டுப்படுத்துவது என்பது சிறிது நேரம் வலி போக்கும் வலி நிவாரணி போன்றது. அவை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டவையே தவிர கவனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல. ஒருமுகப்படுத்துதல் குறையும்போது பலவந்தமாக கட்டுப்பட்ட மனம் கட்டுப்பாடு நீங்கி பழைய எண்ணங்கள் புதுப்பித்த வீரியத்தோடு வெளிப்படும். நீண்டகால ஆதாயம் ஏதும் இருக்காது. ஆகவே எண்ணங்களை சீர்படுத்த தவம் தேவைப்படுகிறது. மனிதனுக்கு சிந்தனை ஆற்றல் பெற்ற உடனேயே தவம் அவசியம். எப்போதெல்லாம் அவசியம் என்றால் நாள்தோறும் அவசியம். தினந்தோறும் சமையலறையில் பாத்திரத்தை உபயோகிக்கின்றோம் அவற்றைச் சுத்தம் செய்து வைத்தால்தானே மறு நாளைக்கு நன்றாக இருக்கும். இதே போல மனத்தையும் கூட நாம் தினந்தோறும் தூய்மை செய்து அதன் நிலைக்குக் கொண்டு தூய்மையாக வைக்கவேண்டும்.

தவமும் எண்ண அலைகளும்

புகைவண்டி ஓடிக்கொண்டு இருக்கையில் கதவு திறந்து இருந்தாலும் அவ்வழியே போவோர் வருவோர் யாருமில்லை. ஓர் இடத்தில் நிற்கும் போதுதான் பலபேர் இறங்குவார்கள் ஏறுவார்கள். அதுபோல நாம் ஏதாகிலும் ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு ஆராய்ச்சியில் இருக்கும்போதும் உள் எண்ணம் தீவிரமாக வேலை செய்யும் போதும் நம்முடன் தொடர்பு கொள்ளும் சமுதாய மக்களின் எண்ணங்கள் நம்மை அசைக்காது. நாம் தவம் செய்ய அறிவை நிறுத்திப் பழகும்போது ஓர்மை நிலை எய்த பழகும்போது தொடர்புடைய பல பேருடைய எண்ணங்கள் அறிவில் மோதும். இவற்றை ஆராய்ந்து அறிந்து ஒதுக்கிவைத்துவிட்டு நிலைக்கப் பழக வேண்டும். கால அளவில் படிப்படியாக சுலபமாக இந்தச் சாதனை பயனளிக்கும்.

தியானிக்கும்போது எண்ணங்கள் எழுவது இயல்புதான் அவ்வாறு எழும்போது இந்த எண்ணம் யாருக்கு? என்று விசாரிக்க வேண்டும் என்கின்றார் ரமணர். இந்த கேள்விக்கு ஒரே பதில்தான் உண்டு, எனக்கு என்பது தான் அது. அந்த எண்ணம் அறியும் மற்றொரு எண்ணம் அடுத்து எழுமுன் ஓர் இடைவெளி அங்கே இருக்கும். எண்ணங்கள் தொடர்ந்து வந்துகொண்டே இருக்கும். தனிமனிதன் கவனிக்காது போனால் எண்ணங்கள் தானே அழிந்து போகும். ஆழ்ந்து தூங்கும்போது அது எங்கே போயிற்று? எண்ணங்கள் இருப்பதால்தான் தூக்கம் நீங்கி விழிப்பு உண்டாகிறது. விழிப்பில் மட்டுமே நான் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. தூக்கத்தில் அன்று. கனவில் அது வேறு மாதிரி இருக்கிறது ஆனால் கனவு, நனவு, தூக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும் நாம் இருக்கிறோம். தூக்கத்தில் நான் செயல்படுவதில்லை. தினமும் நான் என்பது எங்கிருந்து எழுகிறதோ அங்கேயே ஓடுங்குகிறது. கோழி தனது

சிறகுகளில் குஞ்சுகளை ஒடுக்குவது போன்று ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மனமற்ற எண்ணங்களை தனக்குள் ஒடுக்குகிறது. நான் என்பது எங்கிருந்து எழுகிறது என்பதே சந்தேகம்.

விழிப்புணர்வை தடுப்பது எது?

தொடர்ந்து வரும் எண்ணங்களே தடை. இதயத்தில் தேங்கிக்கிடக்கும் எண்ணக் குவியலுக்கு வாசனை என்று பெயர். அவற்றின் முதல் எண்ணம் நான் என்பது. அது எழுந்ததும் உடனே மனவெளியில் பல எண்ணங்கள் எழும். எண்ணங்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகம். அவை ஒன்றினோடு மற்றொன்று பின்னிப் பிணையும். அவற்றை நம்மால் செய்ய இயலாது. அவற்றில் நாம் புதைந்து போவோம்.

இந்த எண்ணங்களாலான உலகை சமாளிக்க ஒரே வழி இந்த எண்ணம் யாருக்கு என்று விசாரிப்பதே. ஓர் எண்ணம் எழுந்த உடனேயே இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் எல்லா எண்ணங்களும் நம் கவனத்தையே சார்ந்திருக்கின்றன. எண்ண உலகின் மையம் நான் என்ற எண்ணமே. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும்போது மனத்தின் செயல்பாடு குறையும்.

களிமண் தளத்தில் விளையாட மிகவும் பொறுமை தேவை. அங்கு பந்து மிக வேகமாக திரும்பி வரும். இங்கு பந்து என்பதற்கு பதிலாக எண்ணம் என்ற சொல்லை இடலாம். அவை எல்லை இல்லாமல் தொடர்ந்து திரும்பிவந்து கொண்டே இருக்கும். ஏனெனில் நமக்குள் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் இறந்த கால அனுபவங்கள் அவை. உறவு செயல் ஆகியவற்றால் வெளிப்படுகின்றன. இறந்தகாலச் சாம்பலை அடிக்கடிக்கிளறுகிறோம். எண்ணங்கள் தோன்றி வெளிப்படுதலைக் கவனியாது போவதே இதற்குக் காரணம். நான் என்ற எண்ணத்தை பற்றிக்கொண்டு மூலத்தில் சென்றால் மட்டுமே எண்ணங்கள் வெளிப்பட்டு ஆக்கிரமிப்பதை தடுக்க முடியும்.

எண்ணங்கள் நம்மை சிறைப்படுத்தும்போது இந்த எண்ணங்கள் யாருக்கு? என்று கேட்பதே அவற்றை நீக்க ஒரே வழி. இதனால் கவனம் எண்ணங்களிலிருந்து மாறி அவற்றை நினைப்பவன் மீது பதிகிறது. இது மட்டுமே வெற்றியைத் தரும் கருவி. இது ஒருபோதும் தோற்பதில்லை.

“யானற்று இயல்வது தேரின் அதுதான் நல்தவம் ”. (ஏ.ஆர்.நடராஜன், உபதேச உந்தியார், ப-25)

எண்ணப் பொதி எண்ணுபவனாள் பற்று வைக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் விழிப்பிலும் கனவிலும் நாம் பல்லாயிரக்கணக்கான எண்ணங்களை நினைக்கிறோம்.

எண்ணங்களோடு வாழ்வதே இயல்பானது என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் பிரச்சனை எண்ணங்களில் இல்லை. அவை தடையின்றி செல்வன. சுகமானவை என்று குரதம் எண்ணங்களில்தான் இருக்கிறது பிரச்சனை. அத்தகைய எண்ணங்கள் திரும்பத் திரும்ப கவனிக்கப்படுகின்றன அதுபோலவே சுகமற்றவை என்று கருதும் எண்ணங்களிலிருந்து விலகி வாழக் கருதுகிறோம். இச்செயலில் வெற்றி பெறுகிறோமா என்றால் உண்மையில் இல்லை. ஓர் எண்ணத்தோடு இருப்பதா வேண்டாமா என்பதே மனதில் தீர்மானமாகிறது. அவ்வாறு ஒரே எண்ணத்தைப் பற்றி நிற்க முடிவதில்லை எனவே தீர்மானம் மீறப்படுகிறது. நினைப்பவனும் நினைவுகளும் முழுமையாக கலந்து நிற்கின்றன. வேண்டும் எண்ணம் வேண்டாத எண்ணம் ஆகிய இரண்டிலிருந்தும் விடுதலைப் பெற்ற மனத்தை நம்மால் புரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. அத்தகைய மனமே வெற்றியைத் தரும். சுக துக்க அடிப்படையில் அமைந்த எண்ணங்களால் ஆன வாழ்விலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்வதே ரமணர் உபதேசத்தின் சாரம். மனம் என்ற ஒன்று உண்டு என நாம் நினைக்கிறோம். எண்ணங்களை எடுத்துவிட்டால் மனம் என்பது எங்கே இருக்கிறது என்று கேட்கிறார் ரமணர். எண்ணங்கள் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. அவை வேகமாக நிகழ்கின்றன. எனவே அவற்றை இணைக்கும் பொது மையம் ஒன்று இருக்க வேண்டும். அதுவே மனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது என்பதே இதன் பொருள்.

எண்ணம் பிறக்கும் போதே அதை விழிப்போடு கவனிக்க வேண்டும் என்பதே ரமணரின் தீர்வு. அத்தகைய கவனிப்பால் அந்த எண்ணத்தை நிறுத்துவது மட்டுமின்றி அது மற்ற எண்ணங்களிலும் ஊடுருவதையும் தவிர்க்க முடியும். ஆத்மாவை கவனிப்பதால் இந்தப்பயிற்சி ஆத்ம விசாரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நான் என்ற எண்ணத்தை விழிப்போடு கவனிப்பதில் இப்பயிற்சி தொடங்குகிறது. கவனம் குறையும் போது எண்ணம் இடையூறாய் இடையில் சேரும் கவனிப்பால் எண்ணத்தை இயக்கம் சீர்படும். இதனால் மனம் விசாலமாகும். இந்தச் சுதந்திரம் வளரும் ஒன்று. தொடர்ந்த பயிற்சியால் இது விளையும். எண்ணங்களையே பற்றி நிற்கும் போக்கும் நீங்கும். தேவைக்கு ஏற்ப எண்ணம் எழும் இயல்பாகவே நீங்கிவிடும். எண்ணச்சுமை நீங்கும்போது இதுவரை புரியாத புதிய வாழ்வு வெளிப்படும்.

எண்ணங்களின் நெருக்கடியால் உண்டாகும் பயம் சில சமயம் நம்மை செயலற்றுவிடச் செய்கிறது. எண்ணங்களை நாம் சமாளிக்க இயலாமைக்கு அன்றாட வாழ்வில் இருந்து சில எடுத்துக்காட்டுகளைத் தரலாம். தேவையான சில எண்ணங்களோடு இருக்கலாம் என்று நினைத்தால் தேவையில்லாத எண்ணங்களோடும் வசிக்க நேரிடும். என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும். விழிப்பின்மை காரணமாக

மனத்தில் ஏதாவது எண்ணத்தை அனுமதித்தால் கஷ்டம் வருகிறது என்று பொருள். தேவையற்றவை என்ற எண்ணங்களும் நாம் கவனிக்காத போது உள்ளே நுழைந்து முழுவதும் நம்மை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும். நம்மைச் சுற்றி நாமே வலைவிரித்து கொள்வோம். இறந்தகாலம் என்று ஒன்று இருக்கிறதா என்று வியக்கத் தோன்றுகிறது. இருப்பினும் இறந்தகாலம் இதுவரை பெற்ற அனுபவத்தின் வாசனை காரணமாக நம்முடனேயே இருக்கிறது. இறந்தகால அனுபவமே நம் நிகழ்கால செயல்களுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் உந்து சக்தியாக விளங்குகிறது. மனத்தின் உண்மை இயல்பை அறியும் வரை அதை விட்டு நீங்க முடியாது. விழிப்புத் தன்மை இல்லாதபோது எண்ணங்கள் குவியும். குழம்பிய மனதோடு இவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தது போதும் அமைதியான மௌனம் மிக்க புனித மனமே நமது இயல்பான சொத்து என்பதை ஒருபோதும் மறக்க வேண்டாம்.

எண்ண இறுக்கங்களால் ஏற்படும் தேக நோய்கள்

எண்ணங்களை வெளியிடாது இறுக்கிப் புதைத்து வைத்தல். கண்டவைகளும் கேட்டவைகளும் உள்ளே எழுச்சியைத் தோற்றுவிக்க அதை அழுத்தி வெளியே கிளம்பாது புதைத்து வைத்தல், கொண்டவைகள் கொடுப்பவைகளைத் தாங்க முடியாது, வெளியே சொல்லவும் முடியாது உள்ளே வைக்கவும் முடியாது தவித்தல். முரண்பட்ட வாழ்க்கை முறைகள், முரண்பட்ட கருத்து பேதங்கள், முரண்பட்ட உறவுகள், முரண்பட்ட கோலங்கள், முரண்பட்ட கற்பனைகள், முரண்பட்ட பகைகள், நட்புகள் பேதமை, கொடுந்துன்பங்கள், வெறுப்பும் விரக்தியும் இன்னும் பல. இத்தகையவைகளை மருந்தினாலோ அறுவை சிகிச்சையின் மூலமோ குணப்படுத்த இயலாது. இதை கவனிக்காது உதாசீனப்படுத்திக்காலம் தாழ்த்தி விட்டால் முற்றிவிடும். இது முற்றி விட்டால் வாழ்க்கை முடிந்துவிடும்.

மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சி

மன அலைச் சுழலை நாம் விரும்பும் அளவிற்கு குறைத்து அந்த நிலையில் நின்று மனம் செயல்படுவதற்கானப் பயிற்சியே அகத்தவம் எனப்படுகிறது. இந்தப் பயிற்சி தியானம், தவம், ஜபம், யோகம், தொழுகை, அகம் நோக்குதல், ஆன்ம தரிசனம் என பலவாறாக அழைக்கப்படுகிறது. எந்தச் செயல் எந்த எண்ணம் எந்த மனஅலைச்சுழல் நிலையைக் கொண்டு வருகின்றது என்பதை அறிந்து அதே எண்ணத்தை மீண்டும் மீண்டும் பழகி பயிற்சியின் மூலமாக வேண்டும்போது வேண்டிய மன அலைச்சுழல் விரைவைப் பெற முடியும்.

நாம் எண்ணுகின்ற எண்ணத்தை நல்லவை தீயவை என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். துன்பம் தராத எண்ணங்கள் நல்லவை. துன்பம் தரக்கூடிய எண்ணங்கள் தீயவை. நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல நன்மையை தருவதால் நல்ல பதிவாகிறது. தீய எண்ணங்கள் தீமை தருவதாக பதிவாகிறது. நல்ல சொற்களைப் பேசுவது, நல்ல செயல்களை செய்வது நல்ல பதிவாகிறது. தீய சொற்களைப் பேசுவது, தீய செயல்களை செய்வது தீய பதிவாகிறது. நல்லவற்றை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு, தீயவற்றை நீக்கி விடுதல் வேண்டும் இதைத்தான் தூய்மைப்படுத்துவது என்று கூறுகிறோம்.

மனத்தூய்மை, வினைத்தூய்மை, கருமையத்தூய்மை எல்லாமே எண்ணத்தின் தூய்மை செயலில் என்பதைப் பொறுத்தே அமைகின்றது. ஆகவே மனவளம் எல்லோருக்கும் அவசியம் என்பது புரிகின்றது. அதனால் தான் எண்ணத்தில் விழிப்பு நிலையோடு அளவுமுறை காக்க வேண்டும் என்கின்றார் மகரிஷி அவர்கள். இன்றைய தலைமுறையினர் இவற்றைப் பின்பற்றினால் எண்ணம், சொல், செயல் அனைத்திலும் தூய்மையாக இருந்து வாழ்வை வளமாக்குவது சாத்தியமாகும்.

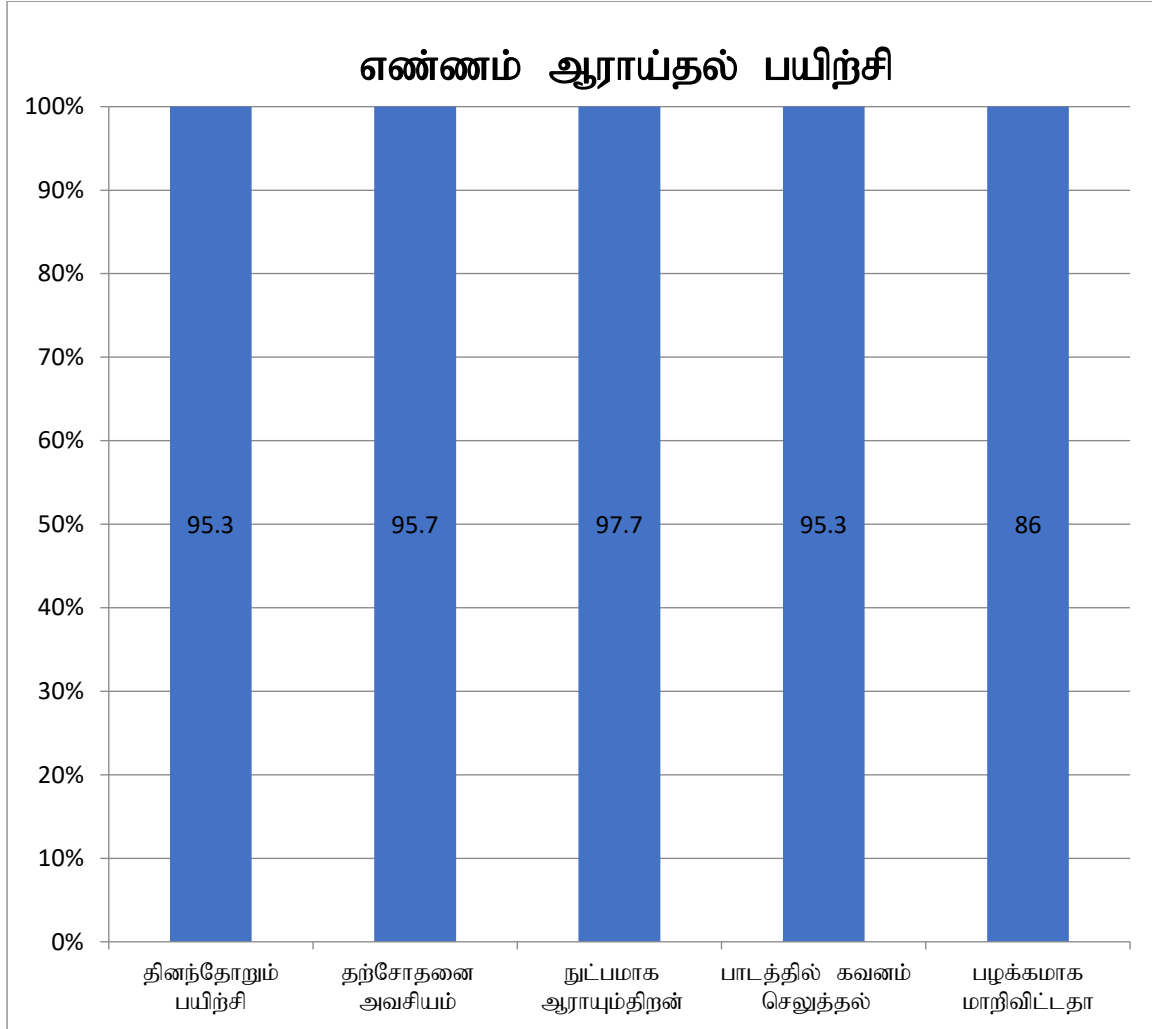
எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி மற்றும் தீர்வு

முதலாமாண்டு (2021-2022 ஆம் வருடம்) கணிதத்துறை மாணவர்களுக்கு வினா நிரல் மூலம் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சிகள் அடங்கிய கேள்விகள் அளிக்கப்பட்டு அதன்மூலம் அவர்களின் எண்ணங்கள் எவ்வாறு சீரமைக்கப்பட்டுள்ளது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியின் மூலம் மாணவர்களின் சிந்தனையை நல்ல வகையில் மேம்படுத்த வேண்டும் என்ற அடிப்படையில் வினாக்கள் அளிக்கப்பட்டு தரவுகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன. எண்ணம் என்பது நம் மனதில் தோன்றும் அலைகளே. எண்ணங்கள் எண்ணுவதோடு மட்டுமல்லாமல் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியம்.

வினாக்கள்	ஆம்	இல்லை
1.எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியை தினந்தோறும் மேற்கொள்கிறீர்களா?	95.3	4.7
2.தற்சோதனை செய்வதின் அவசியத்தை உணர்ந்து இருக்கிறீர்களா?	95.7	4.3

3.எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியால் நுட்பமாக ஆராயும் திறன் வளர்கிறதா?	97.7	2.3
4.பாடத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கு எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி உதவியாக இருக்கிறதா?	95.3	4.7
5.வீட்டில் தினந்தோறும் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி செய்கிறீர்களா?	86	14



தீர்வு

தினந்தோறும் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி செய்வதாக 95.3% மாணவர்களும், தற்சோதனையின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்துள்ளதாக 95.7% மாணவர்களும், எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி செய்வதால் நுட்பமாக ஆராயும் திறன் வளர்வதாக 97.7% மாணவர்களும், இவற்றால் பாடத்தில் கவனம் செலுத்த முடிகிறது என 95.3% மாணவர்களும், மேலும் அன்றாடம் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி செய்கிறோம் என 86% மாணவர்களிடம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தினந்தோறும் தவம் செய்வதால் எண்ணங்கள் சீரமைக்கப்படுகின்றன என்றும், தேவையற்ற எண்ணங்களிலிருந்து விடபட முடிகிறது எனவும், இவற்றால் பாடத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கான நுட்பமான எண்ணம் ஏற்பட்டுள்ளது என்றும் மாணவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட வினாக்களின் மூலமாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தற்சோதனை என்பது நம்மை நாமே ஆராய்ச்சி செய்து மனம் தூய்மை அடைவதை உணரமுடிகிறது. மேலும் பயிற்சியை தினந்தோறும் செய்வதால் நல்ல சிந்தனை மேம்படுகிறது எனவும் ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நாம் எண்ணும் எண்ணங்கள் நம்மை பாதிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நம்மைச் சார்ந்தவர்களையும் பாதிக்கிறது. நாம் எண்ணும் எண்ணங்களே நம்மை தீர்மானிக்கின்றது என்பதை அறிய முடிகிறது இக்கட்டுரையின் மூலம் எண்ணங்களே நம் வாழ்வில் பெரும் பங்காற்றுகிறது எனபதும், எண்ணங்களை ஒருநிலைப்படுத்தி வாழ்வில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்பது ஆராயப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்புரை

- எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியால் எண்ணங்கள் சீரமைக்கப்படுகின்றன.
- நமக்கு நாமே நீதிபதியாக இருந்து எண்ணங்களைக் கண்டறிய முடிகிறது.
- நல்ல எண்ணம் தீய எண்ணம் இவற்றை பிரித்தறிந்து சரி செய்ய முடிகிறது.
- எண்ணத்தை எண்ணத்தால் ஆராய்ச்சி செய்து முறைப்படுத்தப்படுகிறது.
- மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சி கண்டறியப்படுகிறது.
- தவம் செய்வதின் அவசியத்தை உணர்ந்து மன அலைச்சுழல் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

இயல் 2 : தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும்

இளைஞர்கள் தங்களுடைய அக பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அன்பு, கருணை, ஈகை, தியாகம், ஒழுக்கம், வீரம், கொடை போன்ற பண்புகளை வளர்க்கும்போது தன்னம்பிக்கை தானாக கிடைக்கின்றது. தன்னை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு சுயமதிப்பீடு செய்து சுய முன்னேற்றத்தை வளர்த்துக் கொள்ளும் போதும் தன்னம்பிக்கை வளரும். தன்னம்பிக்கையோடு நேர்மை, அச்சமின்மை, செயல்களை துணிந்து செய்தல், ஈடுபாடு, கொள்கைப் பிடிப்பு ஆராய்ச்சித்திறன் இவை அனைத்தையும் விடாமுயற்சியுடன் பின்பற்றினால் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியும் என்பதை ஆராய்வதாக இவ் இயல் அமைகின்றது.

தன்னம்பிக்கை

உலகத்தின் வரலாறு சிலரின் தன்னம்பிக்கை சிலரின் வரலாறு. நம் ஆற்றல் வெளிப்படும் அளவுக்கு நாம் முயலாத போது தோல்வி அடைவோம். நாம் தன்னம்பிக்கையை இழக்கின்றபோது அந்த ஒரு கணமே அழிவு. தெய்வத்திடம் நம்பிக்கையை வைத்து நம் வேலையில் நமக்கே நம்பிக்கை இல்லை என்றால் நமக்கு கதி மோட்சம் இல்லை. நாம் எதை நினைக்கிறோமோ அதுவாகவே ஆகிறோம். (விவேகானந்தர், உன் எதிர்காலம் உன் கையில் ப-1)

நம்மை வலிமையானவர் என்று நினைத்தால் வலிமை மிக்கவராகவும் சுதந்திரமாகவும் இருப்போம். எவரிடமிருந்தும் எதையும் எதிர்பார்த்தல் கூடாது. நாம் கடந்த வாழ்க்கையை சிறிது நினைத்துப் பார்த்தால் நமக்கு கிடைக்காத உதவியை அடுத்தவர்களிடம் இருந்து எதிர்பார்த்து ஏமாந்ததே. நமக்கு நினைவில் வரும் நம்மால் முடியாது வராது என சொல்லாதீர்கள். நம்மால் எதையும் செய்ய முடியும் நாம் வல்லவர்கள் .போராட்டம் நம் வாழ்க்கையில் வேண்டும். போராட்டம் இல்லாத வாழ்க்கை வாழ்க்கையே இல்லை. அப்படி ஒரு வாழ்க்கையில் என்ன இருக்கிறது! ஒரு பசு பொய் சொல்வதை நாம் கேட்டதில்லை, ஏனென்றால் அது வெறும் பசுதான். ஆயிரம் தடவை லட்சியத்தில் தோற்றாலும் திரும்பத் திரும்ப போராடுங்கள். நம் திறமையை வெளியே கொண்டு வாருங்கள். வலிமை பெறுங்கள்.

வாழ்வில் வெற்றி பெற்ற மனிதர்களின் வரலாறுகளைப் புரட்டிப் பார்த்தால் வெற்றிக்கு மூலதனமாக இருப்பது அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கை மட்டுமே. உங்களின் மீதும் உங்களின் செயல்களின் மீதும் வைப்பதே தன்னம்பிக்கையாகும். எந்த ஒரு செயலிலும் தன்னம்பிக்கை உடைய மனிதன் எளிமையாக வெற்றி பெறுவான். எந்த ஒரு செயலையும் தொடங்குவதற்கு முன்னரே இவை சரியாக அமையாது இருக்காது

என்று எதிர்மறையாக பேசிக்கொண்டு நினைத்துக்கொண்டு இருந்தால் இலக்கை அடைய முடியாது. நம்மால் சாதிக்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொண்டால் எடுத்த காரியத்தை சுலபமாக வெற்றி கொள்ள முடியும்.

தனக்கு பிடித்த செயலை தன்னம்பிக்கையோடு தாழ்வு மனப்பான்மையின்றி செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிய முடிகிறது. (வி.எஸ். ரோமா, வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற, ப-9)

நம்மிடம் தன்னம்பிக்கை நிறைந்து காணப்பட்டால் சுயக்கட்டுப்பாடு நிறைந்த ஒழுக்கம் தானாகவே வந்து அமைகிறது. மனதில் தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் அதிகமான தேவையற்ற சிந்தனை செய்யும் மனம் கொண்டவர்களாகவும் அவற்றால் பாதிப்பு ஏற்பட அதிகமாக வாய்ப்பு உள்ளது.

குறிப்பாக உடல் ஒத்துழைப்புக்கு சரியான யோகப்பயிற்சிப் உணவுப்பழக்கம், சரியான தூக்கம் போன்ற நல்ல செயல்களை நாம் நடைமுறைக்கு கொண்டு வந்தால் உடலானது ஆரோக்கியத்துடனும் கலைப்பு இல்லாமல் புத்துணர்ச்சியுடனும் மனதில் எப்போதும் தன்னம்பிக்கை நிறைந்தும் காணப்படுவார்கள். அதனால் மண்ணில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் நமக்கு நாமே தைரியம் கூறி வாழ்க்கையை தன்னம்பிக்கையுடன் கடந்துசெல்ல முற்படுவோம். தன்னம்பிக்கை உடையவர்கள் மட்டும் தான் மற்றவர்களை மனம் திறந்து பாராட்டுவார்கள். ஏனெனில் அவர்கள் அடுத்தவரின் வெற்றியைக் கண்டு அஞ்சுவதில்லை. நம்மிடம் அளவற்ற நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் மட்டுமே பிறருக்கு நம்பிக்கையை அளிக்க முடியும் என்பதை அறிய முடிகின்றது. இந்தியா வல்லரசாக உருவாக மாணவர்களிடையே தன்னம்பிக்கை மிகவும் அவசியம் என்பதை உணர வேண்டும்.

“கற்றல் கற்பனைச் சக்தியை வளர்க்கிறது

கற்பனைச் சக்தி சிந்திக்கும் திறமையைத் தூண்டுகிறது”

(சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன், உலக உத்தமர் கலாம், ப-74)

ஒழுக்கம்

ஒழுக்கம் என்பது நம்மை யாருமே கவனிக்காத போதும் கூட நம் நடத்தை சரியாக இருப்பதாகும். ஒரு மனிதனுக்கு கல்வியை விட மிக முக்கியமானது ஒழுக்கமே ஆகும். பெரியவர்களை மதித்தல், நல்வழியில் செல்லுதல் போன்ற ஒழுக்கங்களை மாணவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும். நம்மை பிறர் மதிக்க வேண்டும் எனில் சிறந்த ஒழுக்கத்துடன் இருத்தல் அவசியம். நம் உயிரை விட மேலானதாக

ஒழுக்கத்தைக் கருதவேண்டும். ஒருவனுடைய ஒழுக்கத்தை வைத்தே அவன் எப்படிப்பட்ட குணம் உடையவன் என அறியலாம். ஒழுக்கத்தைப் பின்பற்றாதவன் துன்பம் அடைவான். அறிவும் ஆற்றலும் திறமையும் இருந்தாலும் ஒழுக்கம் இல்லை என்றால் அவனால் சிகரத்தைத் தொட முடியாது. இத்தகைய உயரிய ஒழுக்கத்தை திருவள்ளுவர் ஒழுக்கம் உடைமை என்னும் அதிகாரத்தில் ஒரு மனிதனுடைய பண்பு நலன்களை வரையறுக்கின்றார்.

“ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்

உயிரினும் ஒம்பப் படும்” (பொற்கோ, திருக்குறள் 1, ப-86)

சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் விடாமுயற்சி இருக்கும்பொழுது சுய ஒழுக்கத்தை மேம்படுத்தலாம். இழந்த அனைத்தையும் மீட்டெடுப்பதற்கு சுயக்கட்டுப்பாடு ஒழுக்கம் என்பது அவசியமாகும். ஒழுக்கத்தை இழப்பது உயிரை இழப்பதற்குச் சமமாகும். ஒழுக்கம் என்ற ஒரு பண்பை வைத்தே ஓராயிரம் படிகள் வாழ்வில் உயர்ந்து செல்ல முடியும்.

“தன்னம்பிக்கை கொண்டிருந்த ஒரு சிலருடைய வரலாறே உலக சரித்திரமாகும். சுயநலமே ஒழுக்கக்கேடு சுயநலமின்மையே நல்லொழுக்கம் இதுதான் நாம் ஒழுக்கத்திற்கு கொடுக்கக்கூடிய ஒரே இலக்கணமாகும்” (புலவர்.சா.குருசாமி, சு.வி.வ.உ, ப-71)

உண்மைக்காக எதையும் துறக்கலாம் எதன் பொருட்டும் உண்மையைத் துறக்கக்கூடாது. ஆச்சாரம் என்ற சொல் அகத்தூய்மையைக் குறிக்கும். புறந்தூய்மையை நீராலும் சாத்திரங்களினாலும் பெறமுடியும். பொய் கூறாமல் மது அருந்தாமை தீய நெறியில் செல்லாமை பிறருக்கு நன்மை செய்தல் ஆகியவற்றால் தான் அகத்தூய்மை ஏற்படும்.

மன ஆற்றல்

நீங்கள் பலமானவர்கள் என்பதை மட்டும் ஒருபோதும் மறந்துவிடாதீர்கள். உங்கள் எண்ணங்களுக்கு மாபெரும் சக்தி இருக்கிறது. இளைஞர்களாகிய நீங்கள் என்னும் எண்ணங்களால் ஒரு புதிய எதிர்காலத்தை உருவாக்கலாம். ஒரு மனிதனை உருவாக்குவது எது? அவனுடைய எண்ணங்கள் ஒவ்வொரு மனிதனையும் உருவாக்குவதில் அவரவருடைய எண்ணங்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. எண்ணங்கள் தான் எல்லாவற்றுக்கும் ஆணிவேர் அது வலிமை மிக்கது மகத்தான சக்தி கொண்டது. அவரவர் எண்ணங்களை அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி ஆகும்.

எந்த மாற்றமும் எண்ணங்களில் இருந்து தான் துவங்குகிறது. எண்ணியவர் உறங்கி விடலாம் ஆனால் எண்ணங்கள் உறங்குவதில்லை.

“உள்ளுவ தெல்லாம் உயர்வுள்ளல் மற்றது

தள்ளினுந் தள்ளாமை நீர்த்து” (பொற்கோ, திருக்குறள் 2, ப-416)

நம் எண்ணங்களில் அதீதமான சக்தி புதைந்து கிடக்கிறது. நாம் நல்ல எண்ணங்களை வலுப்படுத்தினால் அது மாபெரும் சக்தியாக பரிணமித்து நல்ல வழியைக் காட்டும். நம்முடைய வாழ்க்கையை உருவாக்கும் கருவி நம் மனதில் உதிக்கும் எண்ணங்களையாகும். முடியாது என்று எல்லோரும் சொல்வதை என்னால் செய்ய முடியும் என்ற மனஉறுதி கொண்டவர்களாக இன்றைய இளைஞர்கள் மன உறுதியுடன் இருப்பது அவசியமாகிறது. வாழ்க்கையில் வெற்றியாளர்களாக மாற வேண்டும் என்று நினைத்தால் சந்தர்ப்பங்களை வெற்றிகளாக மாற்றிக் கொள்ளும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்

இன்றைய மாணவர்களாகிய இளைஞர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற பின்பற்ற வேண்டியவை என நான்கு அடிப்படையான செய்திகளை குறிப்பிடுகின்றார்.

1. வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய லட்சியம் வேண்டும் சிறு அலட்சியம் கூடாது.
2. அறிவை தேடித் தேடிப் பெற வேண்டும்
3. இலட்சியத்தை அடைய கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்
4. விடாமுயற்சி வேண்டும் அதாவது தோல்வி மனப்பான்மைக்கு தோல்வி கொடுத்து வெற்றி பெறவேண்டும். (சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன், உலக உத்தமர் கலாம், ப-166)

இந்த நான்கு குணங்களைப் பின்பற்றினால் எண்ணிய லட்சியத்தை கண்டிப்பாக அடையலாம். இவற்றை இன்றைய மாணவர்கள் கடைப்பிடித்தால் பெரும் வெற்றியை பெறலாம் என்று கலாம் இன்றைய மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய செய்திகளாக குறிப்பிடுகின்றார். கலாம் அவர்களின் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நாம் படிக்க வேண்டியவை

- உயர்ந்த எண்ணம்
- எண்ணியதை அடைய எந்த தியாகத்தையும் செய்யும் மனம்
- தொடர்ந்து கற்றுக் கொண்டே இருக்கும் அறிவு
- தேசமே முதன்மை என்கிற உயர்ந்த லட்சியம்
- சுறுசுறுப்போடும் ஈடுபாட்டோடும் பணி செய்யும் பாங்கு.

எண்ணங்களின் வலிமை

எண்ணங்களுக்கு வலிமை இருக்கிறது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். மேலும் காந்த சக்தியும் இருக்கின்றது என்பதை நிரூபித்துள்ளனர். நம்பிக்கை, அன்பு, ஆனந்தம் ஆகிய உணர்வுகளுடன் நீங்கள் இருந்தால் அத்தகைய உணர்வுடைய மனிதர்களினால் நீங்கள் ஈர்க்கப்படுவீர்கள். வாழ்க்கையில் பயம், தோல்வி, துன்பம், எண்ணத்தோடு இருந்தால் அதே தன்மையுடைய நபர்களால் ஈர்க்கப்படுவீர்கள் ஆகவே எண்ணங்களுக்கு மாபெரும் வலிமை இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவும். (உதய சான்றோன், எண்ணங்கள் தரும் அபார வெற்றி, ப-51) எண்ணங்கள் சீரானால் எல்லாமும் சீராகும் என்று ஒரு வாசகம் உள்ளது. தினமும் கண்ணாடி முன் நின்று உங்கள் முகத்தைப் பார்த்து நீங்களே உணர்வுப் பூர்வமாய் நம்பிக்கையுடன் கூறுங்கள்.

- நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்
- நான் வலிமையோடு இருக்கிறேன்
- நான் நல்ல எண்ணங்களோடு இருக்கிறேன்
- நான் சாதித்துக் கொண்டு இருக்கிறேன்
- நான் என்னை மிகவும் மதிக்கிறேன்
- நான் என்னை பாராட்டுகிறேன்
- நான் இந்த உலகத்திற்கு வந்ததற்கு நல்ல காரணம் இருக்கிறது என் லட்சிய பயணத்தில் சென்று கொண்டிருக்கிறேன்
- நான் நல்லதையே நினைக்கிறேன் அதனால் எனக்கு நல்லதே நடக்கிறது
- நான் வெற்றியாளன்
- நான் உற்சாகமாக இருக்கிறேன்
- நான் தன்னம்பிக்கை உள்ளவன்
- நான் சக்தி மிக்கவன்
- நான் சுறுசுறுப்பானவன்
- நான் மகிழ்ச்சியானவன்
- நான் சாதனையாளன்
- நான் அன்பு மிக்கவன்
- நான் செயல் வீரன்
- நான் பண்பானவன்

- நான் உற்சாகத்தோடு இருக்கிறேன்

இந்த உலகத்தில் அவ நம்பிக்கையில் நம்பிக்கை வைப்பவர்கள் அதிகம். ஆனால் நம்பிக்கையில் நம்பிக்கை வைப்பவர்கள் மிகக்குறைவு. நம்பிக்கை தரும் எண்ணங்களை நல்ல எதிர்காலம் பற்றிய எண்ணங்களைக் கொண்டு இருந்தால் எதிர்காலம் பிரகாசமாக இருக்கப் போவதை உணர முடியும்.

அன்பு

மனிதநேயம், இரக்கம், பாசம், கருணை போன்ற நற்பண்புகளைக் குறிக்கும் நல்லொழுக்கம் அன்பு எனப்படும். மனிதன் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கு அன்பு பாராட்டுதல் அவசியம் ஆகும். வசதியாக வாழ்வதற்கு பணம் தேவை ஆனால் அந்த வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாகவும் நிறைவாகவும் வாழ்வதற்கு அன்பு மட்டுமே சாத்தியமாகும்.

பிறரை நேசிக்கும் பொழுதும் பிறரிடம் அன்பு பாராட்டும் பொழுதும் ஒற்றுமை மேம்படும். அன்பினால் சாதிக்க முடியாது இவ்வுலகில் ஒன்றுமில்லை என்பதே உண்மை. மதம், ஜாதி, இனம் என்ற எல்லா வேறுபாடுகளையும் கடந்து ஒருவர் மீது ஒருவர் இரக்கத்தையும் நேசத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய சக்தி உண்மையான அன்பிற்கு உண்டு. மனிதர்களிடம் மட்டுமின்றி விலங்கினங்கள் பறவைகள் போன்ற உயிரினங்கள் இடத்திலும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். அன்பிற்குக் கட்டுப்பாடாத உயிர் எதுவும் இல்லை. உயிர்களிடத்தில் எவ்வாறு அன்பு செலுத்த வேண்டுமோ அதுபோல இயற்கை மீதும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். எனவே இத்தகைய உயரிய அன்பினை எல்லா உயிர்களிடத்தும் இயற்கை இடத்தும் செலுத்தி மகிழ்வான வாழ்வை வாழ்ந்து அன்பு நிறைந்த அமைதியான உலகை உருவாக்குவோம்.

ஈகை

ஈகை என்பது பிறருக்கு கொடுத்து உதவும் கொடைவள்ளல் குணமாகும். ஒன்றை வேண்டுபவருக்கு அவர் தேவையை அறிந்து இல்லை என்று கூறாமல் கொடுப்பது ஈகை பண்பாகும். தன்னலம் பாராமல் பிறர் நலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு பிறருக்கு மனமுவந்து இன்முகத்தோடு செய்வதே நற்குணம் ஆகும். அனைத்து மதங்களும் மகான்களும் ஞானிகளும் உயரிய பண்பினை வலியுறுத்துகின்றனர். மகிழ்ச்சியாக இன்புற்று வாழ்வதற்கு இவை உறுதுணையாக அமையும். இன்றைய இளைஞர்கள் பிறருக்கு கொடுத்து உதவக்கூடிய ஈகை மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியமாகும். பிறருடைய

கல்விக்கு உதவி செய்யலாம். பிறருடைய பசியை போக்கலாம். பிறர் துன்பத்தில் இருக்கும்பொழுது நம்மால் முடிந்த உதவியைச் செய்ய வேண்டும்.

தியாகம்

நாடு, இனம், சமூகம், மொழி மற்றும் கலாச்சாரம் போன்றவற்றின் உரிமைக்காக போராட்டத்தில் தன்னுடல் பொருள் உயிர் இழந்தவர்களின் வாழ்க்கையின் மூலம் தியாகத்தின் இன்றியமையாமையை நம்மால் உணர முடிகிறது. எதையும் செய்து முடிக்க வேண்டும் படிக்க வேண்டும் என்ற துடிப்பும் துணிவும் கொண்ட ஒரு இளைஞன் தன் வளர்ச்சிப் பாதைக்காக தியாகம் என்ற கடமை கடலைக் கடந்தாக வேண்டும். அந்த கடமை கடலைக் கடக்க முயற்சிக்கும் இளைஞனே தனது வாழ்வில் சிறப்புற்று திகழ்வான். ஒருவனுக்கு விதிக்கப்பட்ட செயலைத் தானே செய்து முடிக்க வேண்டும் என்ற ஈடுபாட்டுடன் அதனின் பலனை எதிர்பாராமல் செய்து முடித்தால் அது சாத்வீகத் தியாகம் என்றழைப்பர். தன்னலம் இல்லாமல் தியாக மனப்பான்மையுடன் செயல்படும் இளைஞர்களால் மட்டுமே சமுதாயம் வளமான சமுதாயமாக உருவாக முடியும். அத்தகைய இளைஞர்களுடைய சிந்தனை நாட்டளவில் உலக அளவில் மக்களைப் பற்றிய உயரிய சிந்தனையாக இருக்கும். தன்னை உயர்த்திக் கொண்டு அதன்மூலம் சமுதாயத்தையும் உயர்த்த வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கம் கொண்ட இளைஞர்களால் மட்டுமே தியாகத்தின் வெளிப்பாடு மலரும்.

சேவை

உலகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து இன்று வரை எத்தனையோ கோடி மக்கள் பிறந்து வாழ்ந்து மறைந்து இருக்கிறார்கள். இவர்களில் எத்தனை பேர் உலக அளவில் மக்கள் போற்றுகின்றவர்களாகவும் மறைந்த பின்னரும் வாழ்கிறார்கள் என்றால் சில நூறு பேர்கள்தான் இருப்பார்கள். இவர்கள் அனைவரும் பொது நலத்தோடு மக்களுக்கு முழுமையாக அர்ப்பணித்துச் சேவை மனப்பான்மையோடு செயல்பட்டவர்கள்.

போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து என்பது போல செல்வம் சேர்ப்பது மட்டும் குறிக்கோளாக இல்லாமல் தேவைக்கு மிஞ்சி இருக்கும் செல்வத்தை பிறருக்கு கொடுத்து உதவும் நல்ல மனப்பான்மை ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டும். பிறருக்குச் செய்யும் சேவையில் வேறுபாடு பார்க்காமல் அனைவருக்கும் சமமாக சேவை செய்ய வேண்டும். ஏழை எளிய மக்களுக்காக தன்னையே அர்ப்பணித்து வாழ்ந்தவர்களை உலக அளவில் விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். அவர்களில் ஒருவர் முதன்மையானவராக கருதப்படுபவர் அன்னை தெரசா. சேவை என்றாலே நம் மனதில் இடம்பெறும் தியாகச் செம்மல் அன்னை. சேவை மனப்பான்மையை இளம் வயதிலேயே

மாணவர்களுக்கு மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும். சேவை செய்ய முழு அர்ப்பணிப்பு வேண்டும். செய்யும் உதவியை சுட்டிக்காட்டாமல் இன்முகத்தோடு பிரதிபலன் எதுவும் எதிர்பார்க்காமல் மகிழ்ச்சியுடன் பிறருக்குச் சேவை செய்வதே உண்மையான சேவையாகும்.

சேவை செய்வதற்காக பல்வேறு தொண்டு நிறுவனங்கள் உலக அளவில் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இன்றைய இளைஞர்கள் சிறுவயதிலிருந்தே தங்களை அவற்றுடன் இணைத்துக்கொண்டு சமுதாயத்திற்கு உதவிட வேண்டும். பிறருக்குச் சேவை செய்பவன் தெய்வத்தின் அருகில் இருக்கின்றான் என்று மகான்கள் சொல்வார்கள். மக்களுக்குச் செய்யும் சேவையே மகேசனுக்குச் செய்யும் சேவை என்று அழைப்பர். மக்களுக்கு செய்யக்கூடிய உதவியானது இறைவனுக்கே செய்யக்கூடிய உதவியாக அமையும் என்கின்ற உண்மையை புரிந்து கொண்டு சேவை செய்தல் அவசியமாகும்.

இயற்கையை நேசித்தல்

மரம் நம் வாழ்க்கையின் குறியீடு. நாம் மரங்களை நடுகிறோம் அதன் குளிர்ந்த நிழலில் அடுத்த தலைமுறையினர் இளைப்பாறுவார்கள். அடுத்த தலைமுறையைப் பற்றி சிறிதும் கவலை இல்லாதவர்கள்தான் இயற்கையை அழிக்கின்றனர்.

இயற்கையை நேசிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அவற்றை பாதுகாப்பதும் இன்றைய தலைமுறையினருக்கு மிகப்பெரிய கடமையாக இருக்கின்றது. மனித வாழ்க்கை அமைப்பு சரியாக நடைபெறுவது மற்றும் இயற்கை வளங்களை பாதுகாப்பது அவசியம் ஆகியவை குறித்த புரிதல்களை இன்றைய மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்கள் தொடர்ந்து எடுத்துரைக்க வேண்டும். இயற்கை வளங்கள் ஆகிய மண், நீர், காற்று போன்றவற்றை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள விழிப்புணர்வு அவசியம் வேண்டும். நீரை வீணாக்கக் கூடாது நீர் உயிரினங்களின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத ஒன்று என்ற அடிப்படையை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மண்வளத்தை பாதுகாத்தல் வேண்டும். இயற்கை முறையில் நில அமைப்பை மாற்றி இயற்கையைப் பாதுகாத்தல் முக்கியமாகும். பாலித்தீன் பிளாஸ்டிக் போன்ற செயற்கையைத் தவிர்த்து இயற்கையான இன்றைய சூழல் அவசியமாகிறது. மரங்களை வெட்டுவதை தடுத்து நிறுத்துவதோடு ஒவ்வொருவரும் தங்களால் இயன்ற அளவு மரங்களை வளர்த்து இப்பூமியைப் பசுமையானதாக மாற்ற வேண்டும். இயற்கையை பேணிப் பாதுகாத்து ஒவ்வொருவரும் நலவாழ்வு வாழ்வோம்.

வாழ்வியல் விழுமியங்கள்

அண்மைக்காலத்தில் பொருள் ஈட்டுவதற்கான வல்லமையைத் தருவதே கல்வி என்ற அடிப்படையிலிருந்து தடம் மாறிய எண்ணத்தினால் நல்ல கருத்துக்களை உயர்ந்த மதிப்புகளை மாணவர்களுக்கு தரவேண்டும் என்ற அக்கறை அவ்வளவாக கொள்வதில்லை. மனிதன் எந்த அளவுக்கு அறிவை பெருக்குகிறானோ அந்த அளவிற்கு அறநெஞ்சத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவில்லையெனில் மிகப் பெரியதுன்ப பெருக்கத்தில் தான் போய்முடியும். எத்தகைய கல்வி நல்ல ஒழுக்கத்தை உருவாக்க முடியுமோ, மனவலிமையை வளர்க்கச் செய்யுமோ, விரிந்த அறிவைத் தருமோ, ஒருவனை தன்னுடைய சுய வலிமையை கொண்டு நிற்கச் செய்யுமோ அத்தகைய கல்வி தான் நமக்கு தேவை.

“கல்வியிலே உயர்ந்த அருட்கல்வியில்லையானால்

கற்றபெற்ற அத்தனையும் சுயநலமாம் அன்புக்

கல்வியெனும் சமநோக்கு நேர்நிறை உணர்வு

கருத்தினிலே உருவாகா...” (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 1, ப-166)

என்ற வேதாத்திரி மகரிஷியின் பாடல் வரிகள் சிறந்த கல்விமுறைக்கு வழிகாட்டுவதாக அமைகின்றது. எல்லாக் காலத்திற்கும் பொருந்தக்கூடிய எளிமை, பொறுமை, உண்மை, அன்பு, அறிவு போன்ற உயர்ந்த தனிமனித மதிப்புகளையும் வரக்கூடிய கல்வியே உண்மையான கல்வியாகும். அத்தகைய கல்வியை இளைஞர்கள் படிக்கும்பொழுது சிறந்த பண்பாடான சமுதாயம் உருவாகி அவர்களுடைய வாழ்வு மேம்படும்.

“சிந்தனையுடன் செயலும், செயலுடன் சிந்தனையும்,

சிந்தித்து நிற்கப் பழகுதல் நற்பண்பு” (வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க1, ப-230)

நம்முடைய செயல்பாடுகள் அனைத்தும் சொல் ஒன்று செயல் ஒன்று என்று இல்லாமல் எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றின் விழிப்புநிலையோடு செயல்படும் பொழுது நற்பண்பு தானாக அமைந்துவிடும்.

“வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்

உள்ளத் தனையது உயர்வு” (பொற்கோ, திருக்குறள் 2, ப-415)

நீரின் ஆழத்திற்கு ஏற்ப மலரின் உயரம் அமைவதுபோல் மனிதனின் எண்ணத்திற்கு தக்கவாறு உயர்வாக மதிக்கப்படுகிறான். ஒரு மனிதனின் எண்ணத்தின் உயர்வோடு அவரின் வாழ்க்கை பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை வள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார்.

“நன்றே தரினும் நடுவிகந்தாம் ஆக்கத்தை

அன்றே ஒழிய விடல்” (பொற்கோ, திருக்குறள் 1, ப-73)

நமக்கு மலையளவு நன்மை வந்தாலும்கூட நேர்மையற்ற செயலை செய்யவே கூடாது. ஏனெனில் அவை நன்மை தருவது போல தோன்றி உண்மையில் தீய விளைவுகளாக மாறிவிடும்.

விடாமுயற்சி

முயன்றால் முடியாதது எதுவும் இல்லை என்று சொல்வார்கள். முடியாது என்று என்னும் கடினமான காரியங்களைக்கூட திரும்பத்திரும்ப விடாமுயற்சியுடன் செய்தால் கட்டாயம் வெற்றி அடைய முடியும். எந்தக் காரியமும் தொடங்கும் போதே மலைப்பாகத்தான் தோன்றும். குழந்தைகள் கூட நடப்பதற்கு முன்பாக தொடர்ந்து கீழே விழுந்து தான் நடக்கின்றது. பெரும்பாலானோர் கீழே விழுந்து விடுவோமோ என்றே பயந்து முயற்சியைக் கை விடுகின்றனர். விடாமுயற்சி மட்டுமே பல சாதனைகளை நிகழ்த்த வாய்ப்பாக அமையும். நாம் எல்லாம் படித்து முடித்து விட்டோம் என்று எண்ணுவது சலபம். கற்றது கைமண்ணளவு கல்லாதது உலகளவு என்று நினைக்கும்போது மட்டுமே விடாமுயற்சி தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

“நல்ல எண்ணமும் நம்பிக்கையும் இல்லாதபோது பயம் பிடித்துக் கொள்கிறது. தாழ்வு மனப்பான்மையைத் தகர்த்தெரிவோம்” (சிவ சூரியன், நல்லன எண்ணங்கள், ப-106)

வெற்றிகள் வந்து சேர்வதற்கான நேரம் என்று எதுவும் கிடையாது. தொடர் முயற்சி விடாமுயற்சியோடு செயல்படுகின்றவர்களிடத்தில் எந்த நேரத்திலும் வெற்றிகள் வந்து சேர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

நேர்மை

நாட்டின் எதிர்காலம் குழந்தைகளின் கையிலே உள்ளது. அதுபோல இளைஞர்கள் நேர்மையுடன் இருத்தலே இளைஞர் மேம்பாட்டிற்கு அடிப்படையாக அமையும். மனித குலத்தின் மாண்புகளை பாதுகாக்கவும் சிறந்த பண்பாடுகளை போற்றிப் பாதுகாக்கவும் மேலும் உயர்வு அடைவதற்கு வழிகளை செயல்படுத்தவும் உலக நாடுகள் கூட்டாக இணைந்து முயற்சித்து வருகின்றன. இதற்கு நேர்மையும் ஒரு

பங்காகும். தன்னலம் மேம்பாடு மற்றும் நாளை உலகத்தின் வளர்ச்சி போன்றவை அனைத்தும் இளைஞர்கள் கையில் தான் இருக்கின்றது. இளைஞர்கள் நேர்மையுடன் வல்லவர்களாகவும் திறன் படைத்தவர்களாகவும் இருந்தால்தான் ஒவ்வொரு நாடும் வளர்ச்சி அடைய முடியும். திறமைகள் மலர வேண்டும் (டாக்டர்.எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி, உயர் மனிதனை உருவாக்கும் குணங்கள், ப-35) நேர்மை என்பது ஒருவர் உண்மைக்கு மாறாக இல்லாமல் நேர்வழியில் நடந்துகொள்ளும் செயல்படும் தன்மையை வெளிப்படுத்தும் மனிதக் குணவியல் பண்பாகும். அதே வகையில் ஒரு இளைஞர் இடத்தில் நேர்மை கடுமையான உழைப்பு உறுதியான இட்சியம் அஞ்சாமை போன்ற குணநலன்களை ஒவ்வொரு இளைஞர்களும் பெற்றிருத்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.

அச்சமின்மை

அச்சமில்லாமல் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் வெற்றிப்பாதையை உருவாக்கும். தோல்வி என்பது இயல்பானது என்பதை புரிந்து கொண்டாலே வெற்றிக்கான முதல் கதவைத் திறந்து விடலாம். அச்சம் என்பது வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கும் ஒரு பெரிய தடையாக அமைகிறது. வாழ்க்கையில் அச்சம் கொள்ளும்பொழுது ஒருவருடைய திறமைகள் அறிவு மற்றும் ஆற்றல்கள் இவை அனைத்தையும் முழுமையாக செயல்படுத்த முடியாமல் போகிறது.

உச்சிமீது வானிடிந்து வீழுகின்ற போதிலும் அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே என்ற பாரதியின் வரிகள் மனதிற்கு ஒரு உத்வேகத்தையும் ஆற்றலையும் அளிக்கிறது. மனித வாழ்க்கை என்பது பல சலுகைகளைக் கொண்டது பல ஆபத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது எதிர்பாராத ஏமாற்றங்கள் நிறைந்தது. ஆகையால் இவை எவற்றையும் கண்டு அச்சப்படாமல் நாம் வாழப் பழகுவதே வாழ்க்கையை முன்னேற்றப்பாதையில் கொண்டு செல்வதற்குச் சிறப்பாக வழிவகுக்கும்.

ஈடுபாடு

ஈடுபாடு என்பது உங்களை அதிகமாக மூழ்கடிக்கும் மனப்போக்கை குறிக்கும். எந்தவொரு செயலையும் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யும்பொழுது அவற்றின் முழுப்பயனையும் நாம் அடைய முடியும். தான் எடுத்துக்கொண்ட காரியத்தை மனம் தளராமல் சோம்பலில்லாமல் இறுதிவரை போராடி அவற்றை வெற்றிகரமாக முடிக்கும் ஈடுபாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

விவேகானந்தரின் உயரிய கோட்பாடான இளைஞர்களுக்காக வலியுறுத்தப்பட்ட மகா வாக்கியங்களை மனதில் வைத்துக் கொண்டு தொடர்ந்து முயற்சித்து வெற்றியை அடைய வேண்டும்.

- மனிதா நீ மகத்தானவன்
- நீ எதுவாக நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆவாய்
- அனைத்து திறனும் உன்னுள் ஏற்கனவே உள்ளது
- உன் மீது நம்பிக்கை வை
- முயன்றால் முடியாதது எதுவுமில்லை

வாழ்க்கையில் தோல்வியை சந்திக்காமல் யாரும் உயர்ந்ததாக சரித்திரமே இல்லை. எந்தத் துறையாக இருந்தாலும் தோல்வி அடைந்த போதும் விடாமுயற்சியுடன் சிகரத்தை தொடவேண்டும் என்ற எண்ணம் உழைப்பு முயற்சி இருக்க வேண்டும்.

வித்தியாசமாகச் சிந்தித்து துணிச்சலோடு செயல்பட்டு செயற்கரிய காரியங்களை செய்து சரித்திரம் படைத்து இனி ஓராயிரம் ஆண்டுகள் என் பெயர் விளங்கும்படி வாழ்வேன், பெற்றோருக்காக உழைப்பேன் இவ்வாறு மாணவர்கள் தங்களுக்குள் ஒரு வைராக்கியத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு இவற்றைப் பின்பற்றி வாழும் பொழுது இளைஞர்களும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்று உயர்ந்து நாட்டையும் உயர்த்துவது நிச்சயம். நல்ல கல்வியின் மூலமாகத் தன்னை உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் ஒவ்வொரு இளைஞர்களும் தன்னைச் சார்ந்த சமுதாயத்தையும் நாட்டையும் உயர்த்த வேண்டும். உங்களின் மீது உங்களுக்கே நம்பிக்கை வேண்டும். மனிதன் மனது வைத்தால் முடியாத காரியம் எதுவும் இல்லை எதையும் சாதிக்கலாம் என்ற மன தைரியத்தை வளர்த்துக் கொண்டு முன்னேறுதல் அவசியமாகும். அப்துல் கலாம் கூறியதுபோல் ஒருநாடு வளர்ச்சி பெறுவதற்கு நாட்டிற்கு முழுமையான மாற்றத்தைக் கொண்டுவர வேண்டும் என்ற துடிப்பு மிக்க இளைய மனங்கள் தான் தேவை.

நாட்டில் இளைஞர்கள் அடைய விரும்பும் குறிக்கோள் மிகப்பெரியதாக இருக்கவேண்டும். நாட்டினுடைய மாற்றத்துக்கும் நல்ல வளர்ச்சிக்காகவும் உழைக்க வேண்டும் குறிக்கோள் இல்லாதவர்கள் வெறும் கனவாகவே அவர்களுடைய வாழ்க்கை முடிந்து விடுகிறது. வருங்கால தலைமுறையினர் எல்லாத் துறைகளிலும் தங்கள் பங்களிப்பை வழங்க தீர்மானிக்க வேண்டும். உடல் சார்ந்த பங்களிப்பு அறிவு சார்ந்த பங்களிப்பு என்று மாணவப் பருவத்திலிருந்தே எவ்வளவு தடைகள் வந்தாலும்

கட்டுப்பாடுகள் இருந்தாலும் நாட்டின் வளர்ச்சிக்காக தங்களுடைய பங்களிப்பை அளித்து கொண்டே இருப்பது அவசியமாகும்.

“சேவை செய்வதில் ஆனந்தம் கொள்ளுங்கள் அதுதான் தெய்வத்திற்கு பூஜை, ஜெபம், தீபாராதனை எனலாம்” (சிவரஞ்சன், சேவையின் தேவதை தெரசா ப-113)

சேவைக்கு தேவை மகத்தான அன்பே சேவை செய்ய பணம் தேவையில்லை நல்ல மனம் தான் தேவை.

கூட்டு முயற்சி

மாணவர்களிடையே ஒன்றிணைந்து செயல்படக்கூடிய கூட்டு மனப்பான்மையை வளர்க்க வேண்டும். மாணவர்களுடைய ஒவ்வொரு சிறிய முயற்சிகளையும் பாராட்டுவதும் ஊக்குவிப்பதின் மூலமாகவும் அவர்களின் வேகமும் விவேகமும் உயர்வடையும். கூரை வீட்டில் இருந்து கொண்டு இந்நாட்டை கோபுரமாய் உயரச் செய்ய இன்றைய இளைஞர்களின் பங்களிப்பு மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

ஆசிரியர்கள் மாணவர்களின் சிந்தனைகளை செயலாக மாற்றிக் கொள்ளும் வகையில் அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பது மிகவும் அவசியமாக கருதப்படுகிறது. மாணவர்களிடையே கூட்டு முயற்சி என்பதை புகுத்துவதன் மூலம் அவர்களின் அந்த முயற்சியால் நாட்டை உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்ல முடியும் என்பது சாத்தியமாகும்.

கொள்கைப் பிடிப்பு

இளைஞர்கள்தான் நம் நாட்டின் தூண்கள். இன்றைய இளைஞர்கள் அனைவரும் நன்கு உயரிய கொள்கைப் பிடிப்போடு இருக்க வேண்டும். இளைஞர்கள் அனைவரும் ஒரு குறிக்கோளைக் கொண்டு அவற்றை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும். முதலில் வாழ்க்கையில் எந்த இலக்கை நோக்கிச் செல்ல வேண்டும் என்பதையும் தனக்குள் உள்ள ஆற்றலையும் அறிந்து இலக்கை அடைவதற்கான வழிமுறைகளையும் அதற்கான பயணத்தையும் கொண்டு செல்லுதல் அவசியம். இதற்குக்கடினமாக உழைக்க வேண்டும். கொள்கைப் பிடிப்புடன் வாழ இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் அன்பு, அறிவு, ஆற்றல், உழைப்பு, நல்லெண்ணம், உயர்ந்த சிந்தனை போன்ற நற்பண்புகளைக் கொண்டு திகழுதல் அவசியம் ஆகும். ஆகவே கொள்கைப்பிடிப்பு என்பது இளைஞர்களின் வாழ்விற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்ற காரணத்தினால் அவற்றை மேற்கண்ட நற்பண்புகளின் மூலம் தம்முடைய கொள்கையை நிறைவேற்றப் பாடுபட வேண்டும். வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ

ஒரு குறிக்கோளுடன் தான் வாழ்கிறோம். சிலர் மட்டுமே அவர்கள் நினைத்த குறிக்கோளை அடைகின்றார்கள். எனவே ஒவ்வொரு இளைஞர்களும் கொள்கைப் பிடிப்பை அடைய அயராது பாடுபட்டு தம்மையும் நம்மைச் சார்ந்த நாட்டையும் உயர்த்துவோம் நாமும் உயர்வோம்.

ஆராய்ச்சித் திறன்

- அறிவு மற்றும் தகவல்களைக் கொண்டு சேர்க்கும் திறன்
- கண்டுபிடிப்பு மற்றும் புதியனவற்றைப் படைக்கும் திறன்
- தொழில் முனைவுக்கான தலைமைப்பண்பை வளர்த்தல்
- ஒழுக்க முறைமையோடு கூடிய தலைமைப்பண்பை வளர்த்தல்

கல்வித் திட்டங்களில் இத்தகைய தொலைநோக்குத் திட்டங்களை உருவாக்கி இளைஞர்களை மேம்பட்டவர்களாகத் திகழச் செய்ய வேண்டும்.

“புத்தகங்கள் கனவுகளை வளர்க்கும்

கனவுகள் எண்ணங்களை உருவாக்கும்

எண்ணங்கள் செயல்களை உருவாக்கும் கலாம்”

(விஞ்ஞானம் விவேகம், டாக்டர் ஏபிஜே அப்துல் கலாம், ப-50) நமது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி நிறைவு என்பது அனைத்தும் நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் சரியான முடிவுகளையும் வெற்றிகளையும் பொருத்தே அமைகின்றது. ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் சாதகமும் பாதகமும் இருக்கும். இவற்றில் இருக்கக்கூடிய நிறை குறைகளை ஆராய்ந்து தீயதை ஒதுக்கி நல்லனவற்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

வாழ்வில் உயர்வு

உங்கள் எண்ணம் உயர்ந்ததாயிருந்தால்தான் நீங்கள் வாழ்வில் உயர் முடியும் கடுமையான உழைப்பு, உறுதியான லட்சியம், அஞ்சாமை போன்ற மூன்றும் உங்களிடம் இருந்தாக வேண்டும். பிரச்சனை ஏற்படும் பொழுது பின்வாங்காமல் அவற்றை எதிர்த்துக் கடுமையாக போராடுங்கள். பிரச்சனையை உங்கள் பிடியில் வைத்துக் கொள்ளப் பழகங்கள். அதுவே வெற்றிக்கான முதல்படியாக அமையும் என்பதில் மாற்றுக்கருத்து கிடையாது. உங்களுடைய சிந்தனையும் உணர்வும் எழுச்சி பெற வேண்டும். குளத்தில் மலரும் தாமரை நீர்மட்டத்திற்கு உயர்ந்து தன்னை உயர்த்திக் கொண்டு அவருக்கு தன் முகம் காட்டுவது போல் சிந்தனையை

உயர்த்துவது வளர்ச்சிக்கான உந்துதலாகும். (சி.எஸ். தேவநாத், எழுச்சியின் வடிவம், ஏபிஜே ப-21)

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற முயலும்போது தடைகள் உண்டு போராட்டங்கள் உண்டு தயக்கம் பிரச்சனைகள் உண்டு இவற்றையெல்லாம் தகர்த்தெறிந்து உங்கள் உணர்வு இவற்றையெல்லாம் வெல்கிறதாய் இருக்க வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்களுக்கு நேர்மை என்பது உயரிய குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும் என்று கலாம் வலியுறுத்துகின்றார். நாம் சிந்திக்கக்கூடிய செய்யக்கூடிய செயல்கள் அனைத்தும் நாட்டு நலனை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகவும் தொலைநோக்குச் சிந்தனை உடையதாகவும் இருப்பதுவே நாட்டின் உயர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

வாழ்வில் முன்னேற்றம் வேண்டுமெனில் தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும். தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தவை ஆகும். சரியான அளவுக்கு உணவு, தூக்கம், உழைப்பு, அதிகாலையில் எழுந்து தவறாமல் உடற்பயிற்சி தியானம் செய்ய வேண்டும். நாம் எடுத்துக்கொண்ட செயல்களை செவ்வனே செய்து முடிக்க தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் உறுதுணை புரியும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்புரை

- தன்னம்பிக்கையோடு வாழ்வதற்கு மன ஆற்றல் அவசியம் உணர முடிகிறது.
- ஒழுக்கம் கடமை உணர்வு ஈகை அன்பு தியாகம் போன்ற நற்பண்புகளை அறிய முடிகிறது.
- இயற்கையை நேசித்து வாழ்வியல் விழுமியங்களைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பது ஆராயப்பட்டுள்ளது.
- விடாமுயற்சியுடன் கொள்கைப்பிடிப்பு நேர்மை அச்சமின்மை ஈடுபாடு ஆராய்ச்சிதிறன் போன்றவற்றை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்தப்படுகிறது.

இயல் 3 : இளைஞர் மேம்பாடும் தேச மேம்பாடும்

இளைஞர்கள் தங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ள சரியான முன்மாதிரிகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை இளைஞர்களின் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல் கல்வி, பொருளாதாரம், விஞ்ஞானம், கலைகள், இலக்கியம் விளையாட்டுக்கள் போன்ற பல்துறை முன்னேற்றம் காணச்செய்தல். சமுதாயத்தில் பெண்களுக்கு முன்னுரிமையும் பாதுகாப்பும் வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதை ஆராய்கிறது. நல்ல சமுதாய மாற்றம் இளைஞர்களால் மட்டுமே ஏற்படும் இவற்றால் உலக அமைதி அடைய முடியும் இளைஞர்களின் வெற்றியின் மனோபாவம் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற செயல் திட்டங்கள் போன்றவை ஆராயப்படுகின்றன.

முன் மாதிரிகளை தேர்ந்து கொள்ளுங்கள்

சிறந்த ஒருவரை முன்மாதிரியாகக் கொண்டு உங்கள் எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். வாழ்வில் நாம் உயர்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். அவற்றுக்கு ஐந்து விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். அவை உணவு உற்பத்தி, கல்வி, மருத்துவம், தகவல் தொடர்பு, தொழில்நுட்ப மேம்பாடு ஆகும்.

நாம் செய்யக்கூடிய புதிய கருத்துக்களுக்கு எப்போதும் தடைகள் கடுமையான எதிர்ப்புகள் இருந்து கொண்டே தான் இருக்கும். பூமி சூரியனைச் சுற்றுகிறது என்று கூறிய கலிலியோவைக் கொலை செய்வதற்குக்கூட அன்றைய சமுதாயம் தயங்கவில்லை. இவற்றை அனைத்தையும் மீறி செயல்படக்கூடிய சூழ்நிலை இருக்கும். துணிவுடன் செயல்பட்டு தோல்வி என்ற சொல்லையே தோல்வி காணச் செய்யுங்கள்.

பெண்களுக்கான உரிமைகள்

பெண்களுக்கான முன்னுரிமைகள் அழிக்கப்பட்டு பாதுகாப்புகள் வழங்குவதோடு எல்லாத் துறைகளிலும் பெண்களை ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது. வளர்ந்து வரும் இந்தியாவில் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவமும் பாதுகாப்பு அளிப்பது அவசியம். பெண்களுக்கான அதிகாரங்களை வழங்கும்பொழுது ஒரு சமுதாயம் நிலையாக உருவாவதற்கு அடிப்படையாக அமைகின்றது. நாட்டில் உள்ள அரசியல் தலைவர்கள் மக்களுக்கான திட்டங்களை தொலைநோக்குச் சிந்தனையுடன் கூடிய கொள்கைகளாக உருவாக்குவது அவசியமாகும்.

பெண்களுக்கு முறையாய் உரிமைகள் வழங்கப்பட்டால் அவர்கள் நாட்டின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கும் தங்களுடைய பங்களிப்பை ஆற்றல்மிக்க விதத்தில்

வழங்குவார்கள். அனைத்து துறைகளிலும் பெண்களின் பங்களிப்பை அதிகரிக்கச் செய்வது நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும். மேலும் பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகள் அவர்களுக்கு இழைக்கப்படும் சமூக அநீதிகள் ஆகியவற்றுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டியது அரசாங்கமும் சமுதாயமும் இணைந்து செயல்பட வேண்டிய கடமையாகத் திகழ்கிறது.

கல்வியே வழி

இன்றைய கல்வித் திட்டத்தில் வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வதற்கானப் பயிற்சியும் அளிக்க வேண்டும். முதல் பிரச்சினையாக வருவது ஒழுக்கம், நற்பண்புகள் தெரிந்து கொள்வதால் ஒருவன் நல்லவனாக வாழ முடியாது. பல இடங்களில் பண்பாட்டுக்கல்வி குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்தப் பண்புகளை வாழ்க்கையில் எப்படிக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று கற்றுக்கொடுக்காமல் பயனில்லை. மாணவர்களிடம் இருக்கக்கூடிய பயத்தை முதலில் நீக்க வேண்டும். நல்லொழுக்க வாழ்க்கை வாழவும் மனித குலத்திற்குச் சேவை செய்யும் கல்வி ஒருவனை தகுதி உடையவனாக்க வேண்டும்.

“பள்ளிகளும் கல்லூரிகளும் தீர்க்கதரிசிகள் உருவாவதற்கான பயிற்சிக் கூடங்கள் ஆகவேண்டும்...ஒவ்வொருவரும் தீர்க்கதரிசியாக வேண்டும் என்றே நாம் இப்போது செயல்பட வேண்டும்....தீர்க்கதரிசிகளை உருவாக்குவதுதான் நம்முன் உள்ள பெரிய பணி” (சுவாமி பஜனானந்தர், கல்வியே வழி, ப-137)

கல்வி என்பது பண்பாட்டின் தொடர்ச்சியாக வரவேண்டும். தொடர்ந்து புதுமைகள் சேர்க்கப்பட்டு படைப்பாற்றலுடன் மிளிர்கின்ற தொடர்ச்சியாக அமைதல் அவசியம். ஆசிரியர் தான் கற்ற கல்வியோடு அனுபவங்களையும் சேர்த்து கற்றலும் கற்பித்தலும் இணைந்ததே கல்வி. கல்வியின் முக்கியமான மூன்று அம்சங்கள்

1) இயல்பான ஆற்றலை வளரச் செய்வது

தீ சுடும். இது ஓர் உண்மை. இதனை அனுபவத்தின் மூலம் ஒரு குழந்தை உணரும் போது அது அவனுக்கு ஓர் அறிவு ஆகிறது. இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தி மேலும் தீயினால் துன்பம் வராமல் அவன் தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ளும்போது அறிவு அவனது வாழ்க்கையின் இயல்பான ஓர் ஆற்றலாக வெளிப்படும்.

2) பயிற்சி

நமது திறமையை வளர்த்துக் கொண்டு அவற்றோடு தகுந்த பயிற்சிகளை எடுத்துக் கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

3) வழிகாட்டுதல்

வழிகாட்டுதல் என்பது வாழ்க்கையின் எல்லாக் கட்டங்களிலும் தேவைப்படக் கூடிய ஒன்றாகும். மனப்போராட்டம் குடும்பத்துடன் சமுதாயத்துடன் எழுகின்ற பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை சமாளிப்பதற்கு வழிகாட்டுதல் தேவைப்படுகிறது. தனிநபர், பள்ளி, தனியார் நிறுவனம், அரசாங்கம் எதுவானாலும் சரி, கல்வி என்றால் அதில் இந்த மூன்று அம்சங்களும் இருக்க வேண்டும்.

நமது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி நிறைவு என்ற அனைத்தும் நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் சரியான முடிவுகளையும் வெற்றிகளையும் பொருத்தே அமைகின்றது. ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் சாதகமும் பாதகமும் இருக்கும். இவற்றில் இருக்கக்கூடிய நிறை குறைகளை ஆராய்ந்து தீயதை ஒதுக்கி நல்லனவற்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும். விமானத்தில் பறக்கும் போது கீழே பார்த்தால் எல்லாமே ஒரே மாதிரியான நிலப்பரப்பாக தோன்றுவது போன்று மாணவர்களின் சிந்தனைகளை தூரத்தில் காணும்போது அவர்களின் எண்ணங்களை சீரமைத்து நல்வழியில் கொண்டு செல்லும் போதும் நாட்டின் வளர்ச்சி என்பது நிச்சயம் அமையும்.

இன்றைய இளைஞர்களுக்கு நேர்மை என்பது உயரிய குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும் என்று கலாம் வலியுறுத்துகின்றார். நாம் சிந்திக்கக்கூடிய செய்யக்கூடிய செயல்கள் அனைத்தும் நாட்டு நலனை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகவும் தொலைநோக்குச் சிந்தனை உடையதாகவும் இருப்பதுவே நாட்டின் உயர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

இளைஞர்கள் அனைத்து துறைகளிலும் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். கல்வி, பொறியியல், தகவல் தொழிநுட்பம், மருத்துவம் போன்ற அனைத்து துறைகளிலும் இளைஞர்களை பெரும் பங்கு வகிக்கின்றனர். இளைஞர்கள் கல்வி கற்றால்தான் தலைமுறைகள் வளர உதவியாக இருக்கும். இளைஞர்களின் கையில் தான் வருங்கால இந்தியாவின் வளமை அடங்கியிருக்கிறது. இளைஞர்களின் வளர்ச்சியில் தான் ஒட்டுமொத்த இந்தியாவின் வளர்ச்சியும் அடங்கியிருக்கிறது. இந்தியாவின் வளர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டையாக இருந்த படிப்பறிவின்மை இன்றைய இளைஞர்களின் பங்களிப்பால் இந்தியா முன்னேறி வருகிறது.

கல்வி நிறுவனங்களில் பயின்ற முன்னால் மாணவர்கள் தற்போது பயின்றுவரும் மாணவர்களுக்குச் சரியான வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஊக்கப்படுத்துதல் வேண்டும். கல்வி வளர்ச்சி பெறாத குழந்தைகளை இளைஞர்கள் கண்டெடுத்து அவர்களுக்கு கல்வி

பெறச் செய்வது அவசியமாகும். நாட்டின் வளர்ச்சியை முன்னெடுத்துச் செல்லும் வளர்ச்சி தூதுவர்களாக இளைஞர்கள் செயல்படுகின்றனர். எதிர்காலத்தில் மட்டுமல்லாமல் நிகழ்காலத்திலும் இளைஞர்கள் தன்னார்வலர்களாக முன்வந்து அனைத்து சேவைகளையும் செய்ய வேண்டும்.

ஒருவரின் தன்மையை எல்லாவகையிலும் விரும்பத்தக்க முறையில் எந்த அறிவு உரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறதோ அந்த அறிவு தருவதே கல்வியாகும். அத்தகைய கல்வி மாணவர்களின் உள்ளார்ந்த நற்பண்புகளை வெளிக்கொணர்வதாக அமையவேண்டும். நற்குணங்களைப் பெற்று சிறந்து வாழ்வதற்குப் பண்பாடு மிகவும் அவசியம் ஆகும்.

“முழுமையான கல்வி என்பது நுண்ணறிவு பயிற்சியோடு, மனத் தூய்மையையும் ஆன்மீக நெறிகளையும் கற்பிப்பதாக இருக்கவேண்டும்” (வேதாத்திரி மகரிஷி, வாழ்வியல் விழுமியங்கள், ப-5)

என்றார் டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன். அகிம்சை, உண்மை, நேர்மை, பொறுமை, நடுநிலை, தன்னடக்கம், பணிவு, விடாமுயற்சி, பொறாமையின்மை, தற்பெருமையின்மை, நல்லதையேகாணுதல் போன்ற நற்பண்புகளை மாணவர்களிடமும் இளைஞர்கள் தன்னிடத்தே கொண்டிருக்கும் பொழுது அவர்களிடையே மனிதநேயப் பண்பு வெளிப்பட்டு பண்பட்ட சமுதாயம் உருவாகும்.

மனிதன் பழக்கத்திற்கும் விளக்கத்திற்கும் போராடிக் கொண்டிருக்கிறான் என்று மகரிஷி அவர்கள் குறிப்பிடுவார். அதுபோல் நாம் வாழ்க்கையில் பின்பற்றும் பழக்கத்திலிருந்து சரியான விளக்கத்திற்கு மாறுவதற்கு சிறிதுசிரமம் இருக்கலாம். ஆனால் அவற்றையும் தாண்டி நம்முடைய பழக்கங்களை நற்பழக்கங்களாக மாற்றிக்கொள்ளும்பொழுது வாழ்வு இனிமையாக அமையும்.

“பழக்கத்திற்கும் கூர்ந்த விளக்கத்திற்கும் இடையே

பாருலகில் மனிதரெல்லாம் போராடு கின்றார்:

பழக்கத்தை வளர்ந்தமக்கள் மாற்றுவது கடினம்.

பாலர்களின் நற்பழக்கம் பலன்விளைக்கும் எளிது”.

(வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞா.க 1, ப-230) பெரியவர்களுடைய பழக்கங்களை மாற்றுவதைவிட இளைஞர்களுக்கு சிறுவயது முதலே நல்ல பழக்கவழக்கங்களையும்

நற்ப்பண்புகளையும் கற்றுக் கொடுத்தால் அவை எளிதாக அவர்களுடைய வாழ்வில் இயற்கையாக அமைந்துவிடும் என்பதை மகரிஷி வலியுறுத்துகின்றார்.

மகாத்மா காந்தியடிகள் அரசியல் தேர்தலோடு நின்றுவிடாமல் சமுதாயம் மற்றும் அதை வழிநடத்த சாத்வீகமான ஒழுக்கத்தை உண்டாக்குவதில் அவர் மிகவும் முனைந்து செயல்பட்டார். உலகெங்கிலும் காணப்பட்ட தன்னலநோக்கம், அதிகாரவெறி மற்றும் குறைபாடுகள் உள்ள அரசியலை முற்றிலும் தவிர்த்தார்.

“நேர்மை, தூய உள்ளம், அஹிம்சை, தியாகம், எளிமை, அன்பு, கருணை, விடாமுயற்சி, வாய்மை போன்ற நற்ப்பண்புகளை தன்னகத்தே கொண்டு வாழ்ந்துகாட்டினார்” (<https://quotesloop.com>)

எந்தவித சுயநலமும் இல்லாமல் பொதுநலம் ஒன்றையே தன்னுடைய வாழ்வின் லட்சியமாகக் கொண்டு வாழ்ந்துகாட்டினார். அத்தகைய மகான்களின் கொள்கை வழி நிறற்றலே இன்றைய சமுதாயம்படும் துன்பத்திற்குத் தீர்வாக அமையும்.

ஒற்றுமை உணர்வு

சாதி சமயம் இன்றி அனைவரும் இவ்வுலகில் ஒன்று என்ற சிந்தனை அனைவரின் மனதில் இருக்க வேண்டும். கல்வியில் அனைத்து மாணவர்களும் சிறந்த முறையில் விளங்க அடித்தளமாக பள்ளிகள் சிறந்ததாக இருப்பது அவசியம் எனக் கருதவேண்டும். தன்னலம் இன்றி பொது நலமாக இருப்பதன் மூலம் நாடு உயர்ந்த நிலைக்கு செல்லும் என்பதை இன்றைய இளைஞர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அஹிம்சை முறையில் இந்தியாவை சிறந்த வழியில் உயர்த்த வேண்டும். இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் இணைந்து இந்தியாவை ஒரு வளர்ந்த இந்தியாவாக உருவாக்கக் காரணமாகவும் அடிப்படையாகவும் அமைவது சிறப்பு வாய்ந்ததாக கருதப்படும். ஒவ்வொரு நபரின் வெற்றியும் ஒரு சகாப்தமாக அமைந்து இந்த உலகையே படிக்க வைப்பது உங்கள் கைகளில் தான் உள்ளது என்பது இளைய தலைமுறையினர் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு இளைஞன் தான் பெற்ற கல்வியை தனது வாழ்வாதாரத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்தாமல் அக்கல்வியின் மூலம் பெற்ற அறிவை சமூக முன்னேற்றத்திற்கும் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும். நம் நாட்டில் உயர்கல்வியைப் பெறுவது என்பது மதிப்பு மிக்கதாகக் கருதப்படுகிறது. இன்றைய காலங்களில் உயர் கல்வி நிறுவனங்களில் படிக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை உயர்ந்து கொண்டே வருகிறது. இவை ஒட்டுமொத்த நாட்டின் வளர்ச்சியை குறிப்பதாக அமைகின்றது. ஒரு சமுதாயம்

கல்வி வளர்ச்சி அடைய வேண்டும் என்றால் அது இளைஞர்களின் கையில்தான் இருக்கிறது இன்றைய இளைஞர்களே நாட்டின் நாளை தலைவர்களாக முடியும்.

சமுதாயத்தில் உள்ள மக்கள் அனைவருக்கும் உண்மைக் கல்வியை அளிப்பதே முக்கிய கடமையாகும். அந்தக் கல்வி மூலமாக அவர்கள் நல்லது எது கெட்டது எது நல்லது என்பதை பிரித்தறிந்து கொள்வார்கள். கெட்டதை நீக்கிவிட்டு நல்லதை பின்பற்றக்கூடிய நல்ல சமுதாயம் உருவாவதற்கு இதுவே அடிப்படைக் காரணமாக அமையும். ஆகவே ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றம் என்பது அந்த நாட்டு மக்கள் பெற்றிருக்கும் கல்வி அறிவாற்றல் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமைகிறது. ஆகவே நாடு முன்னேற வேண்டுமென்றால் ஆரோக்கியமான கல்வியைக் கொண்டு செலுத்த வேண்டும் என்பது அவசியமாகிறது. நாம் அமைத்துக் கொடுக்கும் கல்வி நாடு முழுவதற்கும் ஏற்றதாகவும் ஆன்மீகத்தைக் கொண்டதாகும் உலக நடைமுறைக்கு ஏற்றதாகவும் இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். தேசிய பண்பாட்டிற்கும் ஏற்றதாகவும் வாழ்க்கையில் அனைவரும் கடைபிடிக்கக்கூடிய பண்பாட்டுக் கல்வியாகவும் இருப்பது மிகவும் அவசியமாக கருதப்படுகிறது.

தொழில்

எதை நாம் விதைக்கிறோமோ அதையே நாம் அறுவடை செய்கிறோம். அதுபோல இளைஞர்களின் வளர்ச்சியால் நாட்டின் பொருளாதாரம் வளர்கிறது. சிறுவயதில் நாம் கற்ற கல்வியின் மூலம் பெற்ற அறிவை எதிர்காலத்தில் புதுபுது கண்டுபிடிப்புகளை கண்டுபிடித்து இளைஞர்கள் தொழில் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றனர். இன்றைய இளைஞர்களின் கையில் தான் நாட்டின் எதிர்காலம் உள்ளது என்று இளைஞர்களின் சக்தியை நாட்டிற்கு உணர்த்தினார் சுவாமி விவேகானந்தர். அவர் கூற்றுக்கு இணங்க இளைஞர்களின் வளர்ச்சியால் தொழில்நுட்பம் வளர்கிறது தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சியால் நாடு வளர்கிறது.

“விருப்பமில்லாமல் செய்யும் எந்த தொழிலிலும் நிலைக்க முடியாது”
(ம.லெனின், வெற்றிக்கு வேண்டும் தன்னம்பிக்கை, ப-96)

பழம்பெருமை மிக்க நம் நாட்டில் இன்றைய மக்கள் தொகையில் 50 சதவீதத்திற்கு மேல் இருப்பவர்கள் நவீன உத்தி, புதுமைகள் செய்தல், தளரா முயற்சி இவை அனைத்தும் கொண்ட இளைஞர்களே நாட்டின் தொழில் வளர்ச்சிக்கு முதுகெலும்பாக அமைகின்றனர்.

கலாச்சாரம்

முதியோர்கள் இளைஞர்களுக்கு ஒவ்வொரு கலாச்சாரத்தையும் கற்றுக் கொடுத்து வளர்த்தால் ஒவ்வொரு இளைஞர்களிடமும் கலாச்சாரம் சென்று சேர்ந்து அதை வளர்ப்பதற்குச் சிந்திப்பார்கள். சிறுவயதிலிருந்தே கலாச்சாரம் பண்பாடுகளை வலியுறுத்த வேண்டும். தமிழ்க் கலாச்சாரம் என்பது பாரம்பரியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. உணவு, மருத்துவம், கல்வெட்டு, திருவிழாக்கள் என்று பல்வேறு அம்சங்களையும் கொண்டதாக அமைந்துள்ளது. பிற மாநிலத்தவரிடம் நமது கலாச்சார செழுமையை வெளிப்படுத்துவதில் பெருமை கொள்ள வேண்டிய நிலையில் நமது பாரம்பரியம் மற்றும் கலாச்சாரம் குறித்து இளைஞர்கள் முன்னோடியாக அமைய வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்கள் கலாச்சாரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக மிக கனிவோடும் நம்பிக்கையோடும் உள்ளனர் என்பதை மறுக்க முடியாது.

கலைகள் இலக்கியம் விளையாட்டுக்கள்

நம் நாட்டில் வேறுபட்ட மொழிகள், பண்பாடுகள், மதங்கள், கலாச்சாரம் இவ்வாறு வேறுபட்டு இருந்தாலும் அவை அனைத்தும் ஒர் ஒப்பற்ற பரிணாமத்தையே வெளிப்படுத்துகின்றன. இசை, இலக்கியம், கலைகள், பண்பாடு, கைவினைத்திறன், மதக் கோட்பாடுகள் போன்றவற்றை வளர்க்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

உலகத்தில் அதிக இளைஞர்களைக் கொண்ட நாடாக இந்தியா காணப்படுகிறது. இளமைப்பருவத்தில் எத்தனை அசாதாரணமான வேலைகளையும் இலகுவாக செய்துவிடக்கூடிய திறன் இளைஞர்களிடத்தில் உள்ளது. லட்சியத்தைப் பற்றி கனவு காணுங்கள் நிச்சயம் ஒருநாள் அது நிகழ்வாகும் என்று கூறிய அப்துல்கலாம் நாளை இந்தியா இளைஞர்கள் கையில் என்று கூறியுள்ளார். ஒரு நாட்டின் தலையெழுத்தை மாற்றக்கூடிய சக்தி இளைஞர்களுக்கு உண்டு. இன்றைய இளைஞர்கள் அறிவிலும் திறமையிலும் சிறப்பு மிக்கவர்களாக உள்ளனர்.

வறுமையின்மை

சாதனைகளையும் சரித்திரமாய் மாற்றுவதற்கு வறுமை என்பது ஒரு தடை அன்று. இந்திய இளைஞர்களின் நெஞ்சங்களில் நாட்டின் முன்னேற்றம் எனும் நல் வீரிய விதைகளை விதைக்க வேண்டும். வேலைவாய்ப்பின்மை வறுமை ஒழிப்பு போன்றவற்றை லட்சியமாகக் கொண்டு வேகமான வளர்ச்சியுடன் தேசப்பாதுகாப்பையும் ஒவ்வொரு இந்தியனும் உணரும்படியாகச் செய்தல் அவசியம்.

“சமூகம், பொருளாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகிய துறைகளில் தன்னிறைவைப் பெற்றதாகவும் வலிமைமிக்க நாடாகவும் செய்வதே நமது நாட்டிற்கும் நமக்கும் நமது சந்ததியினர்க்கும் நாம் செய்யும் தலையாயக் கடமையாகும்” (சிந்தனைக் கவிஞர் கவிதாசன், உலக உத்தமர் கலாம், ப-89)

வளர்ந்து வரும் இந்தியாவில் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவமும் பாதுகாப்பு அளிப்பது அவசியம். பெண்களுக்கான அதிகாரங்களை வழங்கும் பொழுது ஒரு சமுதாயம் நிலையாக உருவாவதற்கு அடிப்படையாக அமைகின்றது. நாட்டில் உள்ள அரசியல் தலைவர்கள் மக்களுக்கான திட்டங்களை தொலைநோக்குச் சிந்தனையுடன் கூடிய கொள்கைகளாக உருவாக்குவது அவசியமாகும். இவ்வாறு பல்வேறு நிலைகளில் அறிவு ஆற்றலை வழங்கும்போது இந்தியா வளர்ச்சி பெற்ற நாடாக மாறுவதை காணமுடியும்.

இளைய தலைமுறைக்கு

இன்றைய தலைமுறைக்கு அத்துல் கலாம் குறிப்பிடுகையில் தனி மனிதர்களை விட நாடே முக்கியம் என்ற சிந்தனையை உங்கள் மனதில் நிலைநிறுத்தி அதன்படி நீங்கள் அனைவரும் வளர வேண்டும் என்று இன்றைய மாணவர்களைப் பார்த்து வாழ்த்தியதை நினைவு கூற முடிகிறது.

தேடல்

உங்கள் மனதில் உள்ள ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பெரியவர்கள் காட்டும் வழியில் நடக்க வேண்டும் . நீங்க எதைச் செய்தாலும் நாட்டு நலனை பற்றி சிந்தித்து செயல்படுங்கள். நேர்மை என்பது மக்கள் மனதில் மேம்போக்காக மட்டுமல்லாமல் அவர்களுடைய உயர்ந்த குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும்.

போராடுங்கள்

பிரச்சனைகள் வரும்போது எதிர்கொள்ள தயங்காதீர்கள். அதை எதிர்த்து போராடுங்கள். பிரச்சினைகளில் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். அது உங்கள் கையில் இருக்கும் படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதுவே பிரச்சனைகளைச் சரி செய்ய உதவும் சிறந்த ஆயுதம்.

புனிதப்பணி

பாடம் கற்றுக் கொடுக்கும் ஆசிரியர்களை பெரிதும் நேசிக்க வேண்டும். ஆசிரியர்கள்தான் இளைய தலைமுறையினரின் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டுபவர்கள்.

எண்ணற்ற. மாணவர்களின் வாழ்க்கையில் விளக்கேற்றி வைப்பவர்கள். (சி.எஸ். தேவநாத், எழுச்சியின் வடிவம் ஏ.பி.ஜே.அப்துல்கலாம் கனவுகள் சிந்தனைகள், பக்-21-22)

இளைஞர்களின் பொறுப்பாக ஏபிஜே குறிப்பிடுவது

உங்களுடைய வேலையை அல்லது தொழிலை நேசித்து செயல்படுங்கள் . சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு அடிப்படைக் கல்வியைப் பெற உதவுங்கள். நாம் சுற்றுப்புறத்தை பசுமையாக வைத்திருக்க மரக்கன்றுகளை நடுங்கள். போதைக்கு அடிமையானவர்களை திருத்துதல் வேண்டும். நேர்மை, வெளிப்படைத்தன்மை, ஊழலற்ற செயல்களைக் கொண்ட உயர்வான வாழ்க்கையை நடத்துங்கள் . இந்தியா மற்றும் இந்தியர்களின் வெற்றியைக் கொண்டாடுங்கள்.

இளைஞர்களின் பொறுப்பு

- உங்களுடைய வேலை அல்லது தொழிலை நேசியுங்கள் அதில் மேம்பட்டிருங்கள்.
- சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு அடிப்படைக் கல்வியை வழங்குங்கள்.
- சுற்றுப்புறத்தை பசுமையாய் வைத்திருக்க மரக்கன்றுகளை நட்டு அவற்றை பராமரியுங்கள்.
- கிராமத்திலும் நகர்ப் புறத்திலும் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமைப்பட்டு கிடப்பவர்களை திருத்த வேண்டும்.
- துன்பத்தில் இருப்பவர்களின் துயர்களை நீக்குவது.
- பொருளாதார வலிமை என்னும் குறிக்கோளை அடையும் முயற்சியில் பங்கு பெறுவது.
- இன மொழி வேறுபாடுகளை எவ்வகையிலும் ஆதரிக்காதிருப்பது.
- நேர்மை வெளிப்படைத்தன்மை ஊழலற்ற நடவடிக்கைகள் கொண்ட உயர்வான வாழ்க்கை நடத்துவது.
- வித்தியாசமான திறன் படைத்தவர்களுக்கு ஆக்கபூர்வமான விதத்தில் உதவுவது.
- இந்தியா மற்றும் இந்தியர்களின் வெற்றியைக் கொண்டாடுவது.

((சி.எஸ். தேவநாத், எழுச்சியின் வடிவம் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் கனவுகள் சிந்தனைகள், ப-65) இளைஞர்களை மேம்படுத்துவதற்கும் நல்ல வழி காட்டுவதற்கும் ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் முன்மாதிரியாகத் திகழவேண்டும்.

இளைஞர்களின் கையில் இந்தியா

ஒரு புதிய இந்திய சமூக அமைப்பை உருவாக்குவதற்கு இளம் தலைவர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள். இளைஞர்கள் ஆபத்து வரும் நிலைகளிலும்கூட அஞ்சுவதில்லை. கனவு காண்பது என்பது குறிப்பாக இளைஞர்களின் நெஞ்சங்களில் தீயாய் பற்றிக்கொண்டு விடுகிறது.

புதிய இந்திய சமூக அமைப்பை உருவாக்குவதற்கு ஆக்கத்திறன் அறிவுத் தெளிவும் கொண்ட இளம் தலைவர்கள் நமக்கு தேவைப்படுகிறார்கள். இன்றைய இளைஞர்களே நாட்டின் நாளை எதிர்காலத்தின் நல்ல தலைவர்களாக மாறமுடியும். வருங்கால இளைய தலைமுறையினர் எல்லாத் துறைகளிலும் தங்கள் பங்களிப்பை வழங்க வேண்டும். இதற்கு உடல் சார்ந்த பங்களிப்பும் அறிவுமே சாதனமாக அமைகின்றது.

இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை

நம்முடைய தேசம் தொன்மையானது மற்றும் இளமையானதும் ஆகும் . நம் சமுதாயத்தில் இளைஞர்களின் எண்ணிக்கை பெருமளவில் உள்ளது. நம் நாட்டின் மிகப் பெரும் சொத்து நம் இளைஞர்கள் ஆவர். அவர்களே தன்னம்பிக்கை நாயகர்கள் ஆவார்.

நம் பாரத தேசம் தொன்மையான நாடு. பழமையான நாடாக இருந்தாலும் இளமையானதும் கூட. ஏனெனில் நம் சமுதாயத்தில் இளைஞர்களின் சதவிகிதம் பெருமளவில் காணப்படுகிறது இத்தகைய சூழ்நிலையில் இளைஞர்களுக்கு ஊக்குவிக்கவும் போற்றி வளர்க்கவும் வேண்டும். நம் நாட்டின் மிகப்பெரிய சொத்து நம் இளைஞர்கள் ஆவார்கள். அவர்களே நம்பிக்கைக் கோட்பாட்டில் வற்றாத ஊற்றாய் இருக்கின்றார்கள். இன்றைய இளைஞர்களை பயனுள்ள குடிமக்களாகவும் போட்டி நிறைந்த இவ்வுலகில் வாய்ப்புகளுடன் உருவெடுக்க இயலும் படி செய்ய வேண்டும். இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டு வீர தீர்ச்சு செயல்கள் கண்டுபிடிப்புகள் புதுமைகளை புகுத்துதல் ஆகியவற்றை மீட்டெடுத்தல் அவசியம். இளைஞர்களுக்கு உள்ளாக தேசிய உணர்வை வளர்க்கச் செய்வது அவை தேச சக்தியாக உருவெடுக்கும்.

இந்திய பண்பாட்டின் மரபுரிமை உலகப்பொது உணர்வின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டது. இந்தியா எப்போதும் நட்பு பாராட்டுவதில் உலகை நோக்கி நேசக்கரம் நீட்டுவதிலும் எப்போதும் பின்தங்கியது இல்லை. இத்தகைய தேச

உணர்வை இந்திய இளைஞர்களுக்கு வலியுறுத்துவதின் மூலம் உலக அளவில் வல்லமை படைத்த நாடாக இந்தியா திகழும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்து இல்லை. ஏனெனில் நம் நாடு ஆன்மீகமும் கலாச்சாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. மேலும் இயற்கை வளங்கள் துடிப்புமிக்க மக்கள் பாரம்பரிய மதிப்புகள் ஆகியவற்றை கொண்டதாகும். ஒரு மனிதன் தன்னுடைய வாழ்க்கையை எப்படி வடிவமைத்துக் கொள்கிறான் என்பது அவனுடைய விருப்பத்தையும் ரசனையையும் பொருத்தது. நாம் இப்போது இருக்கின்ற நிலையிலிருந்து மேலும் உயர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்ற மன உறுதியை தெளிவை கொண்டிருப்பது அவசியம். நாளுக்கு நாள் பயிற்சிகளின் மூலமாக முன்னேறி தங்களைப் பக்குவப்படுத்திக் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் சவால்களை ஒரு பொருட்டாக எண்ணி அதற்காகக் கவலைப்படாமல் அவற்றை எல்லாம் கண்டு அஞ்சாமல் முயன்று முன்னேற வேண்டும். பிரகாசமான எதிர்காலத்தை நாம் உருவாக்க வேண்டும் என்ற லட்சிய வெறியை ஒவ்வொருவரும் நெஞ்சில் ஏற்றுக் கொண்டாக வேண்டும். நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால் தனது மக்களுக்கு முழுமையான ஆரோக்கிய வாழ்வு வழங்கும் திறனை வைத்தே எந்த ஒரு சமுதாயமும் மதிப்பிடப் பெறும்.

இளைஞர்களை விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும் என்று கலாம் குறிப்பிடுகையில் அன்னிய கலாச்சாரங்கள் தொலைக்காட்சி மற்றும் செய்தித்தாள் மூலம் ஆக்கிரமிக்கும் போது நீங்கள் உன்னதமான தூய்மையான நாகரீகத்தின் குழந்தைகள் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள் என்று குறிப்பிடுகின்றார். (சபீதா ஜோசப், கனவு நாயகர் கலாம் வாழ்வும் வாக்கும், ப-82)

நாடு முன்னேற இளைய சமுதாயம் அறிவுப்புரட்சி செய்ய வேண்டும். மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் தேவை. நல்ல மாற்றங்கள் கிடைத்தால்தான் சிறப்பாகப் பணியாற்றி உயர் வாய்ப்பாக அமையும்.

வளர்ச்சியடைந்த இந்தியா என்பது பொருளாதார வளர்ச்சியை மட்டும் குறிக்காது. இந்தியக் கலை இலக்கியம் மனித நேயம் மாண்புமிக்க சிந்தனைகள் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நம் நாட்டின் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கான வளமான பாரம்பரியம் இவை அனைத்தின் ஒன்றுபட்ட வளர்ச்சியையும் அது குறிக்கும் என்று தினமலரில் கலாம் குறிப்பிடுகின்றார்.

இளைஞர்களின் ஆற்றலை மேம்படுத்துதல்

நம் நாட்டில் இளைஞர்களின் சதவீதம் பெருமளவில் உள்ளது. இவை அனைத்தையும் ஆக்கப்பூர்வமாய் பல்துறை முன்னேற்றத்திற்குப் பயன்படுத்தி நாட்டை உயர்த்த வேண்டும். இளைஞர்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே ஒவ்வொரு செயல் திட்டமும் தீட்டப்படுகிறது. அத்தகு இளைஞர்களுக்கு தேவையான நல்ல ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கியம், சுகாதாரம், தரமான கல்வி போன்றவற்றை வழங்குவதற்கு மேம்படுத்துதல் அவசியமாகும். இளைஞர்களுக்கு விளையாட்டு புதிய கண்டுபிடிப்புகள் புதுமைகளை புகுத்துதல் போன்றவற்றை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். நம் நாட்டின் மிகப்பெரிய சொத்தாகிய இளைஞர்களுக்கு தேசிய உணர்வை ஊட்டி நம்பிக்கை அளித்து வாழ்வை வளம் பெறச் செய்தல் தலையாய கடமையாக இருக்கின்றது. அப்போது தான் நாட்டின் எதிர்காலம் நம்பிக்கையுள்ள மக்களுடன் வளர்ச்சியுற்ற நாடாகத் திகழ முடியும்.

ஒரு மனிதன் தன்னுடைய வாழ்க்கையை எப்படி வடிவமைத்துக் கொள்கிறான் என்பது கூட அவருடைய விருப்பத்தையும் ரசனையைப் பொருத்து அமைகிறது. வளர்ச்சி என்பது பாதுகாப்பை மையமாகக் கொண்ட நிகழ்வாகும். வறுமையிலிருந்து பாதுகாப்பு சமுதாயம் சார்ந்த பாதுகாப்பு அதன்பிறகு தேசத்தின் பாதுகாப்பு. ஆற்றல்மிக்க நிர்வாக அமைப்பு வளர்ச்சியைத் துரிதப்படுத்தும்.

வெற்றி மனோபாவம்

எல்லா ஆற்றல்களும் உன்னுள் குடிகொண்டிருக்கின்றன உன்னால் எதையும் சாதிக்க முடியும் சுவாமி விவேகானந்தர் (உதய சான்றோன், எண்ணங்கள் தரும் அபார வெற்றி, ப-61)

வெற்றி கிடைக்கும் வரை பயணம் செய்யுங்கள். முயற்சி செய்தேன் நடக்கவில்லை என்னும் மனோபாவத்தை மாற்றி, முடியும் வரை முயற்சிப்பேன் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவும். உண்மையைக் கூற வேண்டுமானால் லட்சியம் இல்லாமல் இருப்பதைவிட லட்சியத்தோடு இருக்கும்போது பல வெற்றிகளை சுலபமாக அடைய முடியும்.

நன்றியுணர்வு

மனித குணப்பாகிய நன்றியுணர்வை அனைவருக்கும் எந்த பாரபட்சமின்றி செலுத்த வேண்டும். நன்றியுணர்வு நன்மை செய்தவனுக்கு நன்றிக்கடன் ஆற்றுவதுதான்

இயல்பான மனிதகுணப் பண்பாகும். (தமிழருவி மணியன், வாழ்வை வசப்படுத்தும் வழிகள். ப-27) நன்றியுணர்வு என்ப துநற்பண்புகளின் தாயாக விளங்குகிறது.

இளைஞர்களின் வளர்ச்சி

இளமை என்பது வேகமானது ஆற்றல் மிக்கது திறமை வாய்ந்தது. அதுவே ஒரு உந்துசக்தி. தற்கால சூழ்நிலையாலும் தகுந்த வழிகாட்டல் குறைபாட்டாலும் தற்போதைய இளைஞர் சமுதாயம் மற்றும் குறிக்கோள் இன்றியும் வெறுப்புற்ற நிலையிலும் கவனிக்கப்படாமலும் வாழ்வில் உரிய பங்கோ பொறுப்போ மதிப்போ அளிக்கப்படாமலும் சென்று கொண்டிருக்கிறது. இளமைப் பருவத்தின் அளப்பெரிய மேன்மை விவரிக்க முடியாது. இளமைக் காலம் தான் வாழ்வில் பொற்காலம். இதனை எவ்வாறு ஒருவர் பயன் கொள்கிறார் என்பதை பொறுத்துதான் அவருடைய எதிர்காலம் மகிழ்ச்சி வெற்றி மதிப்பு நற்பெயர் ஆகியனவும் அமைகின்றன. இளமைக்காலம் மண்பாண்டம் செய்பவருடைய கைகளில் உள்ள பதமான களிமண் போன்றது. அவர் தன் விருப்பப்படி சரியான உருவமும் வடிவமும் அதற்கு தருகிறார். அதுபோல் ஒரு இளைஞன் தனது மனதில் உறுதியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளும் கருத்துக்கள் மற்றும் கொள்கைகளுக்கேற்ப தனது வாழ்க்கைமுறை, குணஇயல்பு, உடல்நலம் மற்றும் மனவளம் ஆகியன மட்டுமல்லாது தனது முழு வாழ்க்கையே வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம். வள்ளல் பெருமான் தன் சன்மார்க்க நெறியில் நற்பண்புகள் பற்றி குறிப்பிடுகையில் இந்திரிய ஒழுக்கமாக நல்ல நூல்களைப் படித்தல் இனிய வார்த்தையாடுதல் பொய் சொல்லாது இருத்தல் பிற உயிர்களுக்கு துன்பம் அளிக்காமல் இருத்தல் போன்ற அறநெறி ஒழுக்க நெறிகளை குறிப்பிடுகின்றார். (சிவஞானம், ம.பொ. வள்ளலார் கண்ட ஒருமைப்பாடு, ப-348)

ஆகவே வள்ளல் பெருதகை கூறியதுபோல் “பசித்திரு தனித்திரு விழித்திரு” என்னும் தாரக மந்திரத்தைப் இளைய தலைமுறையினர் பயன்படுத்தி வாழ்வின் சிந்தனையையும் வாழ்க்கையும் உயர்த்த வேண்டும்.

விழிப்பு நிலை

இன்றைய இளைஞர்களில் ஒரு சாரார் சினிமா சமூக வலைதளங்கள் போன்றவற்றில் மூழ்கி தங்கள் நேரத்தை வீணடித்துக் கொண்டு இருப்பதை காணமுடியும். நேரத்தை வீணாக்குவதோடு உடல் ரீதியாக மன ரீதியாக துன்பங்களை அனுபவிக்கின்றனர். இதனால் எவ்வித வளர்ச்சியும் ஏற்படப்போவதில்லை பாதிப்புகளே மிஞ்சியுள்ளது. நல்ல அறிவாற்றல் படைப்புத்திறன் இருந்தும் தங்களுடைய வாழ்க்கையை திட்டமிட்டு சரியான முறைப்படி வாழத் தெரியாமல் வீணடித்துக்

கொண்டிருக்கின்றனர். இவற்றால் சமூகத்திற்கு எவ்வித பயனும் கிடைக்கப்போவதில்லை. இத்தகைய இளைஞர்கள் தங்களையும் கெடுத்துக்கொண்டு தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் கெடுக்கின்றனர். இவ்வாறு இல்லாமல் இவர்களுக்கு சரியான ஆலோசனை வழிகாட்டுதல் போன்றவற்றின் மூலமாக இவர்களுடைய வாழ்க்கையை செவ்வனே கொண்டு செல்ல வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

இளைஞர்களை கனவு காணுங்கள் என்று அப்துல் கலாம் கூறியுள்ளார். அது தூக்கத்தில் காணும் கனவு அல்ல நாட்டை முன்னேற்றப்பாதையில் அழைத்துச் செல்லும் லட்சியக் கனவாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார். இதற்காகத் தான் என்னவோ ஐக்கிய நாடுகள் சபை ஆற்றிவரும் பணிகளில் இளைஞர்களின் நலனும் பணியும் மிக முக்கிய அங்கமாக இருந்து வருகிறது.

நாட்டின் பொன்னான எதிர்காலம் உங்களைத்தான் நம்பியிருக்கிறது. நாட்டின் வருங்கால நம்பிக்கைகள் உங்களையே எதிர்நோக்கியுள்ளனர். ஆகவே சோம்பேறித்தனத்தை எந்த வகையிலும் வென்றாக வேண்டும். எல்லாத் தீமைகளையும் எதிர்த்துப் போராடும் எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி எதிர்ப்பதில் வெற்றி பெற்ற பின் தான் அமைதி உன்னை தேடி வரும். (சுவாமி விவேகானந்தர் வரலாறும் உபதேசங்களும், ப-66)

உடல் பலவீனத்தையோ மன பலவீனத்தையோ உண்டாக்கும் எதையும் நீங்கள் அணுகக்கூடாது என்பதை நான் உங்களுக்கு போதிக்க விரும்பும் முதன்மையான உபதேசமாகும் என்று விவேகானந்தர் குறிப்பிடுகின்றார்.

வலிமையே தேவை

எல்லாவற்றுக்கும் பிறரை எதிர்பார்க்கும் வாழ்க்கைமுறை கூடாது. உடலை வலிமையாக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை அறிந்து கொண்டால் வெற்றி பெறுவது எளிதாகும். இந்த வகையான கல்வி முறை தான் இன்றைய மாணவர்களுக்கு அவசியம் வேண்டும் என்பதை அறியமுடிகின்றது.

சமுதாய மாற்றம்

சமுதாய மாற்றம் என்பது நல்ல வளர்ச்சியோடு திகழ வேண்டும். தொழில் சார்ந்த சமுதாயம் உயர் தொழில்நுட்பத்துடன் பொருட்களை உற்பத்தி செய்தல் உணவு தானியங்கள் தாதுக்கள் உலோகங்கள் இவற்றை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும்.

அறிவைத் தோற்றுவிக்கவும் பயன்படுத்தவும் பாதுகாக்கவும் ஒரு கூட்டமைப்பு அவசியமாகிறது. ஒரு நாடு அறிவார்ந்த சமுதாயத்தை பெற்றுள்ளதா என்பதை அது

எவ்வாறு அறிவை வளர்க்க தோற்றுவிக்கிறது என்கின்ற முறையில் இருந்தே தீர்மானிக்க முடியும்.

நாம் சுதந்திரமானவர்கள்:

நாம் அனைவரும் சமம் என்பதை உணர்ந்து தெரிந்துகொள். முற்ற தேவையற்ற சிந்தனைகளை எல்லாம் காற்றில் பறக்கவிடுதல். நுற்செயல், தீய செயல் ஆகியவற்றை புறக்கணித்து அவற்றை மீண்டும் நினைக்காமல் இருக்க வேண்டும். நடந்தது நடந்ததுதான் மீண்டும் மாற்றி அமைக்க இயலாது. மூடநம்பிக்கையை விட்டுவிட்டு மரணமே எதிர்த்து வந்தாலும் பயப்படாதே. நுடந்து முடிந்ததை எண்ணி எப்பொழுதும் வருந்திக் கொண்டு இருக்காதே. பலவீனனாக, பயந்தவனாக, முட்டாளாக இருப்பவன் எவராயினும் அவன் ஆன்மாவை அடையவே முடியாது. எதையும் தன்னம்பிக்கையுடன் தைரியத்துடனும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். எல்லாச் செயல்களையும் இறைவனிடம் ஒப்படைத்து விடு, அது நல்லவையாக இருந்தாலும் சரி தீயவையாக இருந்தாலும் சரி இறைவனிடம் ஒப்படைத்து விடு. நுன்மை தீமை என்ற வேறுபாட்டை உருவாக்குவதே சுயநலம்தான். இன்பத்தையும் துன்பத்தையும், வெற்றியையும், தோல்வியையும் ஒன்றாகப் பார்க்கும் நிலை முதிர் முதிர், மனமே முக்தி நிலையை நெருங்குகிறது என்பதே பொருள்.

உலக அமைதி

உலகத்தில் அமைதி நிலவ ஒவ்வொரு தனி மனிதனுடைய மனதிலும் நல்ல சிந்தனைகள் எழ வேண்டும். தனி மனிதனுடைய நற்சிந்தனை அமைதி போன்றவை வீட்டில் இருக்கக்கூடிய சூழ்நிலையை மாற்றும். நேர்மையான வழியில் நடந்து மற்றவர்களும் நேர்மையாக நடந்து கொள்வதற்கு உதவ வேண்டும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் நல்லவர்களாக இருந்து நற்பணி செய்து நம் வாழ்வையே மற்றவர்களுக்குச் சிறந்த உதாரணமாய்த் திகழச் செய்வது எடுத்துக்காட்டாக அமையும். சாதி, மதம், இனம், மொழி ஆகியவற்றின் பெயரால் நடக்கும் தீவிரவாத செயல்களுக்கு ஒருபோதும் துணை போகக்கூடாது. நம்மிடையே இருக்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகளை மறந்து நாட்டின் நலனுக்காகவும் உயர்வுக்காகவும் ஒற்றுமையுடன் ஒன்றுபட வேண்டும் என்று இன்றைய இளைஞர்கள் தங்களுடைய ஒற்றுமையையும் ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்துவது அவசியமாகும். தரமான மனிதனை உருவாக்குவதற்கு கல்வி என்பது கொள்கை வழிமுறைகளை கொண்டதாயும் மதங்கள் ஆன்மீக உணர்வை தருவதாகவும் தேசம் வறுமை நீங்கி பொருளாதார ரீதியில் வலிமை பெற்றதாகவும் இருப்பது முக்கியம்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற முதன்மையான ஒன்று முயற்சி. முயற்சி திருவினையாக்கும் முயன்றால் சாதிக்க முடியும் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்கு நம்பிக்கையும் தன்னம்பிக்கையும் மிக மிக அவசியம். ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளும் ஏராளமான ஆற்றல் ஒளிந்திருக்கும். அவற்றை அறிந்து உணர்ந்து இருந்தால் மட்டுமே வாழ்வில் வெற்றி பெறுவது சாத்தியமாகும். உங்களுடைய முயற்சிகள் வெற்றி பெறவில்லை என்று சோர்ந்து போகக்கூடாது தொடர்ந்து முயற்சி செய்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற நேர்மறையான எண்ணத்தோடு இருக்க வேண்டும். உங்கள் சாதனைகளை உலகம் வரவேற்கவில்லை என்று எண்ணி உங்களுடைய முயற்சி எண்ணத்தை மாற்றக்கூடாது. உங்களுடைய உயரிய நல்லெண்ணம் சாதிக்கும் வகையில் இருந்தால் அனைவரும் உங்களுடைய முயற்சியும் வெற்றியும் கொண்டாடுவார்கள்.

தன்னம்பிக்கை விடாமுயற்சி 56ழகக்கும் ஆர்வம் போன்ற அனைத்தும் மனிதன் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதற்கு வேண்டிய அடிப்படைக் கூறுகளாக அமைகின்றன. வாழ்க்கையில் எதை அடையவேண்டும் என்று நினைக்கின்றோமோ அவற்றைப் பற்றிய முழுமையான சிந்தனையில் ஈடுபட்டால் நிச்சயமாக அடைய முடியும். உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் முன் தான் நின்றுகொண்டிருக்கிறது முயற்சி செய்தால் எதிர்காலத்தில் வெற்றி பெறலாம்.

ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள் அதை எவ்வாறு உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தே உங்கள் வாழ்வின் வெற்றி தீர்மானிக்கப்படுகிறது. சாதனைகளை சரித்திரமாய் மாற்றுவதற்கு வறுமை என்பது ஒரு தடை அன்று. இந்திய இளைஞர்களின் நெஞ்சங்களில் நாட்டின் முன்னேற்றம் எனும் நல் வீரிய விதைகளை விதைக்க வேண்டும். வேலைவாய்ப்பின்மை, வறுமை ஒழிப்பு போன்றவற்றை லட்சியமாகக் கொண்டு வேகமான வளர்ச்சியுடன் தேசப்பாதுகாப்பையும் ஒவ்வொரு இந்தியனும் உணரும்படியாகச் செய்தல் அவசியம்.

தேசத்தின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சியும் இன்றைய இளைஞர்களின் கையில் தான் உள்ளது. இவ்வாறு பல்வேறு நிலைகளில் அறிவு ஆற்றலை வழங்கும்போது இந்தியா வளர்ச்சி பெற்ற நாடாக மாறுவதை காணமுடியும்.

நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் மதிப்புமிக்க சொத்து இன்றைய இளைஞர்களே. நுற் பண்புகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட பண்பாட்டுக் கல்வியின் அடித்தளத்தில் மற்ற

கல்விகள் அமைந்தால் மட்டுமே இன்றைய இளைஞர்களின் எதிர்காலமும் நாட்டின் எதிர்காலம் உயர்வும் சிறப்பும் உடையதாக அமையும். இதன் மூலம் அனைத்து துறைகளிலும் ஒழுக்கம், நேர்மை, கடமைஉணர்வு, மனப்பான்மை போன்ற உயர்ந்த பண்புகள் வளர வாய்ப்பாக அமையும். இளைஞர்கள் அனைவரும் வெற்றியும் சாதனையும் படைத்தவர்களாக ஆவார்கள். துனி மனிதனுடைய வளர்ச்சி குடும்பத்தின் வளர்ச்சியாக அமையும். குடும்பத்தின் வளர்ச்சி சமுதாயத்தின் வளர்ச்சியாக அமையும். சமுதாயம் உயரும்போது ஒட்டுமொத்தமாக நாடும் தேசமும் முன்னேற்றம் அடைந்தே தீரும் என்பது இவ் இயலின் வாயிலாக எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

மகாத்மா காந்தி, புத்தர், இயேசு கிறிஸ்து, நபிகள் நாயகம், அன்னை தெரஸா போன்ற ஆன்ரோர்களின் வாழ்க்கையைப் படித்து அவர்கள் கூறும் கொள்கையின் படி நடக்க வேண்டும். வளரும் இந்தியா புதமையைப் படைக்கும் ஆனால் அந்தப் புதமையில் இந்தியாவின் பாரம்பரியம், கலாச்சாரம் கண்டிப்பாக இருக்கும். அவர்கள் ஒரு அமைதியான, நீயுள்ள, தன் நிறைவுபெற்ற பொருளாதாரமுள்ள இந்தியாவை மாற்றியமைக்கும் ஆற்றலுடையவர்களாக உள்ளார்கள். இந்திய இளைஞர்கள் கண்டிப்பாக ஒரு வல்லரசான அமைதி இந்தியாவை உருவாக்குவார்கள் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை.

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் தங்களுடைய சிந்தனைகளையும் எண்ணங்களையும் சீரமைத்துக்கொள்ள நற்பண்புகளைப் பின்பற்றுவதற்கு ஏதுவாக இவ் ஆய்வு உறுதுணையாக அமையும் என்பது திண்ணம்.

தொகுப்புரை

- இளைஞர்கள் நம் இணையற்ற வலிமை என்பதை அறியமுடிகிறது.
- இன்றைய இளைஞர்களே நாளை நட்டின் முதுகெலும்பு என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.
- சரியான முன் மாதிரிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்பதை அறியமுடிகிறது.
- கல்வி, தொழில், கலை, இலக்கியம், விளையாட்டு போன்ற அனைத்து துறைகளிலும் மேம்பாடு அடைய வேண்டும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.
- ஒட்டுமொத்த தேசத்தின் வளர்ச்சி இளைஞர்களின் வளர்ச்சியில் அடங்கியுள்ளது என்று உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

- மனிதனுடைய வாழ்வின் உயர்வுக்கும் தாழ்வுக்கும் இன்பம் துன்பம் போன்றவற்றிற்கு காரணமாக அமையும் எண்ணங்களை சீரமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிய முடிகிறது.
- மன அலைச்சுழலைக் குறைத்து நம்மிடையே ஏற்படும் எண்ணங்களை ஆராயும்போது நன்மை தீமைகளை உணர்ந்து செயல்களை சரியாகச் செய்ய முடியும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.
- நாம் நல்ல எண்ணங்களை எண்ணுவதன் மூலம் நன்மை கிடைக்கின்றது தீய எண்ணங்களை எண்ணுவதால் தீமையே கிடைக்கும் என்பதை அறிய முடிகின்றது.
- செயல்களைச் சீரமைத்துக் கொள்வதற்கு வேதாத்திரி மகரிஷியின் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறை உதவிகரமாக அமைகின்றது.
- தவம் செய்யும் பொழுது மன அலைச்சுழல் குறைந்து மனம் அமைதி பெற்று எண்ணங்களை சீரமைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பது உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.
- தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கும்பொழுது எந்தச் செயலையும் சிறப்பாகச் செய்து முடிக்க முடியும் என்பதை அறியமுடிகிறது.
- சுய முன்னேற்றம் அடைவதற்கு தன்னம்பிக்கை விடாமுயற்சி மிகவும் உறுதுணையாக அமையும்.
- தன்னம்பிக்கையும் விடாமுயற்சியும் ஒரு மனிதனை வாழ்வில் உயர்த்தும் நற்பண்புகளாக அமையும் என்பதை அறிய முடிகிறது.
- நாட்டின் தூண்களாக இருக்கின்ற இளைஞர்கள் தங்களுடைய ஆற்றலை மேம்படுத்த பல்துறை முன்னேற்றம் அவசியம் என்பதை அறிய முடிகிறது.
- இளைஞர்களுக்கான வாய்ப்புகள் வழங்கும் பொழுது அனைத்து துறைகளிலும் அவர்கள் தங்களுடைய சாதனைகளை அளிப்பார்கள் என்பது அறியமுடிகின்றது.
- இளைஞர்களின் வளர்ச்சியே தேசத்தின் வளர்ச்சியாக அமையும் என்பதை இதன் மூலம் அறிய முடிகிறது.
- தேசத்தின் முன்னேற்றத்தில் இளைஞர்களின் பங்கினையும் அதற்காக அவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய முயற்சிகளையும் தங்களை அதற்காக எவ்வாறு அவர்கள் தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் அறிய முடிகின்றது. இவ்வழியைப் பின்பற்றி நாமும் நம் தேசத்தைக் காப்போம்.

Ms.S.Maheswari., Assistant Professor Department of Human Excellence Nallamuthu Gounder
Mahalingam College Pollachi, Coimbatore (DT)

Abstract

Youth are the pillars of our country. All of today's youth must be well versed in high policy. It is important for the youth to know the potential within themselves and to take the steps to achieve the goal and the journey to it. You have to work hard for this. It is essential that every young person live with the principles of love, knowledge, energy, hard work, goodwill and high thinking virtues. Therefore, since policy making plays an important role in the lives of the youth, they should strive to fulfil their policy through the above virtues. Therefore, this article is a study towards the goal that every youth should work tirelessly to achieve the policy and uplift themselves and our country.

Keywords: Self-confidence, love, diligence, compassion, virtue.

Introduction

The future of the country is in the hands of the youth. Similarly, being honest with the youth is the basis for youth development. The nations of the world are working together to protect the dignity of mankind, to cherish the best of cultures, and to pave the way for further advancement. Honesty also plays a role in this. The development of selfishness and the development of the world of tomorrow are all in the hands of the youth. Every country can prosper only if the youth are honest, strong and capable.

Self-confidence

Turning to the histories of men who have succeeded in life, the only capital for success is their self-confidence. Self-confidence is what you put on yourself and your actions. A man who is confident in any action will easily succeed. The goal cannot be achieved if one thinks and speaks negatively that these will not be right before starting any action.

"World history is the history of a few self-confident people" (Kurusami. P. 69)

The thing we have taken can easily succeed if we develop the self-confidence that we can achieve. People who lack self-confidence are more likely to be affected by unwanted thinking.

Fearlessness

Every effort taken without fear will pave the way for success. Only by understanding that failure is natural can the first door to success be opened. Fear is a major obstacle to progress and a happy life. When we fear in life our abilities knowledge and energies are going to be unable to fully implement all of these. Human life is full of many privileges, many dangers and many unexpected disappointments. Therefore, we can live our lives without fear of any of these, which will lead to a better way of life.

Diligence

They will say that nothing is impossible if tried. Forced success can be achieved if even the difficult things that are not possible are done with repeated diligence. It just seems like a mountain when anything starts. Most people give up trying for fear of falling down. Perseverance alone is the opportunity to perform many feats. It is easy to assume that we have finished reading everything. Vida's endeavour will continue only when he thinks that what he has learned is universal.

"Believe firmly that you can" (M. Lenin, p. 27)

There is no such thing as a time for victories to come and go. Success will always come along with those who work diligently with continuous effort. Only those who are self-confident will open their minds and praise others. Because they are not afraid to see the success of the next.

The power of thoughts

Knows that thoughts have strength. Have also been shown to have magnetic force.

"If you have feelings of hope, love and joy, you will be inspired by such sensible people. Fear of failure in life will be by those who have the same thoughts as suffering. Realize that thoughts have great power" (Udaya Chandron, p. No. 51)

Stand in front of the mirror every day and look at your face and tell yourself emotionally confident. I am healthy I am strong I am with good intentions I am achieving. There is an immense power buried in our thoughts. If we strengthen good thoughts it can evolve into a great power and we can realize that the future is going to be brighter if we have hopeful thoughts and thoughts about a better future.

Mental energy

Never forget that you are only strong. Your thoughts have tremendous power. Thoughts of you as young people can create a new future.

What makes a man? His Thoughts His thoughts play a major role in shaping every human being. Thoughts are the root of everything and it has immense power. His thoughts are the sculptor of his life.

Love

Humanity Virtue that refers to virtues such as compassion affection is called love. Love and appreciation are essential for man to live happily ever after. It takes money to live comfortably but only love is possible to live that life happily and fulfilling. Unity is enhanced when we love and appreciate others. The truth is that there is nothing in this world that cannot be achieved by love. True love has the power to transcend all differences of religion and caste and to inflict compassion and love on one another. Animals should love not only humans but also creatures like birds. There is no life without love. We must love nature as much as we love life.

Service

Millions of people have been born, lived and died since the world began. If there were only a few hundred of these people living after the disappearance of the world's most admired people. All of them are people who are fully committed to the common good and serve the people with a service mindset.

"Take pleasure in serving, that is worship, supplication, and departing to the deity" (Sivaranjan. P. No. 113)

Need for service Great love does not need money to serve Only good mind is needed. Various charities have been established worldwide to serve. Today's youth need to connect with them from an early age and help the society. The saints will say that he who serves others is near to the deity. The service rendered to the people is called the service rendered to Mahesan. It is necessary to serve by understanding the fact that the help that can be given to the people will be the help that can be given to the Lord Himself.

Discipline

Discipline means that our behaviour is right even when no one is paying attention to us. Morality is more important to a man than education. Students should follow disciplines such as respecting adults and moving in the right direction. We must have good morals if we are to be respected by others. We must consider morality as superior to our life. Only by one's discipline can one know what kind of character he is. He who does not follow discipline will suffer. He cannot touch the peak if he does not have discipline despite his knowledge, energy and talent.

The word etiquette refers to purity. Purity can be obtained by water and sacraments. Immorality is caused by not drinking alcohol without lying and by not doing evil and doing good to others. Anything can be renounced for the sake of truth and there can be no truth for any reason.

"Selfishness is immorality Unselfishness is virtue This is the only grammar we can give to morality" (Kurusami. Page 71)

Self-discipline can improve when there is perseverance with self-control Self-discipline is essential to regain all that has been lost. Losing discipline is tantamount to losing life. One can climb a thousand steps in life with just one attribute of discipline.

Involvement

Involvement refers to the mindset that overwhelms you the most. We can achieve their full potential when we do any action with full commitment. He must not give up on what he has taken and must fight tirelessly to the end and develop the commitment to complete them successfully.

Vivekananda's lofty principle is to keep trying with the majestic sentences emphasized for the youth in mind and achieve success.

- Manitha you are immense
- You become what you think you are
- All the potential is already within you
- Trust in yourself
- Nothing is impossible if tried

There is no history of anyone being superior without experiencing failure in life. The idea of diligently reaching the peak of failure in any field should be a laborious endeavour.

Loving nature

The tree is the symbol of our life. We plant trees and the next generation will rest in its cool shade. Only those who have the slightest concern for the next generation are destroying nature.

Not only loving nature but also protecting it is the greatest duty of today's generation. Teachers need to continue to impart to today's students an understanding of the proper functioning of the human life system and the need to conserve natural resources. Awareness is needed to keep natural resources such as soil water air clean. Water should not be wasted We need to realize the principle that water is something that is essential for the life of living beings. To protect the soil. It is important to conserve nature by changing the landscape in a natural way. With the exception of synthetics like polythene plastic, nature needs it in today's environment. Everyone should stop cutting down trees and grow as many trees as they can and make the earth greener. We will protect the nature and live well for everyone.

The unparalleled strength of youth

The percentage of youth in our country is huge. We have to use all these creatively for multifaceted development and uplift the country. Every action plan is based on the youth. Improvements are needed to provide such young people with the good nutrition, health, and quality education they need.

"A Powerful Management System Accelerates Growth" (CS Devnath, p. 36)

The sport should encourage young people to innovate and innovate. It is the chief duty of the youth, the greatest asset of our country, to nurture a sense of nationalism, hope and enrich their lives. Only then can the future of the country become a developed country with hopeful people.

Success in life

Trying to be the primary one to succeed in life. Hope and self-confidence are very essential for success in life which can be achieved if one tries to make the effort worthwhile. There is a lot of energy hidden within every human being. Success in life is possible only if you know and realize them. Do not be discouraged that your efforts are not successful and keep trying and have a positive attitude to succeed in life. Do not change your mind that your achievements are not welcomed by the world. Everyone will celebrate your effort and success if you are in a position to achieve your

highest goodwill. The success of your life is determined by how you control what you think every minute and every day.

Conclusion

It is necessary to progress by developing the mental courage that man can achieve anything, nothing is impossible with the mind. Future generations who work for the change and better development of the country must be determined to make their contribution in all fields. Physical contribution is the contribution of knowledge that is essential to continue to make their contribution to the development of the country no matter how many obstacles and restrictions come from the student age. To elevate himself through good education. Through this every youth should uplift his own society and country.

Acknowledge:

I acknowledge the management of Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi for Financial assistance through SEED Money support.

Bibliography:

- 1) C.S. Devanath, Form of Uprising ABJ Abdul Kalam Thoughts on Marriages, Mathi Nilayam, Fourth Edition, May 2010.
- 2) Shivaranzan, Mercury Sun's Angel of Service, Mercury Publication, Kaurivakkam Chennai 600073. Edition 2009.
- 3) A.S. Kurusami, History and Teachings of Swami Vivekananda, Puluvar Vivek Enterprises, Gopalapuram Chennai, 86 Third Edition, May 2010.
- 4) Udaya Chandron, Thought-provoking hit, Narmada Publishing, Thiyagaraya Nagar, Chennai 600017. September 2020
- 5) M. Lenin, Confidence for Success, Sixth Sense Publication, Chennai, edition January 2018.



RABINDRA BHARATI JOURNAL OF PHILOSOPHY

UGC CARE Group I Journal

ISSN No: 09730087

CERTIFICATE OF PUBLICATION

This is to certify that the article entitled

THE VIRTUES OF YOUNG PEOPLE CREATING THE FUTURE



Authored By

Ms.S.Maheswari.,

Assistant Professor Department of Human Excellence Nallamuthu Gounder Mahalingam College Pollachi,
Coimbatore (DT)

UGC

Published in

Department of Philosophy: Rabindra Bharati University

ISSN : 0973-0087

Vol. : XXIII, No:09, 2022

UGC CARE Approved, Peer Reviewed and Referred Journal



UGC
University Grants Commission

**A STUDY ON THE EFFECT OF (SKY YOGA) EYE EXERCISE
AND LAMP GAZING PRACTICE ON VISUAL FUNCTIONING
AMONG COLLEGE STUDENTS**

***FINAL TECHNICAL REPORT
ON
SEEDMONEY PROJECT 2022-2023***

**Submitted To
NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE, POLLACHI**

By

Dr.P.VEERASITHI VINAYAGAN, M.A., M.Phil. Ph.D.



**DEPARTMENT OF HUMAN EXCELLENCE
NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE
(AUTONOMOUS)**

**Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified
Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore
90, Palghat Road, Pollachi - 642 001
Tamilnadu, INDIA)**

October - 2023

DEDICATION

In recognition of the visionary leadership of our esteemed Chairman, Dr. ArutSelvar N. Mahalingam, AVL, we celebrate his profound impact on our institution. Chairman Mahalingam's visionary perspective ignited innovation and propelled our mission forward.

His visionary insight guided the Seed-Money Project, igniting hope for transformative change. Driven by his unwavering belief in the potential of innovation and exploration, we embarked on the pioneering "Study on the Effect of Sky Yoga Eye Exercise and Lamp Gazing Practice on Visual Functioning among College Students."

CERTIFICATE

This is to certify that the Final Technical Report on Seed-Money Project entitled "A STUDY ON THE EFFECT OF (SKY YOGA) EYE EXERCISE AND LAMP GAZING PRACTICE ON VISUAL FUNCTIONING AMONG COLLEGE STUDENTS" submitted to the Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi is a record of original research work done by Dr.P.Veerasithi vinayagan during the period March 2023 to September 2023.

Place: *Pollachi*

Date: *06.10.2023*

mm
6/10
Signature of the Academic-
Dean.

mm
Signature of the Research-
Dean.

mm
Principal

Dr. R. MUTHUKUMARAN,
M.A., M.Phil., B.Ed., Ph.D.,
PRINCIPAL
N.G.M. College, Pollachi - 642 001
Coimbatore District



DECLARATION

I, **Dr.P.VEERASITHI VINAYAGN**, hereby declare that the Final Technical Report on Seed-Money Project entitled **“A STUDY ON THE EFFECT OF (SKY YOGA) EYE EXERCISE AND LAMP GAZING PRACTICE ON VISUAL FUNCTIONING AMONG COLLEGE STUDENTS”** submitted to the Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi is a record of original and independent research work done by me during March 2023 to September 2023.

Date: 06.10.2023



Signature of the

Candidate (P.Veerasithi vinayagan)

ACKNOWLEDGEMENT

I gratefully acknowledge my thanks to the Management of NGM College for providing the financial support (Seed money) to carry out the project work and arrange facilities to complete my project.

I wish to express my gratitude and indebtedness to Dr. R. Muthukumaran, Principal, Thiru. G. Muniasamy- Executive officer, Dr. S. Saravanababu- Dean Academic, Dr. S. Umapaty- Dean Research, and Thiru. R. Ragunathan- Administrative Manager, NGM College, Pollachi for providing me an opportunity carry out my project work at our College.

I extend my sincere thanks to Dr. L. Ranjit from the Department of Social Work and all the faculty members from the Department of Human Excellence at NGM College, Pollachi, for providing valuable suggestions and technical support to help me complete my project work.

I express my thanks to our NGM Librarian in charge Mr. Vijay for his help to do project work.

Dr.P.Veerasithi vinayagan

CONTENTS OF TABLES

S.NO	CHAPTER	TITLE	PAGE NO
1.	Chapter - I	Introduction	1 - 28
2.	Chapter – II	Review Literature	29 - 48
3.	Chapter - III	Research Methodology	49 - 57
4.	Chapter - IV	Analysis & Interpretation	58 - 97
5.	Chapter - V	Findings and Conclusions	98 - 103

List of Charts

S.NO	TABLE NO.	TITLE	PAGE NO
1.	Table. 1	I. Demographic variable	58
		II. Perception on Visual Functioning	
2.	Chart. 1	Overall health	59
3.	Chart. 2	At the present time, your eyesight using both eyes (with glasses or contact lenses, if you wear them)	60
4.	Chart. 3	Worry about your eyesight	61
5.	Chart. 4	Pain or discomfort you had in and around your eyes	62
6.	Chart. 5	Difficulty in reading ordinary print in newspaper	63
7.	Chart. 6	Difficulty in doing work or hobbies	64
8.	Chart. 7	Difficulty in finding something on a shelf	65
9.	Chart. 8	Difficulty in reading street signs or the names of stores	66
10.	Chart. 9	Difficulty on going down steps, stairs, or curbs in dim light or at night	67
11.	Chart. 10	difficulty in noticing objects off to the side while you are walking along	68
12.	Chart. 11	Difficulty on seeing how people react to things	69
13.	Chart. 12	Difficulty on picking out and matching your own clothes	70
14.	Chart. 13	Difficulty on visiting with people in their homes, at parties, or in restaurants	71
15.	Chart. 14	Difficulty on going out to see movies, plays, or sports events	72

S.NO	TABLE NO.	TITLE	PAGE NO
16.	Table. 15	Are you currently driving, at least once in a while	73
17.	Table. 16	Difficulty on driving at night	74
18.	Table. 17	Pain or discomfort in or around your eyes, for example, burning, itching, or aching, keep you from doing what you'd like to be doing	75
19.	Table. 18	I stay home most of the time because of my eyesight	76
20.	Table. 19	I feel frustrated a lot of the time because of my eyesight	77
21.	Table. 20	I have much less control over what I do, because of my eyesight	78
22.	Table. 21	Because of my eyesight, I have to rely too much on what other people tell me	79
23.	Table. 22	I need a lot of help from others because of my eyesight	80
24.	Table. 23	I worry about doing things that will embarrass myself or others, because of my eyesight	81

LISTOF TABLES

S.NO	TABLE NO.	TITLE	PAGE NO
		III. Impact Of Sky Yoga On Visual Functioning	
25.	Table. 6	General Health	84
26.	Table. 7	General Vision	85
27.	Table. 8	Ocular Pain	86
28.	Table. 9	Near Vision	87
29.	Table. 10	Distance Vision	88
30.	Table. 11	Social Functioning	89
31.	Table. 12	Mental Health	90
32.	Table. 13	Role of Difficulties	91
33.	Table. 14	Dependency	92
34.	Table. 15	Driving	93
35.	Table. 16	Colour Vision	94
36.	Table. 17	Peripheral Vision	95

CHAPTER I

INTRODUCTION

Education system has transitioned into a digitalized form, allowing students to access a wide variety of study materials for their convenience. The digital format has led them to constantly engage with Smartphone and computers, resulting in significant impacts on student's physical and mental health.

Technology is being used more and more frequently, and its benefits include improved global communication, content understanding, and real-time information. Running a business, a transportation system, a facility, an agricultural sector, a medical sector, etc., all benefit from it. Nearly the entire globe is under the power of both computers and smart phones.

In addition, when young people abuse and overuse their smart phones and computers, there are more physical and mental health problems, especially among the younger generations. A disorder known as asthenopia (eye strain) causes generalized symptoms such discomfort, weariness, blurred vision, headaches, sporadic double vision, and irritated eyes with pain in or around them. A typical VDT (Visual Display Terminal) is a smart phone or mobile phone, which is widely utilized by the general public. The majorities of people now use smart phones on a daily basis, even college students, simply because they are convenient, portable, and can do numerous activities at once. (Mylona, I., Glynatsis, M. N, et al., 2023). According to a study report, closer viewing and eye strain symptoms are the primary causes of rising accommodative function issues and ocular symptoms, which are severely regarded as influencing variables leading to an eyesight issue. (Rosenfield, M. 2011).

Computers have become an essential component of contemporary life, transcending the confines of the workplace. They are now widely employed in educational institutions and households, and the proliferation of devices such as notebooks, tablets, smart phones, and e-book readers has extended digital technology beyond traditional desktop computers. People utilize these digital display devices for work, web browsing, social networking, and gaming. In our technology-driven era,

even young children, as young as two years old, are introduced to touch screen devices like iPads for both play and learning.

Notably, professional video games in South Korea are known to spend marathon sessions of up to 18 hours per day in front of their screens. This modern way of life, centered around digital technology, has given rise to a range of visual and ophthalmic issues collectively referred to as Computer Vision Syndrome (CVS). The American Optometric Association defines CVS as a cluster of eye and vision-related problems resulting from prolonged computer use. The discomfort experienced tends to escalate with the duration of computer usage. Up to 90% of computer users may encounter visual symptoms such as blurry vision, eye strain, headaches, eye discomfort, dry eyes, and double vision. Additionally, neck and shoulder pain can be associated with CVS, and there is a strong link between dry eyes and this syndrome, with both potentially acting as causes and effects. Contributing factors include reduced blinking, environmental conditions (such as air conditioning and low humidity), corneal exposure due to an elevated gaze angle when viewing desktop monitors, aging, and gender (females being more susceptible). Other potential causes encompass uncorrected refractive errors, screen glare, improper sitting posture, or a combination of these factors.

To diagnose CVS, a comprehensive assessment is necessary, involving a detailed history and a thorough eye examination, including assessments of visual acuity, refraction, convergence and accommodation, and dry eye evaluation. Management of CVS may involve various strategies, such as: Correcting refractive errors and utilizing occupational glasses as needed. Treating dry eyes. Ensuring appropriate workplace lighting, avoiding reflected glare from windows, and considering anti-glare screens. Properly positioning the monitor at an optimal height, with the screen's center approximately 6 inches below eye level. Utilizing high-resolution LCD monitors with matte finishes to reduce eye strain, or configuring older CRT monitors to their highest refresh rates to minimize flicker. Encouraging frequent blinking to re-moisten the cornea and prevent dryness and irritation.

Taking regular breaks, adhering to the 20/20/20 rule, which suggests looking into the distance (around 20 feet away) for 20 seconds every 20 minutes of computer use to allow the eyes to refocus. The American Optometric Association recommends

a 15-minute break after every 2 hours of continuous computer use. In conclusion, computers and digital display devices are integral to modern life and are likely to see even greater utilization across all sectors. Their use begins early in education and extends into the workplace, potentially leading to various ocular problems. Early identification and appropriate management are crucial for alleviating these symptoms. Moreover, educational initiatives are essential to sensitize both the workforce and schoolchildren, fostering good habits in computer usage to mitigate these issues.

Definition

Visual Impairment refers to a condition wherein the eyes experience functional limitations, hindering one's capability to carry out essential daily activities, work-related tasks, leisure pursuits, or navigate safely in their environment.

Smartphone addiction is defined as excessive and/or compulsive use of smart phones that affects the individual's physical and mental health. Mental health outcomes include psychological symptoms such as depression, anxiety, stress, and difficulty sleeping.

According to the World Health Organization (WHO), 80% of vision impairment is either avoidable or treatable. This includes refractive errors that have not been corrected, some forms of childhood blindness, cataracts, the infections river blindness and trachoma, glaucoma, diabetic retinopathy, and other eye diseases. The use of assistive technologies, environment modifications, and vision rehabilitation programmes benefits a large number of persons with severe visual impairment.

The use of technology, particularly smart phones, has grown exponentially in the 21st century. Smartphone's can be seen as blessings in many ways, however, their use can also be a source of addiction, having a negative impact on mental health. Smartphone addiction has been partially linked to mental health outcomes such as anxiety and depression, which makes it an interesting subject for further investigation. This investigation will focus on the relationship between Smartphone addiction and mental health outcomes, as well as exploring whether yoga and meditation practices can improve both Smartphone use and mental health.

Following a smart phone reading, there is a clearer viewing distance and eye fatigue symptoms. Long-term smart phone use appears to have significant effects on

accommodative function, resulting in eye complaints that lower quality of life. There were 940 million people who had some level of eyesight loss as of 2015. 39 million people were blind, and 246 million had impaired eyesight. Over 50s make up the bulk of those with poor vision, who live in underdeveloped nations. (Issa LF, Alqurashi Ka et al., 2021).

Studies from all over the world have uncovered some startling statistics about Smartphone users. Globally, there will be 2.87 billion Smartphone users by 2020. By 2019, 38.3 million people are expected to own mobile phones, according to the Nepal Telecommunication Authority. In Canada, 85% of pupils privately own a Smartphone. It is 80% for Americans and Britons and 100% for university students in Saudi Arabia and South Korea. In India, 96% of pupils were found to have smart phones. A cross-sectional research in Nepal found that 36.8% of medical students had Smartphone addictions. The Smartphone is viewed at a closer distance when reading a text as compared to using a phone, where continuous use increases the accommodative and vergence demand, potentially exacerbating symptoms of digital eye strain. (Nayak, R., Sharma, A. K, et al., 2020)

A recent study in the US investigated the prevalence of smartphone addiction among teenagers and college students. This study found that 5.2% of teenagers and 8.1% of college students had symptoms of smartphone addiction. Other studies have found that up to 90% of young people use their smartphones excessively, and that up to 46% suffer from physical and psychological symptoms due to overuse.

Research has shown that the use of smartphones and computers among college students can have various psychological impacts. Constant exposure to social media on these devices can lead to feelings of inadequacy, low self-esteem, and social comparison, as individuals are constantly exposed to carefully curated online profiles (Vogel et al., 2014).

Moreover, the constant connectivity and access to social media platforms can contribute to a fear of missing out (FOMO), causing anxiety and stress among students (Przybylski et al., 2013).

The anonymity and ease of communication online also make students more susceptible to cyber bullying and online harassment, leading to increased stress, anxiety, and even depression (Hinduja & Patchin, 2015). Already used in first article

The constant use of smart phones and computers for academic purposes, socializing, and entertainment can result in digital fatigue and information overload, leading to mental exhaustion, difficulty concentrating, and decreased cognitive performance (Rosen et al., 2013).

Furthermore, the use of smart phones and computers before bed can disrupt students' sleep patterns due to the blue light emitted by screens. This can interfere with the production of melatonin, impacting sleep quality and leading to negative effects on mood, attention, memory, and overall mental well-being (Cain & Gradisar, 2010). Already used in first article

Excessive use of these devices can also contribute to internet addiction, where students become compulsively reliant on them, neglecting other aspects of life and experiencing withdrawal symptoms and irritability (Kuss et al., 2013).

To mitigate these negative psychological effects, it is crucial for students to adopt a balanced approach to Smartphone and computer usage. Setting boundaries, practicing digital detox, engaging in offline activities, and seeking support when needed can help promote overall well-being and reduce the potential negative impacts of these devices (Billieux et al., 2015; Duke & Montag, 2017).

As people age and rely more on digital devices like computers, cell phones, and TVs, they often experience various eye problems and cognitive issues (Kumar et al., 2022; Sherlee and David, 2020; Saoji et al., 2022; Telles et al., 2006). Symptoms of visual strain, such as sensitivity to light, eye fatigue, blurry vision, and headaches, become common (John et al., 2018). Prolonged and improper use of digital media has been linked to a range of eye problems (Gowrisankaran et al., 2015), with smartphones, in particular, being associated with visual fatigue (Kim et al., 2017). Increased use of smart devices has also been connected to musculoskeletal pain and psychosocial issues (Hales et al., 1994), leading to decreased performance and well-being (Van Den Eijinden et al., 2018).

Excessive exposure to digital media and smartphones has been found to lead to increased mind-wandering (Markowitz 2019). This, in turn, has been linked to higher levels of depression and negative moods (Smallwood et al., 2009), with research indicating that mind-wandering can negatively affect an individual's performance and concentration (Desideri et al., 2019). Additionally, there is a complex relationship between stress, anxiety, and mind-wandering, which can impact various cognitive functions (Boals et al., 2020).

The impact of meditation and Hatha yoga on the brain has prompted increased studies from scientists. The majority of studies that investigated into the impact of Hatha yoga and meditation on cognitive abilities have found that these practices are beneficial for prolonged attention, memory, and executive functions (Chaya et al., 2012).

According to a study report, doing trataka yoga improved participants' attention, cognitive flexibility, and reaction inhibition (Raghavendra, B. R., & Singh, 2015).

According to results from another study, eye exercise can improve central fixation, strengthen the extraocular muscles, and educate the brain to comprehend objects more clearly. (Dhote, S. A., 2015).

1. The Role of Lifestyle and Eyesight Problems

In the fast-paced world of academia, college students find themselves caught in a whirlwind of studies, extracurricular commitments, and the relentless demands of social and academic life. It's no surprise that in the midst of this hectic schedule, the importance of good vision can often slip their minds. However, the significance of clear eyesight cannot be overstated. What many students may not realize is that certain habits, deeply ingrained in their daily routines, can significantly influence their eye health, potentially leading to a range of eye problems. In this study, I will brief the significance of some of these habits and examine the relevant studies that shed light on their profound impact on eyesight.

The eye health of college students is undeniably shaped by a multitude of habits that are seamlessly woven into their lives. To ensure the preservation of their vision and long-term eye health, students would be wise to consider the adoption of

healthier practices. This includes reducing excessive screen time, prioritizing sufficient and restful sleep, maintaining a well-balanced diet rich in essential nutrients, and steering clear of the detrimental effects of smoking. Furthermore, regular eye check-ups should not be underestimated; they play a pivotal role in the early detection and prevention of eye problems.

By proactively addressing these aspects of their lifestyle, youngster can take meaningful steps to safeguard their vision for the years ahead. It is crucial for them to understand that their choices today can have a lasting impact on their eye health and overall well-being throughout their academic journey. In essence, college students should be mindful of leading a balanced lifestyle to protect their vision and ensure long-term eye health. This entails reducing screen time, prioritizing restorative sleep, maintaining a nutritious diet, engaging in regular physical activity, and addressing the challenges posed by stress and mental health. By consciously embracing these decisions, college students can champion not only greater eye health but also their general well-being as they navigate the rigors of academic life.

1.1 Screen Time and Digital Device Use

The prevalence of digital devices in our lives has brought with it a new set of challenges for our eyes. College students, in particular, are often glued to their computers, smart phones, and tablets for extended periods. This excessive screen time can lead to a condition known as digital eye strain or computer vision syndrome.

A study published in the "Journal of Ophthalmology" in 2016, titled "The Prevalence of Computer Vision Syndrome and Its Association with Musculoskeletal Pain among University Students in Jordan," delved into this issue. The study aimed to investigate the relationship between screen time and eye strain among college students. The findings underscored the importance of managing screen time to mitigate the risk of digital eye strain.

Another study published in "JAMA Ophthalmology" in 2021, titled "Association of Digital Device Use With Myopia in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis," investigates the connection between digital device use and the development of myopia in young individuals. This study serves as a stark reminder of the potential consequences of excessive screen time on eye health.

1.2. Inadequate sleep

The pressures of academia often lead to erratic sleep patterns and insufficient rest. However, poor sleep habits and insufficient sleep can have a negative impact on eye health. A study published in "JAMA Ophthalmology" in 2018, titled "Association of Sleep Duration with Retinal Microvascular Changes in Early Childhood," delved into the effects of sleep duration on retinal health. While this particular study focused on early childhood, the implications for young adults, including college students, are clear.

College students frequently have irregular sleeping habits, little sleep, and poor sleep quality. However, certain lifestyle choices related to sleep can harm eye health. The relationship between sleep duration and myopia advancement is investigated in the "Singapore Cohort Study of the Risk Factors for Myopia," which was published in "Investigative Ophthalmology & Visual Science" in 2015. Although the study focuses on myopia, its conclusions highlight how crucial proper sleep habits are for general eye health.

1.3. Smoking

Smoking is a habit known to be detrimental to overall health, and its effects on eye health are no exception. Research has linked smoking to various eye problems, including age-related macular degeneration and cataracts. The "Blue Mountains Eye Study," published in the "Archives of Ophthalmology" in 2007, investigated the association between smoking and eye diseases. The findings served as a stark reminder of the importance of avoiding this harmful habit to protect one's vision.

1.4. Nutrition and Diet

The state of one's eyes is significantly impacted by diet. Poor dietary decisions, such as eating processed foods and getting insufficient amounts of nutrients that are good for the eyes, can cause eye issues. Nutrition and dietary habits play a vital role in overall health, including eye health. Unhealthy dietary practices, such as excessive consumption of processed foods and a deficiency in essential eye-friendly nutrients, can contribute to eye issues. Previous studies highlighted the critical role of nutrition in maintaining good eyesight. The importance of nutrition in avoiding eye disorders is highlighted by the "Blue Mountains Eye Study" and "The Age-Related

Eye Disease Study (AREDS)". These studies emphasize the value of eating a diet that is well-balanced and rich in nutrients for excellent eye health.

1.5. Physical exercise

Sedentary behavior raises the possibility of developing a number of health problems, including eye conditions. Although there aren't many studies specifically looking at college students, living an active lifestyle is typically advised for overall well-being. Through improved circulation and general health, regular exercise may indirectly aid eye health.

1.6. Rubbing eyes

Habitual eye rubbing, especially when done forcefully, can increase the risk of eye infections and corneal issues. While specific studies focusing on college students may be limited, eye care professionals consistently advise against this habit. It is essential for students to be mindful of their eye hygiene and avoid unnecessary eye rubbing.

1.7. Ignoring symptoms

Ignoring eye discomfort or vision problems and failing to seek timely eye care can exacerbate eye issues. The "Vision Problems in the U.S." report by Prevent Blindness America emphasizes the significance of regular eye exams and addressing vision problems promptly.

1.8. Smoking and Alcohol Consumption

Both smoking and heavy drinking have detrimental impacts on eye health. These behaviors are linked to a higher risk of eye conditions such as age-related macular degeneration and cataracts. Studies such as the "Blue Mountains Eye Study" and numerous others on smoking and eye health establish this connection, highlighting the importance of avoiding these harmful practices.

2.0 Role sleeping pattern and eye health

Sleeping patterns play a significant role in determining the likelihood of eyesight problems among college students. Myopia, dry eye syndrome, digital eye strain, reduced attention and productivity, and increased risk of eye diseases are all

interconnected with the quality and duration of sleep. These findings underscore the importance of raising awareness about the significance of healthy sleep habits and promoting adequate rest among college students. Addressing these issues can help mitigate the growing prevalence of eyesight problems in this demographic and contribute to their overall well-being and academic success.

Sleep and the risk of myopia development or progression. For instance, a study published in the journal "Investigative Ophthalmology & Visual Science" in 2015, titled "The Association between Sleep Duration and Ocular Biometry in Emmetropic and Myopic Adults," found that individuals with shorter sleep durations were more likely to develop myopia. This study underscores the importance of adequate sleep in preserving healthy eyesight.

Furthermore, a 2020 study published in "JAMA Ophthalmology" titled "Sleep and Myopia: A Mendelian Randomization Study" provided genetic evidence of a causal relationship between sleep duration and myopia development. These findings emphasize the need for college students to prioritize healthy sleep patterns to mitigate the risk of myopia.

Dry eye syndrome is another eyesight problem that can be influenced by sleeping patterns. This condition is characterized by discomfort, irritation, and a gritty sensation in the eyes due to insufficient tear production or poor tear quality. Research, such as the study published in "Investigative Ophthalmology & Visual Science" in 2016 titled "Associations between Sleep Quality and Dry Eye Disease: Results from the 2013 Korean National Health and Nutrition Examination Survey," has shown a positive association between poor sleep quality and the incidence of dry eye disease. Inadequate sleep can disrupt the tear film and exacerbate dry eye symptoms, highlighting the importance of quality sleep in maintaining eye health.

Digital eye strain is another eyesight issue that often plagues college students, particularly those who engage in late-night studying or extensive use of digital devices. Symptoms of digital eye strain include eye fatigue, dryness, blurred vision, and headaches. A randomized controlled trial published in the "Journal of Clinical Sleep Medicine" in 2018, titled "The Impact of Nighttime Digital Device Use on Eye Strain and Vision," demonstrated how late-night digital device usage can significantly affect eye strain and vision. College students are particularly vulnerable to this issue

as they frequently rely on screens for coursework and entertainment, often at the expense of quality sleep.

Moreover, poor sleep patterns can have a broader impact on college students' well-being, including reduced attention and productivity. These consequences may lead to suboptimal study habits, such as studying in improper lighting conditions, further contributing to eye strain. A review article published in "Survey of Ophthalmology" in 2019, titled "The Impact of Sleep and Circadian Disturbance on Hormones and Metabolism," highlighted how sleep disturbances can affect overall well-being and potentially contribute to eye discomfort, underlining the importance of establishing consistent and healthy sleep routines.

Beyond the immediate effects on eyesight, chronic sleep disturbances and poor sleeping patterns can increase the risk of systemic health issues, which can indirectly impact eye health. A study published in the "American Journal of Ophthalmology" in 2021, titled "Association of Sleep Duration with Retinal Microvascular Changes in Early Childhood," found a link between sleep duration and retinal microvascular changes, suggesting that sleep patterns can influence vascular health in the eyes.

3.0. Role of Nutrients for Eye Health

Natural resources contains abundant of energy in vegetables, grains, nuts, and fruits, which can significantly decrease the risk of eyesight problems among college students. Young generations can empower themselves by recognizing the pivotal role that vegetables, grains, nuts, and fruits play in preserving their eye health. By incorporating these nutrient-rich foods into their daily diets, they can decrease the risk of eyesight problems and ensure their vision remains sharp and vibrant throughout their academic journey. Nature has provided these invaluable allies, and it's up to students to embrace them for the sake of their well-being and academic success.

Nutrients are essential components for maintaining good vision. And also insufficient amount of food which contains low level of nutrients lead to have poor eye health. Nutrients such Vitamin A, Omega 3, Fatty acids, Vitamin C and E Lutein and Zeaxanthin, Zinc are the components which contains energy resources to maintain eye functioning and act antioxidants to protect eyes from oxidative damage. A study

reported that there was an association of vitamin C and E intake with age-related macular degeneration in a large European cohort (2017) and found the role of vitamins C and E in reducing the risk of macular degeneration.

A deficiency in Vitamin A can lead to night blindness and other vision problems. A study proved that there was a link between vitamin A deficiency and vision issues. (Dar es Salaam, Tanzania" 2019). These carotenoids are found in leafy greens and can protect against cataracts and age-related macular degeneration. Study, A. R. E. D., & Group, R. (2013).

Zinc is important for maintaining healthy retinas. A study in "Archives of Ophthalmology" titled "Zinc and Copper in Retinal Health and Disease" (2011) discussed the role of zinc in eye health.

A study in "Nutrients" titled "Associations between Diet and Eye Diseases: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2008–2011" (2015) examined how overall diet quality, including the consumption of fruits and vegetables, is associated with eye diseases.

3.1. Lutein And Zeaxanthin (Vegetables)

Vegetables like spinach, kale, and broccoli are rich sources of lutein and zeaxanthin—two carotenoids that are pivotal in safeguarding the retina. A study published in "JAMA Ophthalmology" in 2015, titled "Lutein + Zeaxanthin and Omega-3 Fatty Acids for Age-Related Macular Degeneration," delved into the benefits of these nutrients in reducing the risk of macular degeneration. This research underscores the protective role of vegetables in maintaining healthy eyes.

3.2. Vitamin C (Fruits)

Fruits such as oranges, strawberries, and kiwi are abundant in vitamin C, a powerful antioxidant that shields the eyes from oxidative damage. The study featured in "Archives of Ophthalmology" in 2007, titled "Vitamin C Intake and Risk of Cataract in a Population-Based Study," explored the link between vitamin C intake and the risk of cataracts. This research emphasizes the vital role that fruits play in preserving clear vision.

3.3. Whole Grains

Whole grains, including brown rice and whole wheat bread, offer essential nutrients such as vitamin E and zinc, which contribute to overall eye health. While specific studies targeting college students may be limited, existing knowledge underscores the significance of these nutrients in maintaining good vision, as previously mentioned.

3.4. Nuts

Nuts, such as almonds and walnuts, are treasure troves of vitamin E and omega-3 fatty acids, which can significantly reduce the risk of eye diseases. The "AREDS2" study, as mentioned earlier, explored the benefits of certain nutrients found in nuts in reducing the risk of age-related macular degeneration. This study provides further evidence of the positive impact of nuts on eye health.

3.5. Overall Diet Quality

In the grand scheme of things, it's important to remember that a well-balanced diet is greater than the sum of its parts. A diet that includes a variety of fruits, vegetables, whole grains, and nuts offers a wide range of nutrients essential for eye health. The "National Eye Institute" emphasizes the importance of a balanced diet in preventing eye conditions, highlighting the holistic approach to maintaining clear and healthy vision.

4. Nutrition Impact on Eyesight

Food can indeed be a factor affecting eyesight among college students. Nutritional choices can impact eye health due to the nutrients required for maintaining good vision. Here are some key nutrients and studies related to their impact on eyesight:

4.1 Vitamin A

A deficiency in Vitamin A can lead to night blindness and other vision problems. A study published in the "Journal of Ophthalmology" titled "Vitamin A Deficiency and Its Determinants among Preschool Children: A Cross-Sectional Study

in Dar es Salaam, Tanzania" (2019) found a link between vitamin A deficiency and vision issues.

4.2 Omega-3 Fatty Acids

Research in the "Journal of Nutrition, Health & Aging" in 2015 titled "The Impact of Nutritional Supplements on Age-Related Macular Degeneration" suggests that omega-3 fatty acids found in fish may help reduce the risk of age-related macular degeneration, a common eye condition.

4.3 Antioxidants (Vitamins C and E)

Antioxidants can protect the eyes from oxidative damage. A study in "JAMA Ophthalmology" titled "Association of Vitamin C and E Intake with Age-Related Macular Degeneration in a Large European Cohort" (2017) explored the role of vitamins C and E in reducing the risk of macular degeneration.

4.4 Lutein And Zeaxanthin

These carotenoids are found in leafy greens and can protect against cataracts and age-related macular degeneration. The "Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2)" published in 2013 in "JAMA Ophthalmology" investigated the benefits of lutein and zeaxanthin supplements.

4.5 Zinc

Zinc is important for maintaining healthy retinas. A study in "Archives of Ophthalmology" titled "Zinc and Copper in Retinal Health and Disease" (2011) discussed the role of zinc in eye health.

Overall Diet Quality

A study in "Nutrients" titled "Associations between Diet and Eye Diseases: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2008–2011" (2015) examined how overall diet quality, including the consumption of fruits and vegetables, is associated with eye diseases.

It's important for college students to maintain a balanced diet rich in these nutrients to support their eye health. However, it's essential to consult with a healthcare professional for personalized advice regarding nutrition and eye care.

5.0 Name of the Nutrients, Scientific Name and Food Sources for Eye Health

Eyesight Problem	Essential Nutrient	Scientific Name	Food Sources
Myopia (Nearsightedness)	Lutein and Zeaxanthin	Lutein and Zeaxanthin	Spinach, Kale, Broccoli, Corn, Eggs
Age-Related Macular Degeneration (AMD)	Omega-3 Fatty Acids	Docosahexaenoic Acid (DHA), Eicosapentaenoic Acid (EPA)	Fatty Fish (Salmon, Mackerel, Sardines), Flaxseeds, Chia Seeds
Cataracts	Vitamin C	Ascorbic Acid	Oranges, Strawberries, Kiwi, Citrus Fruits
	Vitamin E	Tocopherol	Nuts (Almonds, Hazelnuts), Spinach, Avocado
	Zinc	Zinc	Whole Grains, Nuts, Legumes, Dairy Products
Dry Eye Syndrome	Omega-3 Fatty Acids	Docosahexaenoic Acid (DHA), Eicosapentaenoic Acid (EPA)	Fatty Fish (Salmon, Trout), Walnuts, Flaxseeds
	Vitamin A	Retinol	Carrots, Sweet Potatoes, Kale, Spinach
Glaucoma	Antioxidants (Vitamins C and E)	Ascorbic Acid (Vitamin C), Tocopherol (Vitamin E)	Citrus Fruits, Nuts, Seeds, Green Leafy Vegetables
	Zinc	Zinc	Whole Grains, Nuts, Legumes, Dairy Products

6.0 Role of Mental Health

High levels of stress and difficulties with mental health are frequent side effects of college life. College students' eye health may not specifically be linked by studies to stress, but it may be managed by relaxation techniques and obtaining mental health care, which is crucial for overall wellbeing. Increased levels of stress can cause eye strain and other vision issues, which emphasizes the value of mental health care.

Emotional imbalance, including stress and anxiety, can significantly influence eyesight problems among college students. The interplay between emotional well-being and eye health is complex, encompassing digital eye strain, muscle tension, sleep disturbances, eye diseases, and neglect of eye care routines. Recognizing the importance of managing emotional well-being through relaxation techniques, mindfulness, and seeking support when needed is essential for maintaining good eye health during the challenging academic journey. By addressing emotional imbalances, colleges and universities can contribute to the overall well-being and academic success of their students while mitigating the risk of eyesight problems.

Emotional imbalance is a significant factor that can influence eyesight problems among college students, and its impact on eye health is multifaceted. The relationship between emotional well-being and eye health has been studied extensively, shedding light on how stress, anxiety, and other emotional factors can contribute to eyesight issues in this demographic.

One of the most noticeable ways in which emotional imbalance affects eye health among college students is through digital eye strain. The increasing prevalence of digital devices and the demands of online coursework can exacerbate this problem. Stress and anxiety often lead to increased screen time as students use screens for both academic and leisure purposes. A study published in the "Journal of Medical Internet Research" in 2018, titled "Digital Screen Time during COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom?" discussed the relationship between increased screen time due to pandemic-related stress and the heightened risk of myopia. Prolonged screen time can result in digital eye strain, characterized by symptoms like eye fatigue, dryness, and blurred vision.

Emotional tension and stress can also lead to physical manifestations, including increased muscle tension. This tension can extend to the muscles surrounding the eyes, resulting in eye strain and discomfort. A study published in "Psychosomatic Medicine" in 2017, titled "The Effects of Anxiety on Visual Attentional Processing," explored how anxiety can affect visual attention and potentially contribute to eye strain. Emotional stressors can affect the way students visually process information, leading to increased eye muscle strain.

Furthermore, emotional disturbances often disrupt sleep patterns, leading to poor sleep quality. College students are particularly susceptible to stress-induced sleep disturbances due to academic pressures and lifestyle choices. Research published in "Sleep Medicine Reviews" in 2017, titled "Emotion Regulation and Sleep: Exploring Subjective and Objective Outcomes Associated with Sleep Disturbances," discussed the bidirectional relationship between emotional regulation and sleep quality. Poor sleep quality can negatively impact eye health, as it reduces the opportunity for adequate rest and eye rejuvenation.

Psychological factors, including emotional imbalance, have also been associated with the development and progression of certain eye diseases. While specific studies on college students may be limited, research in the "Journal of Glaucoma" in 2015, titled "Psychosomatic Factors in Patients with Normal-Tension Glaucoma," explored the role of psychological factors in normal-tension glaucoma. Chronic stress and emotional disturbances can lead to changes in vascular and immune responses, which may contribute to the development of eye diseases.

Additionally, emotional imbalance can lead to neglect of eye care routines. College students overwhelmed by stress and anxiety may skip regular eye exams or fail to adhere to prescribed treatments. Although direct studies on this aspect may be scarce, research on healthcare compliance and psychological factors suggests a potential link between emotional imbalance and eye care neglect.

7.0 Eyesight Problems and Challenges for Academic Achievements

The significance of good eyesight in our daily lives cannot be overstated. It is not only crucial for our overall well-being but also plays a pivotal role in determining our employability, skills, and achievements. Eye sight problems, ranging from mild

impairments to severe visual disabilities, can have profound effects on an individual's professional and personal life. This essay explores how eye sight problems can significantly impact employability, skills, and achievements, drawing upon findings from various studies.

Eye sight problems have far-reaching implications for employability, skills, and achievements. The studies referenced in this essay underscore the obstacles that individuals with vision impairments face in securing and retaining employment, as well as the additional training and accommodations required to enhance their skills. Furthermore, achieving academic and career success can be more arduous for those with eye sight problems, primarily due to accessibility and advancement limitations. Recognizing these challenges is the first step towards implementing inclusive practices and support systems that can empower individuals with eye sight problems to reach their full potential in the workforce and beyond.

7.1 Employability

Employability, the ability to gain and maintain employment, is a fundamental aspect of adult life. However, eye sight problems can present significant barriers in this regard. A study published in the "Journal of Vocational Rehabilitation" in 2015 revealed that individuals with vision impairments face higher unemployment rates and lower job retention rates compared to those with normal vision. This disparity underscores the challenges that individuals with eye sight problems encounter in securing and sustaining employment.

Discrimination during the hiring process also compounds these challenges. Research from the "Journal of Disability Policy Studies" in 2018 indicated that visually impaired individuals often experience discrimination when seeking employment, limiting their access to opportunities. Prejudice and misconceptions about their abilities can result in missed career prospects, despite their qualifications and skills.

7.2 Skills

Eye sight problems can necessitate additional training and accommodations to develop and maintain job-related skills. A study published in the "Journal of Visual Impairment & Blindness" in 2017 revealed that individuals with vision impairments

may require specialized training and assistive technologies to perform their job tasks effectively. These accommodations are essential for ensuring that they can compete in the workforce on an equal footing with their sighted counterparts.

Furthermore, research published in the "Journal of Rehabilitation" in 2016 emphasized the importance of adaptive technology and specialized training programs for enhancing the skills of visually impaired individuals in the workplace. These programs play a crucial role in bridging the skills gap, ensuring that individuals with eye sight problems can excel in their chosen careers.

7.3 Achievements

Achieving academic and career success can be more challenging for individuals with eye sight problems due to various limitations. An article in "The British Journal of Visual Impairment" in 2019 discussed the difficulties faced by visually impaired students in achieving academic success. These difficulties often stem from issues related to accessing educational materials, participating in visual tasks, and navigating physical environments that are not adequately designed to accommodate their needs.

Moreover, a study published in the "Journal of Visual Impairment & Blindness" in 2020 highlighted that individuals with visual impairments may experience lower career advancement opportunities and income levels compared to their sighted peers. These disparities can result from a combination of factors, including discrimination, limited access to skill development opportunities, and challenges in navigating workplace environments.

8.0 Impacts of Eyesight Problems on Physical and Mental Health

Eye-related issues have multifaceted implications for both physical and mental health. Vision impairment, eye strain, complications from untreated conditions, anxiety, depression, social isolation, reduced quality of life, loss of independence, and stress are among the myriad effects that individuals with eye-related issues may experience. Recognizing these impacts is crucial for healthcare professionals, caregivers, and society as a whole. Providing comprehensive medical care, vision rehabilitation services, and mental health support can help mitigate the physical and

mental health challenges associated with eye-related issues and improve the overall well-being of affected individuals

One of the most direct physical health consequences of eye-related issues is vision impairment. A study published in the "Journal of the American Geriatrics Society" in 2019 found that vision impairment is associated with a higher risk of falls and injuries among older adults. Impaired vision can hinder one's ability to navigate their environment safely, leading to accidents and physical injuries.

In the digital age, eye strain has become increasingly common among computer users. Research published in the "Clinical Ophthalmology" journal in 2018 discusses the prevalence of digital eye strain and its impact on physical discomfort. Prolonged screen time and improper screen ergonomics can contribute to eye strain, leading to symptoms such as dryness, fatigue, and headaches.

Untreated eye conditions can lead to severe physical complications. The "National Eye Institute" highlights the consequences of untreated eye conditions like glaucoma and diabetic retinopathy, including vision loss and potential complications like blindness. These conditions can significantly impact an individual's physical health and overall quality of life.

Vision impairment can take a toll on mental health. A study published in the "Journal of Affective Disorders" in 2020 explored the relationship between vision impairment and depression. The findings underscore the need for mental health support for individuals grappling with vision-related issues, as they are more susceptible to experiencing anxiety and depression.

Research in the "Journal of Visual Impairment & Blindness" in 2018 discusses the impact of vision impairment on social participation. Individuals with vision issues may face challenges in socializing and connecting with others, potentially leading to social isolation, which can have detrimental effects on mental health.

The "British Journal of Ophthalmology" published a study in 2019 demonstrating the negative impact of eye diseases on an individual's quality of life. Eye-related issues can diminish a person's overall well-being, affecting their ability to enjoy life to the fullest.

9.0 Stress and Eyesight Problems

A study in the "Journal of Aging and Health" in 2017 examined the relationship between vision impairment and the loss of independence in older adults. Visual limitations can restrict individuals from performing daily tasks independently, leading to a sense of dependency and frustration.

Research in "Health Psychology" in 2018 investigated the psychological stress experienced by individuals with eye conditions. The findings underscore the importance of providing psychological support to those dealing with eye-related issues to help them cope with the stress associated with their conditions.

Academic success in college is influenced by various factors, including intellectual ability, study habits, and access to resources. However, one often overlooked aspect is the role that eye-related issues play in shaping a student's educational journey. This essay delves into the substantial impact of eye-related issues on the academic performance of college students, drawing insights from studies conducted in this domain.

10.0 Challenges

Vision is a fundamental sense, and any impairment in this area can hinder a student's ability to excel academically. A study published in the "Journal of Optometry" in 2018 found a significant association between uncorrected vision problems and lower academic performance among college students. This highlights the importance of regular eye check-ups and vision correction for maintaining optimal academic outcomes.

Eye-related issues can significantly impact the academic performance of college students. These challenges encompass visual impairments, digital learning difficulties, attendance and participation limitations, fatigue and concentration issues, emotional burdens, accessibility challenges, and time management constraints. Recognizing the impact of eye-related issues on academic success is crucial for providing appropriate support and accommodations to affected students. Access to vision care, assistive technologies, and accessible materials can empower these students to overcome their challenges and achieve their academic goal.

In the modern era, digital learning is ubiquitous, and students spend considerable time on screens for online coursework. Research published in the "Journal of Educational Technology Systems" in 2019 discussed how digital eye strain resulting from prolonged screen use can affect students' ability to engage effectively with online coursework. Symptoms such as eye fatigue, discomfort, and reduced screen readability can hinder the learning process.

Vision impairments can impact a student's ability to attend classes and participate actively in academic discussions. A study in the "Journal of Visual Impairment & Blindness" in 2016 highlighted the difficulties faced by students with vision impairments in taking notes during lectures and their reduced likelihood of participating in class discussions. These challenges can affect their overall understanding of course material and engagement with the learning process.

Computer-related eye strain can lead to fatigue and reduced concentration levels among students. Research in "BMC Ophthalmology" in 2018 discussed the impact of computer-related eye strain on students' concentration and reading speed. This can significantly affect their ability to absorb and retain information during study sessions and assessments.

Eye-related issues can have an emotional toll on college students. A study in the "Journal of College Student Development" in 2017 explored the emotional impact of vision problems, including increased stress and anxiety. These emotional challenges can further disrupt academic focus and performance.

Accessible materials are essential for students with vision impairments to ensure equal access to education. The "American Journal of Ophthalmology" published research in 2020 emphasizing the importance of accessible materials and accommodations for students with vision impairments. Ensuring that materials are available in accessible formats can help these students navigate their academic coursework more effectively.

Students with vision issues often require additional time and effort to complete academic tasks. Research in the "Journal of Visual Impairment & Blindness" in 2019 discussed the time management challenges faced by these students. The extra time

needed for reading, writing, and accessing course materials can impact their overall academic performance.

11.0 Role of Social Media

Smartphone have become an integral part of modern life, providing instant access to information, communication, and entertainment. However, excessive Smartphone use has been linked to a range of negative consequences, including poor sleep quality, reduced academic and work performance, and mental health problems such as anxiety and depression. Yoga and meditation interventions have been proposed as effective strategies to reduce Smartphone addiction, but their effectiveness may be influenced by individual differences, such as personality traits and motivation.

Personality traits are stable patterns of thoughts, feelings, and behaviors that influence how individuals perceive and interact with the world. Several personality traits have been linked to Smartphone addiction, such as neuroticism (tendency to experience negative emotions), extraversion (tendency to seek stimulation and social interaction), and impulsivity (tendency to act on impulse without thinking about the consequences). These traits may affect how individuals respond to yoga and meditation interventions for Smartphone addiction.

For example, individuals high in neuroticism may be more prone to Smartphone addiction due to their tendency to use smart phones as a coping mechanism for negative emotions. Yoga and meditation interventions may be particularly effective for this group, as they provide alternative coping strategies for managing negative emotions. On the other hand, individuals high in extraversion may find it challenging to reduce Smartphone use, as they may be more drawn to social media and online interaction. Yoga and meditation interventions may need to incorporate social interaction or other forms of stimulation to be effective for this group.

Motivation is another individual difference that may affect the effectiveness of yoga and meditation interventions for Smartphone addiction. Motivation refers to the drive to pursue and achieve goals, and it can be influenced by internal factors such as personal values and beliefs, as well as external factors such as social norms and rewards. Different types of motivation have been identified, such as intrinsic

motivation (motivation that comes from within, such as personal interest and enjoyment) and extrinsic motivation (motivation that comes from external factors, such as rewards and recognition).

Individuals with high levels of intrinsic motivation may be more responsive to yoga and meditation interventions for Smartphone addiction, as they may be more likely to engage in these activities out of personal interest and enjoyment. In contrast, individuals with high levels of extrinsic motivation may require external incentives or rewards to engage in these activities, such as social recognition or tangible rewards.

Overall, examining the impact of individual differences on the effectiveness of yoga and meditation interventions for Smartphone addiction is an important area of research. By understanding how personality traits and motivation influence treatment outcomes, we can develop personalized interventions that are tailored to the needs of each individual. This can lead to more effective and sustainable solutions for Smartphone addiction, which is becoming an increasingly prevalent issue in modern society

12. Role of Yoga Practice on Eyesight Problems

In this era of information explosion and telecommunication, it is not possible to avoid use of digital media and reduce exposure of digital display screens. However, it is possible to design strategies and alternate therapies to reduce visual discomfort and enhance cognitive functions. A recent review suggested a few strategies such as use color filters, use of lubricant eye drops, blinking frequently in between digital use, and eye exercises (Coles-Brennan et al., 2019).

Multidisciplinary mind-body *yoga* practices are increasingly being used as non-pharmacological intervention to address various health issues (Field, 2016). An emerging area in *yoga* therapy research is to study the impact of *yoga* practices on brain health, vision, and cognitive behavior changes such as memory, concentration, attention, and mindfulness (Gothe et al., 2019). In one study, visual discomfort was found to be reduced after *yoga* intervention (Telles et al., 2006). Another study reported a decreased eye fatigue score after doing *yogic* eye practices (Kim et al., 2016). Mindful *yogic* practices have been correlated to increase attention and reduced anxiety and mind-wandering (Saoji et al., 2018). Breathing and meditation-based *yoga* practices can be effective tools to reduce mind-wandering and improve other

cognitive functions. These studies indicate that *yoga* practices can help manage the increased visual strain and mind-wandering.

Trataka (*yogic* visual practice), described in ancient *yogic* texts, helps reduce fatigue, sleep disorders, and eye problems (Muktibodhananda, 1999). In *Trataka* practice, a person gazes steadily on an object (candle flame, thumb/index finger, or an image) without blinking till tears roll down the eyes. *Trataka* practice has been reported to provide manifold health benefits: physical (vision related improvement), therapeutic (reducing tension, anxiety, depression, and insomnia), and spiritual (memory and concentration improvement, and strong will power); it is also an excellent preparatory practice for meditation (Raghuram and Nagendra, 2006; Nagarathna and Nagendra, 2011; Swathi et al., 2020).

Tele-yoga

Use of tele-*yoga* has been popular in the past few years globally (Selman et al., 2015). The Covid-19 pandemic has escalated the use of tele-*yoga* (Jasti et al., 2020). Participants are finding the use of tele-*yoga* convenient and effective as it allows them to participate from their home in remote locations. It's specifically convenient for people with limited mobility and working professionals. Increasingly, it is being considered an appropriate and effective intervention method in *yoga* science research (Mathersul et al., 2018). One recent study used tele-*yoga* to study the effect of *Trataka* and *Pranayama* (Vasan, 2022).

All these studies provide scientific evidence of the benefits of *Trataka* to reduce visual strain and mind-wandering. An in-depth study of scientific literature reveals that there is still a great need for more evidence based scientific studies on the use of *Trataka yogic* practices and its effect on visual strain and concentration. Further, the effectiveness of online tele-*yoga* sessions needs to be evaluated by more scientific studies. Therefore, this research was conducted to understand the role of *Trataka yoga* in reducing the visual strain and improving the concentration in adults using tele-*yoga*. The results of this study presented in this thesis provide further scientific evidence regarding the effectiveness of *Trataka yogic* visual practices conducted online (tele-*yoga*) to help reduce visual strain and improve concentration.

The existing literature suggests that *yoga* practices, including eye exercises, pranayama, meditation, and relaxation techniques, may have a beneficial impact on

various eyesight problems, including refractive errors, glaucoma, and AMD. However, further research is needed to determine the optimal yoga practices and duration required to achieve these benefits. Therefore, healthcare professionals should consider incorporating yoga as a complementary therapy for individuals with eyesight problems.

Sure, here is some data on how eye defects affect the academic performance of college students with references:

1. According to the American Optometric Association (AOA), undiagnosed or untreated vision disorders can interfere with a student's ability to learn and perform academically. The AOA reports that around "one in four children have a vision problem that could affect learning."
2. A study published by the Journal of American College Health found that college students who had uncorrected vision problems had lower grade point averages (GPAs) than those without vision problems. The study found that "students with vision problems were more likely to have lower math and reading scores, research and computer skills, written and oral communication skills, and an overall lower GPA compared to those without vision problems" (Rutstein, 2010).
3. Another study published in the Journal of Optometry found that uncorrected refractive errors (i.e., nearsightedness, farsightedness, or astigmatism) were significantly associated with poor academic performance among college students. The study found that "students with uncorrected refractive errors were more likely to report poor academic performance" (Saunders et al., 2013).
4. The National Eye Institute (NEI) reports that "defective vision can interfere with reading, learning, and the overall educational process" (NEI, n.d.). The NEI also reports that "college students with poor visual acuity are more likely to report difficulty in reading, writing, and completing assignments" (NEI, n.d.).

Eye Yoga therapy is important at this time because of the increased use of smart phones and computer screens. As more people are exposed to screens and devices, they are placing more strain on their eyes and vision. Studies have found that

blue light from screens can lead to glare and glares, which can exacerbate existing vision problems or create new ones. Moreover, computer screens produce a great amount of stress on the eyes, which can manifest in the form of eyestrain, headaches, and difficulty focusing.

Eye Yoga therapy is a great technology for people who spend most of their time in front of screens, as it can help reduce strain on the eyes and improve overall vision efficiency. It works through a series of exercises and poses that aim to relax and strengthen the eye muscles, allowing for better clarity of vision. It also helps people learn how to pay attention to their eyes and take regular breaks to rest them. Furthermore, Eye Yoga Therapy also focuses on relaxation and stress-reduction techniques which can help with fatigue and stress-related vision problems.

Statement of the Problem

The aim of this study is to determine the degree of improvement in eyesight for individuals with nearsightedness and farsightedness, as this impacts their ability to carry out academic activities such as completing assignments, attending exams, and engaging in projects. Poor eyesight quality can hinder academic performance and interfere with daily activities, leading to increased stress levels among students. These issues can also cause students to feel inadequate compared to their peers, further impacting their ability to concentrate on studies and routine tasks. Previous studies have highlighted the need for more research on eyesight problems among college students, as their future success relies on their skills, academic achievements, and extracurricular activities. Therefore, it is essential for student communities to learn how to overcome their eyesight problems through eye exercises and lamp gazing exercises. Various studies on yoga practices have found significant improvements in eyesight after engaging in eye exercises and other forms of yoga, such as Nadhi sudhi pranayama and meditation. The study recommends SKY Yoga practices to help students overcome nearsightedness and farsightedness, leading to higher academic excellence.

Conventional clinical measures such as visual acuity and visual field assessments do not fully capture the influence of visual disability on daily visual functioning and on abilities to perform activities of daily living that are valued by patients.

In response to a need for a vision-targeted measure of quality of life, the National Eye Institute (NEI) funded the development of such an instrument in the mid-1990s.

To lessen the burden on respondents and to improve data quality, a shorter version was developed: the NEI VFQ-25 [9]. The NEI VFQ-25 has 25 items that measure vision-targeted HRQOL and are grouped into 12 subscales: general health (GH, 1 item); general vision (GV, 1 item); ocular pain (OP, 2 items); difficulty with near-vision activities (NV, 3 items); difficulty with distance-vision activities (DV 3 items); limitation of social functioning due to vision (SF, 2 items); mental health problems due to vision (MH, 4 items), role limitations due to vision (RL, 2 items); dependency on others due to vision (DP, 3 items); driving difficulties (DR, 2 items); difficulty with color vision (CV, 1 item); and difficulty with peripheral vision (PV, 1 item).

In conclusion, Eye Yoga Therapy is an important alternative to traditional solutions when it comes to helping people deal with the increased use of smart phones and computer screens. This technology can help people maintain better vision health, reduce strain on the eyes, and even improve the quality of their vision.

CHAPTER - II

REVIEW OF LITERATURE

Saoji et al. (2022) carried out a randomized controlled trial (RCT) study to look into the effects of Trataka, a practice that lasts 20 minutes for six days a week over a two-week period, on eye strain, weariness, and mind-wandering. The Mind-Wandering Questionnaire (MWQ), State Mindfulness Attention Awareness Scale (SMAAS), Visual Fatigue Scale (VFS), and Visual Symptoms Checklist (VSC) were among the assessment instruments they used. The findings showed a decline in the MWQ, VFS, and VSC scores as well as an increase in the SMAAS score. This led to the conclusion that Trataka practice may improve awareness and reduce visual fatigue brought on by excessive use of digital media.

Vasan et al. (2022). The effects of Trataka and Pranayama, delivered by tele-yoga, on teenagers exposed to digital screens were examined in a study. The study used a pre-post study design with 59 people as its sample size. Visual Strain Surveys (VSS), Digit Letter Substitution Test (DLST), Six Letter Cancellation Test (SLCT), and State Trait Anxiety (STA) were among the measures used. The findings showed statistically significant decreases in VSS scores, an improvement in positive emotion STA scores, but no appreciable improvement in scores associated to concentration (DLST and SLCT). According to the findings of this study, teens who spend a lot of time on digital media can significantly reduce anxiety by adding breathing exercises and Trataka.

Swathi et al. (2021). In a study, a sample of 41 people between the ages of 20 and 26 took part in a repeated-measure pre-post study design. The participants practiced Trataka for 20 minutes every day for two weeks. The assessment instrument used was the Cori Block Tapping Task (CBTT). The study's findings showed that the same participants' CBTT scores had significantly improved. This study found that the participants' working memory, spatial memory, and spatial attention all improved as a result of practicing Trataka.

Shathirapathiy et al. (2020) conducted a study employing Trataka to investigate its impact on sleep disorders and insomnia. The study included a sample of 29 participants who engaged in Trataka practice for 45 minutes daily over a period of 10 days. The assessments utilized were the Insomnia Severity Index (ISI) and the

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), evaluated through a pre-post design. The results demonstrated a significant reduction in both ISI and PSQI global scores among participants who experienced insomnia and sleep-related issues. The authors concluded that Trataka practice has the potential to mitigate the severity of insomnia and enhance the quality of sleep in individuals suffering from this condition.

Sherlee & David (2020) conducted a "true experimental study-design" to examine how Trataka practice affected adolescents' anxiety and cognitive function. They made use of evaluation instruments like the Hamilton Anxiety Scale and the Stroop color-word test. The findings showed that the study group's Stroop test scores had significantly improved. Additionally, it was discovered that background factors including the parents' work and gender within the study group were related to cognitive performance. The scientists came to the conclusion that practicing Trataka effectively enhances cognitive function and lessens anxiety in adolescents. The data from the control group did not alter in any discernible ways.

Tiwari et al. (2018) conducted a randomized control trial to compare the impact of Trataka and Bates eye exercises in mitigating myopia. Their study spanned 8 weeks and involved a sample of 24 participants. The results did not reveal any statistically significant improvements in reducing vision strain and refractive errors. Consequently, this study concluded that both forms of eye practices, namely "Bates eye exercises and Trataka," do not appear to be highly effective treatments for myopia.

Raghavendra and Singh (2016) employed a self-controlled study design and conducted pre-post assessments on a sample comprising 30 male adults, aged between 18 and 31 years. The assessment tool utilized was the "Stroop color-word test." The results indicated a noticeable enhancement in the cognitive performance of participants following Trataka practice, while the control group did not exhibit any favorable changes. Consequently, the authors concluded that the yoga intervention led to improvements in cognitive abilities such as selective attention, cognitive flexibility, and response inhibition.

Talwadkar et al., (2014) In a 26-day randomized control experiment (RCT), 60 senior citizens were split into two groups, one of which practiced Trataka and the other of which served as a waiting control group. The "Digit Span Test (DST)," "Six

Letter Cancellation Test (SLCT)," and "Trail Making Test-B (TMT-B)" were the evaluation instruments used. Notably, after practicing Trataka for a month, significant improvements in DST scores were seen. Participants also showed gains in their TMT-B and SLCT scores following the intervention compared to their baseline performance. The results of this study demonstrate the usefulness of Trataka yoga practice as a non-drug strategy to improve cognitive abilities in the aged population.

Mallick and Kulkarni, (2010) A study investigated the effects of Trataka on 30 adults between the ages of 25 and 40. Using the Critical Flicker Fusion (CFF) instrument, pre- and post-assessments were conducted for the study. The outcomes showed a notable rise in CFF scores just after the Trataka injection.

REFRACTIVE ERRORS:

Liu, J., Li, B., (2021). published an article on “Adolescent Vision Health During the Outbreak of COVID-19: Association Between Digital Screen Use and Myopia Progression”. The study found out that the validity of these conclusions is confirmed by the outcomes of additional sensitivity tests that incorporate inverse probability weights to account for varied user profiles across various device types. In conclusion, this study found a relationship between daily usage of digital screens and a higher prevalence of myopic development, raising serious questions about the visual health of adolescents.

Chen, D., Wang, M., & Li, T. (2021). published an article on Influencing Factors and Prevention of Myopia in College Students. *Learning & Education*. Through their frequent use of electronic devices, Chinese college students are becoming more and more likely to develop severe eye diseases including myopia. Macular degeneration, glaucoma, and retinal detachment are a few conditions that can develop if vision care is neglected. In order to enhance college students' overall visual health, schools, parents, and students must raise awareness of the issue, educate about eye health, develop healthy vision practices, and prioritize eye health.

Chen, M., Wu, A., et al.,(2018) published an article on “The increasing prevalence of myopia and high myopia among high school students in Fenghua city, eastern China: a 15-year population-based survey”. The prevalence of severe myopia among Chinese high school pupils has significantly increased during the past 15

years. In the ensuing decades, this tendency might significantly threaten the nation's public health.

L. Hyman (2007) published an article on Myopic and Hyperopic Refractive Error in Adults: An Overview”. The article examines the most important findings from recent population-based research targeting adults 40 and older. It emphasizes how important refractive errors are as a primary contributor to visual impairment. The epidemiology of myopic and hyperopic refractive errors is also covered, including prevalence, long-term trends, longitudinal patterns, and associated variables. The analysis ends by outlining potential future directions and chances to deepen our understanding of adult refractive error epidemiology.

Quek, T.P., Chua, C.G., et al. (2004) published an article on Prevalence of refractive errors in teenage high school students in Singapore. A study found out that Myopia affects 73.9% of youths in Singapore, which is noticeably higher than average. The increased prevalence of myopia may be ascribed to modern reading and writing habits, such as reading close up, as well as involvement in more sophisticated educational programs. All of these behaviors may be risk factors for myopia.

COMPUTER VISION SYNDROME:

Wangsan, K., Upaphong, P.,(2022) Published an article on Self-Reported Computer Vision Syndrome among Thai University Students in Virtual Classrooms during the COVID-19 Pandemic: Prevalence and Associated Factors. University students in Thailand saw a rise in Computer Vision Syndrome (CVS) during the COVID-19 epidemic as a result of required social seclusion measures that increased screen time. Numerous students complained of eye irritation, highlighting the difficulties of online learning. Students are urged to use laptops or desktop computers for online education, to adjust screen brightness, to reduce glare, and to wear the proper optical correctives in order to lessen CVS. It is advised to seek medical treatment if symptoms continue. Educational institutions should implement regular breaks in the middle of the lesson and spread this information. The burdens of online learning should also be lessened by the establishment of supporting policies.

Arshad, S., Qureshi, M.F (2019). Published an article on “Computer vision syndrome: prevalence and predictors among students”. In a study of 320

physiotherapy students, 186 were found to have Computer Vision Syndrome (CVS), which is characterized by symptoms like headaches, itching, light sensitivity, eye pain, and a feeling of a foreign body. The majority of the participants were female. This ailment was notably common, presumably as a result of widespread use of computer screens in academia and medicine. The study also showed that using optical devices and maintaining posture when using screens were strongly connected with CVS. In order to address the high incidence of CVS, these data highlight the need for enhanced awareness and preventive actions among physiotherapy students.

Gupta, N., Moudgil, T., & Sharma, B. (2016). Published an article on Computer Vision Syndrome: Prevalence and Predictors among College Staff and Students. The study found that Significant correlations between asthenopic symptoms and years and length of computer use have been discovered. Surprisingly, 42.5% of participants didn't get any treatment for their symptoms from a doctor. In conclusion, the studied population had a high prevalence of CVS, with the severity of symptoms being strongly correlated with usage frequency and daily computer usage. Notably, almost half of those who experienced these symptoms chose not to seek medical attention or treatment.

DRY EYE SYNDROME:

Uwimana, A., Ma, C., & Ma, X. (2022). Published an article on Concurrent Rising of Dry Eye and Eye Strain Symptoms among University Students during the COVID-19 Pandemic Era: A Cross-Sectional Study. The long-lasting effects of COVID-19 are anticipated to continue, especially for university students who are more dependent than ever on electronic devices and online learning, leading to an increase in the prevalence of Dry Eye Syndrome (DES) and Dry Eye Disease (DED) symptoms. It was discovered that a higher probability of severe DED symptoms correlated with elevated DES symptoms. Young people's DED may be underreported, making it important to acknowledge it as a new public health concern. Along with efforts from colleges to develop welcoming study spaces and instruct students on correct electronic device usage, more research and clinical care are required. It is also advised to consult collaborative eye health recommendations.

Sendecka, M., Baryluk, A., & Polz-Dacewicz, M. (2004). Published an article on Prevalence and risk factors of dry eye syndrome. The most frequently

identified general medical problems in this particular category of individuals were diabetes in women and hypertension in both sexes. As other potential risk factors for dry eye syndrome, we also looked into things including smoking, where you live, other eye disorders, and previous eye procedures. Smoking has been reported to promote dry eye syndrome, and the prevalence of this ailment has generally increased.

CONJUNCTIVITIS:

Azari, A.A., & Arabi, A. (2020). Published an article on Conjunctivitis: A Systematic Review. *Journal of Ophthalmic & Vision Research*. The study examined the systemic disorders that influence the conjunctiva can be discovered by a thorough physical exam and a pertinent medical history. While bacterial conjunctivitis is less frequent but is the second most common infectious cause of conjunctivitis, viral conjunctivitis continues to be the most common cause of conjunctivitis. Itching, mucoid discharge, chemosis, and swollen eyelids are some of the symptoms of allergic conjunctivitis, which affects about half of the population. Toxic conjunctivitis may be the underlying factor in situations where prolonged use of eye drops containing preservatives results in conjunctival irritation and discharge. Diagnosis must occur quickly, causes must be distinguished, and the proper course of action must be taken.

ROLE OF YOGA PRACTICE:

Refractive Errors:

Joshi, H., & Retharekar, S. (2017). Published an article on The effect of eye exercises on visual acuity and refractive error of myopics. Snellen's chart and an auto refractometer were used in a double-blind trial by an optometrist to measure patients' refractive error and visual acuity before and after a 6-week intervention. Throughout this time, the author gave eye exercises. When evaluated using a paired T-test, the study discovered that the experimental group's refractive error p-values (R-0.54, L-0.61) were not significant. The unpaired T-test also produced non-significant p-values for refractive error (R-0.45, L-0.49) and visual acuity (0.52, L-0.51) between the two groups. These results indicate that myopic people's visual acuity and refractive error did not improve as a result of the eye exercises.

Mehra, K., Gaur, N., Singh, P., & Kumar, G. (2020). Published an article on A pilot study on Effects of Eye Yogic Exercises & alternative Therapies on Eyesight Improvement Acupressure points, water therapy, Kunjal, Jalneti, Sutra & Rubber Neti, Yoga Asanas, and Eye Yogic activities (such as Reading Exercise, Watching, Near/Far focus, Eye movements, Eyewash, Palming, and Trataka) are a few alternative therapies for improving vision. The Center for Vision Improvement Solution establishes itself apart from competing treatments by providing a non-invasive, natural, tailored, and non-surgical vision improvement program that is cost-effective and side-effect-free. To provide all-encompassing care, this program combines many therapies such as naturopathy (including water therapy and mud therapy), eye yoga exercises, acupressure, vision therapy, and nutrition. The results of preliminary scientific investigations involving statisticians and ophthalmologists are described in this article.

GLAUCOMA:

Chetry, D., Singh, J., Chhetri, A., Katiyar, V.K., & Singh, D.S. (2023). Published an article on Effect of yoga on intra-ocular pressure in patients with glaucoma: A systematic review and meta-analysis According to the research, glaucoma patients' intraocular pressure decreased when they practiced Jyoti-trataka (stationary gazing at a point or candle flame) and specific slow yogic breathing techniques. On the other hand, practising inversion Asanas (yoga poses) quickly raised intraocular pressure after beginning. In comparison to the control groups, the yoga groups showed better improvement in intraocular pressure in both eyes in a meta-analysis of three high-quality randomized controlled trials (RCTs). But the study had issues with small sample sizes, the caliber of the research, lengthy follow-up periods, and variability in yoga practices. It is necessary to do more research with larger sample sizes and longer follow-up times in order to solve these constraints and get deeper insights.

Ramnani, S., & Ramnani, V. (2023). Published an article on Commentary: Effect of Yoga in Glaucoma Patients. A comprehensive strategy is necessary to properly manage glaucoma and stop additional vision loss, especially in individuals who continue to develop after receiving the right pharmaceutical and surgical care. Research has shown that yoga and meditation are effective tools for managing

glaucoma. Through a variety of processes, such as a decrease in serum cortisol levels, an increase in blood flow and brain oxygenation, a reduction in oxidative stress, an increase in nitric oxide levels, and a reduction in inflammation, these practices help to lower intraocular pressure (IOP). Yoga and meditation may be able to prevent the progression of glaucoma by using these processes.

Sankalp, Dada, T., Yadav, R.K., & Faiq, M.A. (2018). Published an article on Effect of Yoga-Based Ocular Exercises in Lowering of Intraocular Pressure in Glaucoma Patients: An Affirmative Proposition. Therefore, we suggest that Tratak kriya, a yoga-based intervention comprising eye exercises, may be able to lower intraocular pressure (IOP) in glaucoma symptoms. The ciliary muscles are contracted and relaxed during the tratak kriya, which may improve the flow of fluids. Additionally, this yoga-based strategy might also benefit glaucoma patients by lowering stress levels and improving their quality of life.

GENETICS:

Cai, X., Shen, S., Chen, D., Zhang, Q., & Jin, Z. (2019). Published an article on An overview of myopia genetics. According to research, genetics play a significant role in the prevalence of farsightedness. A research by Wojciechowski et al. (2005) found that genetic variables accounted for around 60% of the variation in hyperopia. Additionally, a study by Teikari et al. (2006) revealed that people with a family history of hyperopia had a noticeably greater prevalence of the illness.

LIFESTYLE FACTORS:

Bogdali, A.M., Jarczak, J., Urbaniak, A., Ciszewski, B., Mackiewicz, N.I., & Romanowska-Dixon, B. (2019). Published an article on Evaluation of the association between lifestyle risk factors for myopia development and the prevalence of nearsightedness among young adults. College students' developing farsightedness has been linked to a variety of lifestyle factors. Long-term participation in near-work activities, such as reading and studying, stands out among these criteria as one of the most significant. He et al. (2015) found that college students who spent more than 4 hours per day reading or studying had a noticeably greater incidence of hyperopia. In addition, Liu et al.'s (2015) study showed that among college students, a lack of physical exercise was associated with an increased risk of hyperopia.

Huang, L., Kawasaki, H., Liu, Y., & Wang, Z. (2019). Published an article on The prevalence of myopia and the factors associated with it among university students in Nanjing Myopia was discovered to occur in 86.8% of college students. In this group, parental myopia became a risk factor for myopia. A lower risk of myopia was also associated with taking breaks after every 30 minutes of nonstop reading and engaging in at least 2 hours of outdoor activity. In the original research, doing eye workouts was also linked to a lower prevalence of myopia.

ENVIRONMENTAL FACTORS:

Sherlee, J. I., & David, A. (2020). Published an article on Effectiveness of yogic visual concentration (Trataka) on cognitive performance and anxiety among adolescents. The results of the study showed that in the post-test phase for the study group, there was a correlation between cognitive capacity as assessed by word recall and certain background factors including gender and the father's occupation, but no such association was seen in the control group. Therefore, the study's findings are consistent with the claim that Yogic visual concentration (Trataka) has a greater effect on adolescent students' cognitive performance and anxiety levels.

Poudel, S. (2018). Published an article on The Effect of display gadgets on eyesight quality (computer vision syndrome). The study found out that Computer Vision Syndrome (CVS) represents a group of visual and extra ocular symptoms associated with sustained use of visual display terminals. Eye Strain, Dry Eye, and Red Eye are the most frequent manifestations determined by the long time use of gadgets.

Kim, E. K., Kim, H., Vijayakumar, A., Kwon, O., & Chang, N. (2017). Published an article on “Associations between fruit and vegetable, and antioxidant nutrient intake and age-related macular degeneration by smoking status in elderly Korean men”. In contrast to nonsmokers and past smokers, current smokers had significantly lower intakes of calories, thiamin, vitamin C, vitamin A, and -carotene. These findings suggest that a larger intake of fruits and vegetables, which are abundant in antioxidants like vitamin C, -carotene, and -carotene, may be able to prevent age-related macular degeneration (AMD). Additionally, those who are currently smokers may experience these protective effects to a greater extent.

Carneiro, Â., & Andrade, J. P. (2017). Published an article on Nutritional and lifestyle interventions for age-related macular degeneration: a review”. A combination of healthy lifestyle choices, such as quitting smoking, exercising regularly, and adopting a nutritious diet like the Mediterranean diet, were shown to be associated with a lower incidence of AMD, according to the research. Adopting these behaviours may reduce the prevalence of early-stage AMD and, consequently, the proportion of people who develop to advanced AMD. This may ultimately result in a reduction in the significant and rising costs related to treating this disorder.

Merle, B. M., Silver, R. E., Rosner, B., & Seddon, J. M. (2017). Published an article on “Associations between vitamin D intake and progression to incident advanced age-related macular degeneration”. According to the study, a diet high in vitamin D may act as a preventative intervention or slow the progression of advanced Age related macular degeneration (AMD, particularly neovascular (NV) AMD. To learn more about vitamin D's potential protective properties and its function in reducing vision impairment, more research is necessary.

Chan, D.K., Fung, Y., Xing, S., & Hagger, M.S. (2014). Published an article on Myopia prevention, near work, and visual acuity of college students: integrating the theory of planned behavior and self-determination theory. The results showed that attitude, subjective norm, and perceived behavioral control according to the Theory of Planned Behavior (TPB) were significantly predicted by perceived autonomy support and autonomous motivation, as per Self-Determination Theory (SDT). Intention, which in turn greatly influenced reading distance, was substantially correlated with these social-cognitive characteristics. Even when visual acuity was taken into account as a factor, these correlations within the model remained constant. In conclusion, the integrated model using SDT and TPB offers helpful insights into comprehending practices intended to prevent myopia.

Marta Ugarte Neville N Osborne, Laurence A Brown, Paul N Bishop (2013) Published an article on “Iron, zinc, and copper in retinal physiology and disease”. The study found that Retinal malfunction and illness can result from abnormal amounts of some metals in the retina, which can be brought on by either systemic imbalances or genetic abnormalities. For instance, age-related disorders like age-related macular degeneration (AMD) may be exacerbated by the buildup of iron

in the retina, a typical aging trait. Dark adaptation is impacted by zinc insufficiency, and zinc levels in the retina decline with aging, especially in AMD. Optic neuropathy can result from copper deficiency, but retinal function is unaffected. The imbalances of iron and zinc in AMD point to possible advantages of therapies such as iron chelation and zinc supplementation.

Krishnadev, N., Meleth, A. D., & Chew, E. Y. (2010) published an article on "Nutritional supplements for age-related macular degeneration". According to the study, there is a link between age-related macular degeneration (AMD) and dietary habits and nutrient intake. An increased intake of omega-3 fatty acids and the macular pigments lutein and zeaxanthin in one's diet has been linked to a lower risk of developing AMD, both in its early stages and as it advances. However, over a five-year follow-up period, the Age-Related Eye Disease Study (AREDS), the only comprehensive randomized controlled clinical trial, showed a significant 25% positive effect of nutritional supplementation in lowering the risk of developing advanced AMD in patients with intermediate AMD or those with advanced AMD in one eye.

De Oliveira, P.R., Temporini-Nastari, E.R., Ruiz Alves, M., & Kara-José, N. (2003). Published an article on Self-Evaluation of Contact Lens Wearing and Care by College Students and Health Care Workers. *Eye & Contact Lens*: Interviews were conducted with 201 contact lens wearers, with an average age of 23.5 years. Among them, 71.1% of them were college students and 69.2% of them were women. Surprisingly, over 55% of respondents claimed that they were ineffective contact lens wearers and blamed their shortcomings on poor maintenance of both the lenses and their cases. A staggering 79.1% of participants admitted to not following the correct procedures when it comes to contact lens care. Despite working in the healthcare industry, the respondents had insufficient knowledge and habits about the care and upkeep of contact lenses.

Marumoto, T., Sotoyama, M., Villanueva, M.B., Jonai, H., Yamada, H., Kanai, A., & Saito, S. (1998). Published an article on Relationship Between Posture and Myopia Among Students. Through video image analysis, viewing distance, neck angle, vertical gaze direction, and viewing angle were all determined. The link between seeing distance and numerous elements, such as eye accommodation, near point, viewing angle, and neck angle, was particularly notable (P 0.01). This led to the

finding that poor posture, especially a lowered neck angle, is strongly linked to the decline in unassisted eyesight.

COMPUTER VISION SYNDROM

Markelova SV, Mettini E, Tatarinchik AA, Ievleva OV (2022) Published an article on Regime Of Using Mobile Electronic Devices By Students As A Risk Factor Of Vision Impairment. The study found that it is critical to establish rigorous limitations on the amount of time spent using electronic devices, whether for educational or recreational purposes. To reduce the likelihood of functional vision problems and chronic eye disorders, teachers must set limits on how much time pupils spend using mobile electronics. According to scientific studies, such actions would have a favorable effect on general wellbeing and aid in preventing fatigue.

Aggarwal, D., Sharma, D., & Saxena, A. B. (2022). Published an article on Detection of eye strain due to usage of electronic devices. The study discovered characteristics from both existing literature and a set of interviews for recognizing ocular strain and weariness. Our factor analysis uses these components as variables, and the random forest method is used for classification. The findings of this study show the elements that can accurately detect eye strain and weariness in those who use digital devices.

KampanatWangsan, PhitUpaphong, (2022) published an article on “Self-Reported Computer Vision Syndrome among Thai University Students in Virtual Classrooms during the COVID-19 Pandemic: Prevalence and Associated Factors”. According to the study, the most severe symptoms (15.9%) were connected to declining vision. The following factors were associated with Computer Vision Syndrome (CVS): being female ($p = 0.001$), age ($p = 0.010$), having atopic diseases ($p = 0.020$), previous ocular symptoms ($p = 0.001$), astigmatism ($p = 0.033$), sitting less than 20 cm from the display ($p = 0.023$), experiencing glare or screen reflections ($p = 0.001$), using low screen brightness ($p = 0.045$), shorter sleep duration By putting CVS prevention advice based on these controllable factors into practice, online learning difficulties may be lessened.

NuraniLathifah, Hsien-I Lin, et al (2022) Published an article on “A Brief Review on Behavior Recognition Based on Key Points of Human Skeleton and Eye

Gaze To Prevent Human Error”. The study reported that The goal of this systematic review is to anticipate human behavior by analyzing human characteristics, such as eye gaze and important spots on the human skeleton. It also examines potential directions for future study in the field of recognizing human behavior. This thorough analysis is anticipated to provide insightful data for study and instruction in the field of human behavior recognition.

D. Palanker, Y. Le Mer, (2022) Published an article on “Simultaneous perception of prosthetic and natural vision in AMD patients”. The study reported that Five patients with geographic atrophy were implanted with a wireless device measuring 2×2 mm and having 378 100 m pixels as part of a feasibility trial (NCT03333954). All five demonstrated prosthetic visual perception inside the original scotoma, achieving the main goal. The secondary endpoint was achieved among the four patients with subretinal chip placement, resulting in Landolt acuity of 1.17 0.13 pixels, or 20/460-20/565 Snellen range. Prosthetic acuity within the 20/63-20/98 range was made possible by electronic magnification (up to 8x). Patients may use both of their prosthetic eyes' peripheral vision and core vision in dimly lit rooms.

Carol Y. Cheung, Valerie Biousse, (2022) published an article on “Hypertensive eye disease”. The study reported that The diagnosis of hypertensive retinopathy was previously determined by clinical funduscopic examinations, however digital retinal fundus images are now used to document the condition more frequently. It has long been used as a sign of systemic organ dysfunction in other parts of the body, like renal illness. Adults frequently exhibit symptoms of hypertensive retinopathy, which epidemiological studies link to subclinical vascular problems and predict the likelihood of future cardiovascular events. Recent advancements in technology, including non-invasive optical coherence tomography angiography, artificial intelligence, and mobile ocular imaging tools, have increased our understanding of the effects of hypertension on the eyes. As a result, ocular imaging may be useful for managing hypertension and determining cardiovascular risk.

Amar Pujari, SujeethModaboyina, (2022) published an article on “Myopia in India”. The study reported that The progression of myopia in the nation over the past 40 years is therefore described in this review. We explore a number of topics, including epidemiology, genetics, the relationship between ocular and systemic

factors, the effect on quality of life, imaging methods, and myopia management. We also discuss some future directions that could improve the overall management of myopia in the upcoming years.

Meyer, D., Rickert, M., & Kollbaum, P. (2021). Published an article on Ocular symptoms associated with digital device use in contact lens and non-contact lens groups. The study found that people who wear soft contact lenses (SCL) and people who don't wear any contact lenses both experience frequent and severe eye tiredness on a regular basis. These symptoms do not occur more frequently or with greater intensity among SCL users. The study has identified crucial aspects of digital eye fatigue, which can work as helpful markers for figuring out and evaluating probable causes, treatments, or elements that can lessen the illness.

Golebiowski, B., Long, J., Harrison, K., Lee, A., Chidi-Egboka, N., & Asper, L. (2020). Published an article on Smartphone Use and Effects on Tear Film, Blinking and Binocular Vision. Over the course of 60 minutes of reading, a bigger rise in incomplete blinks was linked to a deterioration of the overall ocular surface symptoms score ($= 0.65$, $p = .02$) as well as the weariness item ($= 0.70$, $p = .01$). Long-term smart phone use, according to the study, may have significant effects on binocular function and the health of the ocular surface.

L. Puchalska-Niedbał, J. Czajkowski, R. Grabowski (2020) Published an article on Smartphone and vision. The study found that Ocular discomforts, such as weariness, eye irritation, impaired vision, and briefly but noticeably elevated intraocular pressure, were the most prevalent eye-related problems seen after prolonged and careless Smartphone use. By promptly and appropriately identifying these ocular symptoms that may be caused by prolonged Smartphone use and putting appropriate care techniques in place, long-term consequences, such chronic eye damage, can be avoided.

Rakhi Nayak, A. Sharma, S. Mishra, S. Bhattarai, N. K. Sah, S. D. Sanyam(2020). Published an article on Smartphone induced eye strain in young and healthy individuals. The study showed that during prolonged Smartphone reading, the viewing distance shifts noticeably and symptoms of eyestrain appear. The accommodative function of long-term Smartphone use appears to be significantly negatively impacted, leading to ocular discomfort that can lower one's quality of life.

ForidaParvin, Shariful Islam, et al (2020) Published an article on “The Impact of Cartoon Programs on Children’s Physical Health, Intelligence, Behavior and Activities”. The study reported that Cartoon television provides children with a wealth of instructional opportunities that immediately influence their language, behavior, and academic growth. These programs also introduce kids to ideas about physiotherapy, rehab, health, and medical pursuits. However, it's important to recognize that cartoon programming can have negative consequences, such as the possibility of harm to eyesight and hearing, the development of imagination, the promotion of superstition, the encouragement of dishonesty, the reduction of academic attention, and the depiction of violence. This study examines a number of well-known cartoon shows, providing information that may be used by researchers studying cartoon shows as well as improving the physical and mental health of kids. Additionally, it offers potential directions for further study in this field.

Poudel, S. (2018). Published an article on The Effect of display gadgets on eyesight quality (computer vision syndrome). According to the study, extended use of visual display displays is associated with a variety of visual and non-ocular symptoms known as Computer Vision Syndrome (CVS). Eye strain, dry eyes, and eye redness are frequent side effects of prolonged gadget use.

Diana Elena Sandulache, Corina AndreeaNechita, (2017) Published an article on Eyesight quality and Computer Vision Syndrome”. The study report showed that the term "Computer Vision Syndrome" (CVS) refers to a collection of extra ocular and visual symptoms brought on by extended use of visual display devices. The most typical effects of prolonged gadget use are headaches, impaired vision, and ocular congestion, according to most people. In this context, mobile phones and laptops stand out as the most commonly used electronics. As objectively established in multiple researches focusing on close work, prolonged gadget use needs persistent accommodation attempts, resulting in the establishment of minor refractive defects, particularly myopic shifts. Additionally, dry eye syndrome can be recognized because to improvements in visual comfort seen after using artificial tears.

AntorOduNdep, Bernadine NsaEkpenyong, et al.(2017) Published an article on “Eye Care Seeking Behaviours of Patients in Rural Cross River State, Nigeria”. The study reported that Fever (44.5%), immunization (30.7%), prenatal care

(13.1%), and eye care (4.5%) were prominent causes for individuals aged 20 to 29 (40.7%) to seek medical attention at a facility. Although 51% of people experienced eye problems, only 29.7% went to hospitals, and 42% sought care from unqualified sources. With many sources for eyeglasses, over half of respondents reported a family history of wearing glasses. Patients were forced to seek care from adjacent, potentially faulty sources due to the lack of eye care services at Primary Healthcare Centers. Access to vital services may be improved by increasing eye care services at the primary care level.

Dr. Vijayalaxmi N. Harnoor, Nirmala C, 2017 published an article on “Yoga and Ayurveda-based conceptual study on the role of Neti Karma in Eye Diseases”. The study reported that this study explores the function of netikarma, a yoga and ayurvedic practice, in treating eye conditions. The study investigates how Netikarma is consistent with the principles of clear vision emphasized in various traditions while taking into account the eye's significance as the most important sense organ. It digs into Nadi Shodhana's purification procedures while stressing the possible advantages of rituals like Trataka and Neti in improving clear vision. The study, which incorporates ideas from yoga and ayurveda, aims to clarify the mechanisms underlying Netikarma's effectiveness in treating eye diseases.

Mark Rosenfield, (2016) Published an article on “Computer vision syndrome (a.k.a. k digital eye strain)”. A study found out that a large section of the population is affected by digital eye strain, with up to 80% of teenagers and 40% of adults reporting symptoms like eye strain, weariness, and dry eyes while using electronic displays. The comfort and productivity of the eyes are significantly impacted by this disorder. The article covers the ocular factors that contribute to digital eye fatigue and stresses the significance of modifying routine eye exams to fit the demands of contemporary digital lives. Given that society is becoming more and more dependent on electronic gadgets for work and play, it emphasizes the importance of eye care professionals understanding these symptoms.

Jannatbi L. Iti, Roshan T. (2016) Published an article on “Effects of Computer Usage on Eyesight in Gulbarga city”. In this study, it was shown that people who take breaks from using their eyes on occasion had a higher prevalence of impaired vision, with rates of 9.1% in the right eye and 9.4% in the left eye. On the

other hand, those who regularly rested their eyes saw rates of low vision of 2.3% in the right eye and 2.5% in the left eye. This implies that adopting excellent preventive eye care measures and applying correct computer posture can help minimize vision-related difficulties.

Jacob L. Orquin, et al (2016) Published an article on “Areas of Interest as a Signal Detection Problem in Behavioral Eye-Tracking Research”. The study reported that Our results show that the analysis performed better with lower AOI sizes and a margin of 0° visual angle in instances where we predicted overlapping fixation distributions. On the other hand, bigger AOI sizes, exceeding 0.5° visual angle margins, found to be more advantageous for analysis in trials when no overlap was anticipated. As a result, we offer a prescription for how AOIs should be used in behavioral eye-tracking studies.

Dr.Sonali Pandey Tripathi, Dr.Anubhav Bhatnagar, 2013, Published an article on “Effects of Yoga on Discomfortness of Vision in Regular Users of Computer in Population of Western Uttar Pradesh”. The study reported that Regular practice of asanas, pranayama, and meditation may be able to help with conditions like computer vision syndrome, diabetes, and high blood pressure. The main goal of this study was to evaluate the effectiveness of a repeated yoga practice regimen on treating symptoms of ocular discomfort in people who frequently use computers.

Paula Di Noto, SorinUta, Joseph F.X. DeSouza, (2013) published an article on “Eye Exercises Enhance Accuracy and Letter Recognition, but Not Reaction Time, in a Modified Rapid Serial Visual Presentation Task”. The study reported Over the course of 12 sessions, the study evaluated response times, target letter accuracy, and target letter identification. The experimental group then performed active eye exercises, whereas the control group completed a task that required minimal eye movement for 18.5 minutes. Prior to and after training, both groups conducted a final Rapid Serial Visual Presentation (RSVP) evaluation to compare response times, accuracy, and letter recognition. Those who did eye exercises showed improved accuracy while responding to targets with a single distractor and when identifying letters after training. Response time lag stayed constant. These results call for more investigation into possible applications in cognitive and eye-related illnesses since

they imply that quick eye exercises may improve cognitive performance in areas like attention and memory.

YunesJahani, Mohammad Reza Eshraghian, Abbas RahimiForoushani, (2013) Published an article on “Effect of Family Structure and Behavioral and Eyesight Problems on Caries Severity in Pupils by Using an Ordinal Logistic Model”. The study reported that About half of the students had moderate to severe dental caries. In comparison to their peers, students with behavioral problems had higher odds (OR=2.37, 95% CI: 1.29-4.38) of being classified as having more severe caries, as did students who were female (OR=1.6, 1.22-2.06). In contrast, overweight children (OR=0.46, 95% CI: 0.31-0.71) and pupils with vision issues (OR=0.58, 95% CI: 0.37-0.90) had less severe caries than others. The degree of caries was not significantly influenced by parental education, birth order, housing conditions, or consanguinity ($P>0.05$). Female pupils with behavioral problems were at a higher risk of caries severity than other pupils. These pupils need to be educated and coached on proper dental care. In addition, overweight pupils and those with eyesight problems had less caries severity than others. Family structure in this study did not have an effect on the severity of dental caries.

Gopinathan, Kartar Singh Dhiman et al. (2012) Published an article on “A Clinical study to evaluate the efficacy of Trataka Yoga Kriya and eye exercises (non-pharmacological methods) in the management of Timira (Ammetropia and Presbyopia)”. The study reported that We concentrated especially on the Uttana stage of the Timira in our study. The 66 Timira users who were separated into two groups and then into four subgroups to represent myopia, hypermetropia, astigmatism, and presbyopia for the clinical trial. Group A engaged in Bates-style eye exercises, whereas Group B engaged in Trataka Yoga Kriya. Before, during, and after the treatment, we evaluated the patients' indications and symptoms both subjectively and objectively throughout the course of the trial. Our data indicate that although there was no significant objective change, there were significant subjective improvements in both groups.

Shirley Telles, KV Naveen, et al (2009) Published an article on Effect of Yoga on self-rated visual discomfort in computer users. The study reported that Both groups initially showed comparable degrees of visual pain. But after 60 days, the

Yoga Group (YG) showed a noticeable decrease in discomfort scores, in striking contrast to the Waitlist Group (WL), which showed a considerable increase. According to these results, practicing yoga appeared to lessen visual discomfort, whereas the group receiving no yoga instruction (WL) felt their suffering increase over the course of 60 days.

Johnny L Gayton, (2009) published an article on "Etiology, prevalence, and treatment of dry eye disease". The study reported that Dry eye illness has diverse prevalence rates, ranging from 7% in the United States to 33% in Taiwan and Japan, according to epidemiological studies. Advanced age, female gender, smoking, exposure to harsh temperatures, low humidity, continuous use of video display terminals, refractive surgery, contact lens use, and several medications have all been recognized as risk factors. Understanding the root causes of dry eye illness has made great strides over the past ten years. As a result, new therapy alternatives have been created with the goal of improving the quality of life for those with dry eye disease by reducing both the signs and symptoms of the condition. These medications are now offered on the market.

Cuccaro, Carlo, Geitner, Geri, (2007) Published an article on "Lunch and Recess: The "Eye of the Storm"--Using Targeted Interventions for Students with Behavioral Problems". The study reported that The "Alternative to Lunch Program for Students" (ALPS), a two-week program run by the authors, was used to teach these abilities. This action research study sought to determine how the intervention affected students' ability to demonstrate traits including self-control, conflict avoidance, and taking responsibility. The Positive Behavioral Interventions and Supports (PBIS) initiative, which was implemented across the entire school, included the ALPS. According to preliminary and post-intervention statistics, the majority of students who participated in ALPS displayed improved behavior in the cafeteria and at recess.

Robert J.K. Jacob, Keith S. Karn, et al (2003) Published an article on "Commentary on Section 4 - Eye Tracking in Human-Computer Interaction and Usability Research: Ready to Deliver the Promises". The study reported that Particularly for people with disabilities or in circumstances where hands are engaged, eye motions might be the main input technique. They can also be utilized in conjunction with other inputs like a mouse, keypad, sensors, or other devices. Human-

computer interaction, which is closely related to more general topics like communications and media studies, is a growing and extremely promising domain within the context of mainstream eye movement research. Benefits can be gained from integrating basic and applied research into a single eye movement research framework. Eye tracking in human-computer interaction has a lot of potential, and the barriers to market adoption and technological advancement are slowly eroding.

CHAPTER III

RESEARCH METHODOLOGY

INTRODUCTION

This chapter explains about the overall objective, research design, data collection method, sampling procedure, construction of questionnaire and method of analysis. Research methodology is a systematic way of solving the research problems. Research is common parlance referring to a search for knowledge; one can also define research as a scientific and systematic search for pertinent information on a specific topic. In fact, research is an art of science investigation.

It is also termed as a careful investigation or inquiry especially through search for new facts in any branch of knowledge.

TITLE OF THE STUDY

“A study on the effect of (sky yoga) eye exercise and lamp gazing practice on visual functioning among college students”

OBJECTIVES:

- To study the demographic profile of the respondents.
- To study the impact of demographical variable on visual functioning.
- To measure the impact of eye exercise and lamp gazing practice on visual functioning and wellbeing.
- To provide suitable suggestions on improving visual functioning and wellbeing based on the findings.

HYPOTHESIS

TESTING OF HYPOTHESIS:

H01: There is no significant difference in perception on General Health before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA1: There is no significant difference in perception on General Health Before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (2) shows there is a significant difference in perception on General health before and after the eye exercise and lamp

gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO2: There is no significant difference in perception on General Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA2: There is no significant difference in perception on General Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (3) shows there is a significant difference in perception on General Vision before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO3: There is no significant difference in perception on Ocular Pain before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA3: There is no significant difference in perception on Ocular Pain before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (4) shows there is a significant difference in perception on Ocular Pain before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO4: There is no significant difference in perception on Near Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA4: There is no significant difference in perception on Near Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (5) shows there is a significant difference in perception on Near Vision before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO5: There is no significant difference in perception on Distance Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA5: There is no significant difference in perception on Distance Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (6) shows there is a significant difference in perception on Distance Vision before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO6: There is no significant difference in perception on Social Functioning before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA6: There is no significant difference in perception on Social Functioning before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (7) shows there is a significant difference in perception on Social Functioning before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO7: There is no significant difference in perception on Mental Health before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA7: There is no significant difference in perception on Mental Health before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (8) shows there is a significant difference in perception on Mental Health before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO7: There is no significant difference in perception on Role of Difficulties before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA7: There is no significant difference in perception on Role of Difficulties before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (9) shows there is a significant difference in perception on Role of Difficulties before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO8: There is no significant difference in perception on Dependency before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA8: There is no significant difference in perception on Dependency before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (10) shows there is a significant difference in perception on Dependency before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO8: There is no significant difference in perception on Driving before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA8: There is no significant difference in perception on Driving before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (11) shows there is a significant difference in perception on Driving before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO9: There is no significant difference in perception on Color Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA9: There is no significant difference in perception on Color Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (12) shows there is a significant difference in perception on Color Vision before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO10: There is no significant difference in perception on Peripheral Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

HA10: There is no significant difference in perception on Peripheral Vision before and after eye exercise and lamp gazing practice.

RESULT: The table (13) shows there is a significant difference in perception on Peripheral Vision before and after the eye exercise and lamp gazing practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

HO11: There is no significant difference in perception on visual functioning before and after SKY Yoga practice.

HA11: There is a significant difference in perception on visual functioning before and after SKY Yoga practice.

RESULT: The table (14) shows there is a significant difference in perception on visual functioning before and after SKY Yoga practice. Hence, null hypothesis is rejected and alternative hypothesis is accepted.

Research Design

Experimental research design was used in the study. The pre-test and post-test one-group design was adopted to study the impact of eye exercise and lamp gazing practice to enhance visual functioning among college students.

A total of 237 students were included in this study during the year of 2023, using census method. The details of the respondent are given below:

Tools of Data Collection

The researcher used a set of questionnaire as a tool to collect the data from the respondents. The questionnaire consists of five parts namely,

- Demographic profile
- Perception of visual functioning

The questionnaire consists of 23. The details are given below.

Section: 1

Demographic Profile

The demographic profile includes information such as Age, Gender, Far sight and nearsighted respondents.

Section: 2

General Perceptions on Yoga Practices

This section includes questions related to general perception of yoga to assess the overall perceptions about the yoga practice. A total no. of 23 questions was included in this scale. The questionnaire like ‘ how much of the time do you worry about your eyesight and ‘How much difficulty do you have reading ordinary print in newspapers’ were included and measured on a five point scale namely No difficulty at all, A little difficulty, moderate difficulty, Extreme difficulty, Stopped doing because

of the eyesight problems. The scores ranged from 1 to 5 and lower score indicate positive perception on yoga.

SAMPLING METHOD

The study employed an Experimental research design with a pre-test and post-test one-group design to examine the impact of SKY Yoga practices, on enhancing visual function and wellbeing among college students. The research was conducted at Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi, and the participants were college students who engaged in SKY Yoga practices during February 2023. A total of 237 respondents were surveyed for the study. Data were collected using a set of questionnaires that consisted of 25 items related to visual functioning. These questionnaires encompassed 12 domains aimed at measuring the perception level of visual functioning conditions among college students. Additionally, demographic profiles of the participants were also collected. The pre-test and post-test data were collected before and after the intervention of SKY Yoga practice, respectively. The data obtained from the questionnaires and demographic profiles were analyzed using methods such as simple percentage analysis, paired t-test, and ANOVA to derive meaningful results.

INTERVENTION PROCEDURE:

The SKY yoga program consists of Eye exercises, Lamp Gazing practice, and Meditation practices. Participants are engaged in the SKY yoga practice two days per week for duration of 12 weeks. Before administering the questionnaire, the main purpose of the study was thoroughly explained to the participants to ensure they clearly understood its meaning and objectives. The pre-test data was collected from the college students before they began the SKY yoga practices.

Total hours of the practice cover 1 and half hour per week over a period of three months (12weeks). After completing the 12 weeks program, the post-test was collected from the concern participants. The practice procedure of Simplified Kundalini Yoga included the following yoga practices.

PRACTICE SCHEDULE:

S.No	Particulars	Time/Hours
1.	NaddiSuddhi	5 Minutes
2.	Meditation	10 Minutes
3.	Eye exercise	30 minutes
4.	Lamp Gazing practice	30 minutes
5.	Discussion	15 minute

During the session, college students were instructed in various SKY Yoga practices. The session began with a 5-minute Nadisuddhi pranayama practice to help participants attain a normal mental state. Following this, a 10-minute meditation practice was introduced to achieve a balanced state of mind. Subsequently, the students were engaged in a 30-minute Eye exercise to maintain flexibility, relaxation, and alleviate eye pressure. Afterwards, a Lamp gazing practice was conducted for 30 minutes to strengthen the eye muscles and reduce eye-related issues. Towards the end of the session, a 15-minute discussion period was allocated for participants to ask questions and clarify any doubts they may have. Finally, proper guidance was provided to ensure that the students can systematically perform the SKY yoga practices.

Methods of Data Collections

The data for this study are of two types:

- Primary data
- Secondary data

Primary Data

Data that has been collected from first-hand experience is known as primary data. Primary data has not been published yet and is more reliable, authentic and objective. Primary data has not been changed or altered by human beings; therefore its validity is greater than secondary data. In this study the researcher has collected the data from primary sources of the College students.

Secondary Data

Data collected from a source that has already been published in any form is called as secondary data. The review of the literature in any research is based on secondary data. Mostly from Journals, Websites, and Periodicals. In the present study, the secondary data are collected from journals, books, documents, magazines, etc.

Statistical Tools

- Percentage analysis
- Standard deviation
- Mean
- T-test & Paired T-test
- ANOVA

Percentage Analysis:

Percentage refers to a special kind of ratio in making comparison between two or more data to describe relationships. Percentage can also be used to compare the relative terms in the distribution of two or more sources of data.

$$\text{Percentage of Respondents} = \frac{\text{Number of Respondents}}{\text{Total Respondents}} \times 100$$

T-test:

The t test is one type of inferential statistics. It is used to determine whether there is a significant difference between the means of two groups. With all inferential statistics, we assume the dependent variable fits a normal distribution. When we assume a normal distribution exists, we can identify the probability of a particular outcome. We specify the level of probability (alpha level, level of significance, p) we are willing to accept before we collect data ($p < .05$ is a common value that is used). After we collected the data we calculated a test statistics with a formula. We compare our test statistics with a critical value found on a table to see if our results fall within the acceptable level of probability. Modern computer programs calculate the test statistics for us and also provide the exact probability of obtaining that test statistics with the number of subjects we have.

$$t = \frac{(x_1 - x_2)}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{n_1} + \frac{(S_2)^2}{n_2}}}$$

Where,

X1 = Mean of first set of values

X2 = Mean of second set of values

S1 = Standard deviation of first set of values

S2 = Standard deviation of second set of values

N1 = Total number of values in first set

N2 = Total number of values in second set.

ANOVA

An important technique for analyzing the effect of categorical factors on a response is to perform an analysis of variance. An ANOVA decomposes the variability in the response variable amongst the different factors. Depending upon the type of analysis, it may be important to determine: (a) which factors have a significant effect on the response, and / or (b) how much of the variability in the response variable is attributable to each factor.

Scope of the Study

The impact of eye exercises and lamp gazing on college students' visual functioning has been the subject of numerous research investigations in the modern era. There are, however, limited scientific studies available on the subject of SKY Yoga's ability to enhance visual functioning. However, practising Simplified Kundalini Yoga offers a multifaceted strategy to improve visual functioning in college students. Numerous encouraging results suggest that practising Simplified Kundalini Yoga has significantly improved eyesight. Last but not least, practitioners frequently report enhancements in their visual functioning, which is crucial for their success in education.

CHAPTER - IV
ANALYSIS AND INTERPRETATION

Introduction

Demographic Profile

TABLE: 1 Demographic Profile

Variables	Particulars	N	%
Age	17	30	12.6
	18	72	30.3
	19	60	25.2
	20	55	23.1
	21	15	6.3
	22	4	1.7
Gender	Male	92	38.7
	Female	145	60.9
Far sight & Near sight	Far sight	190	79.8
	Near sight	47	19.7

AGE:

Out of 237 respondents, 72 (22.7%) of them are in the age group of 18.

GENDER:

The Gender report shows that there are 145 (60.9%) respondents were the girls students.

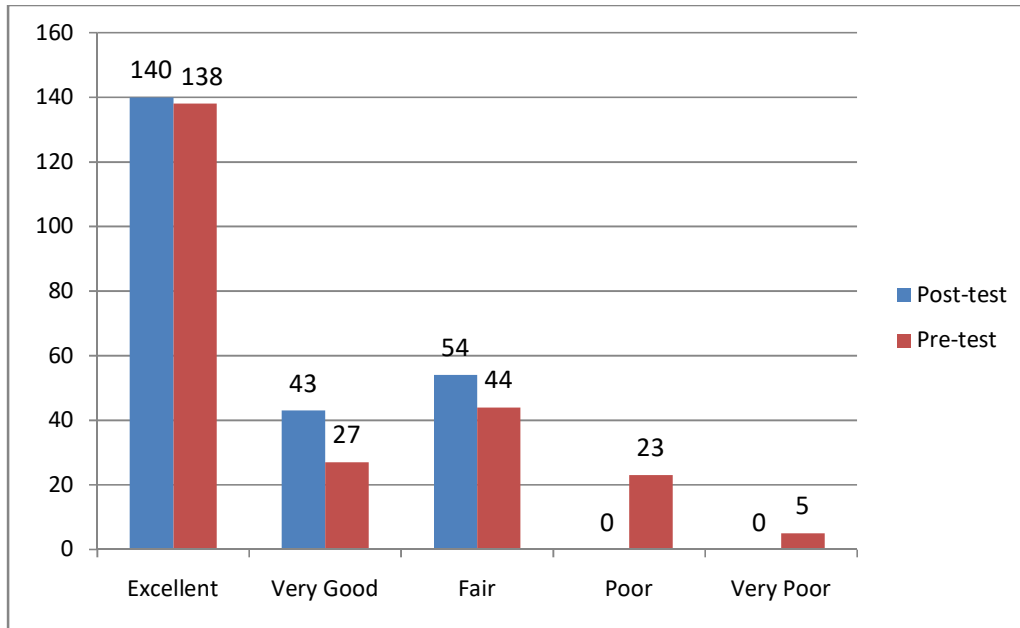
FAR SIGHT & NEAR SIGHT:

Out of 237 respondents, 190 (79.8%) of them had the problem of Far sight.

II. Perception on Visual Functioning

CHART- 1

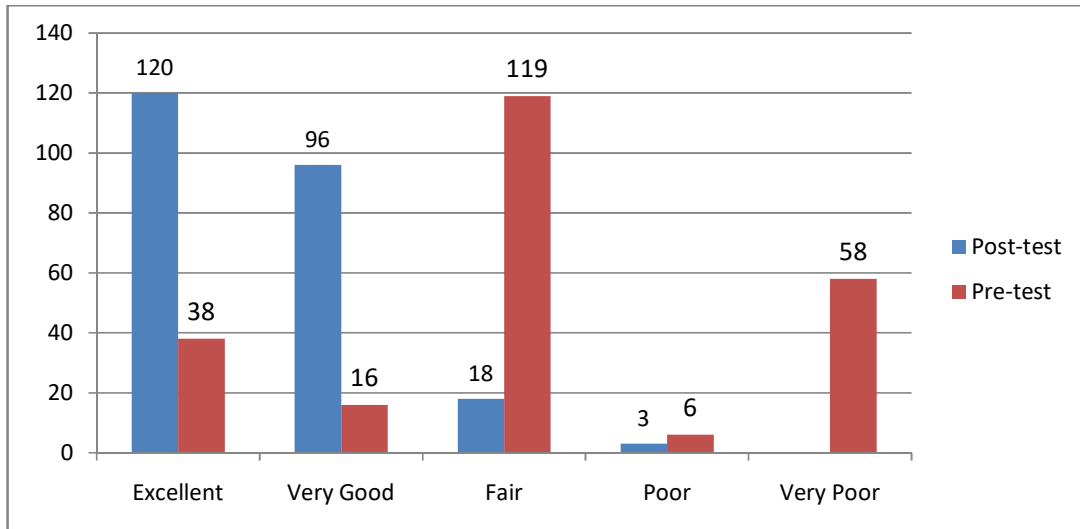
In general would you say your overall health is?



The results of the eye exercise and lamp gazing practice (SKY Yoga) are shown in the table above. Before the study's intervention, 27 (11.4%) of the 237 respondents had a "Very Good" opinion on how well eye exercises and lamp gazing practice may improve general health. However, 43 (18.1%) of the respondents said they felt their general health had improved after the eye exercise and lamp gazing exercise. Therefore, the results show a notable increase, with 6.7% more respondents experiencing benefits for their general health from their eye exercise and lamp gazing practice (SKY Yoga).

CHART - 2

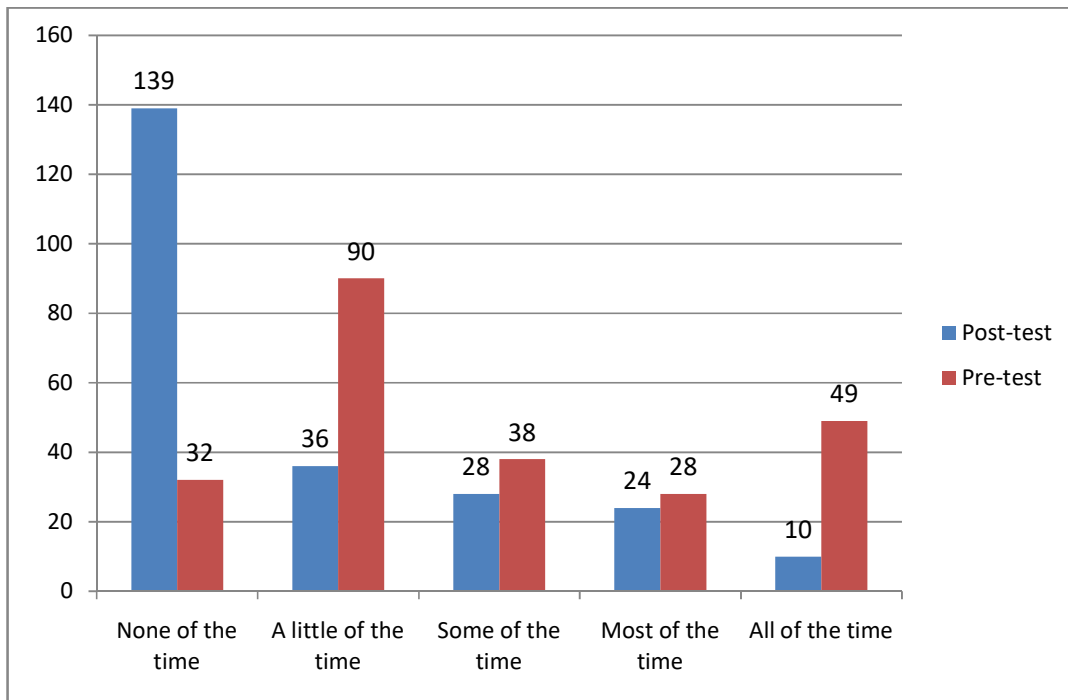
At the present time, would you say your eyesight using both eyes (with glasses or contact lenses, if you wear them) is excellent, good, fair, poor, or very poor or are you completely blind?



The results of the eye exercise and lamp gazing practice (SKY Yoga) are presented in the table above. Prior to the study's intervention, 16 (6.8%) of the 237 respondents held a "Very Good" opinion regarding the potential improvement in their eyesight when using both eyes with glasses or contact lenses before engaging in the eye exercises and lamp gazing practice. However, after participating in the eye exercise and lamp gazing regimen, 96 (40.5%) of the respondents reported an enhanced condition of eyesight using both eyes with glasses or contact lenses when they wear them. Consequently, the results indicate a noteworthy increase, with 33.7% more respondents experiencing improvements in their eyesight using both eyes with glasses or contact lenses due to their engagement in the eye exercise and lamp gazing practice (SKY Yoga).

CHART - 3

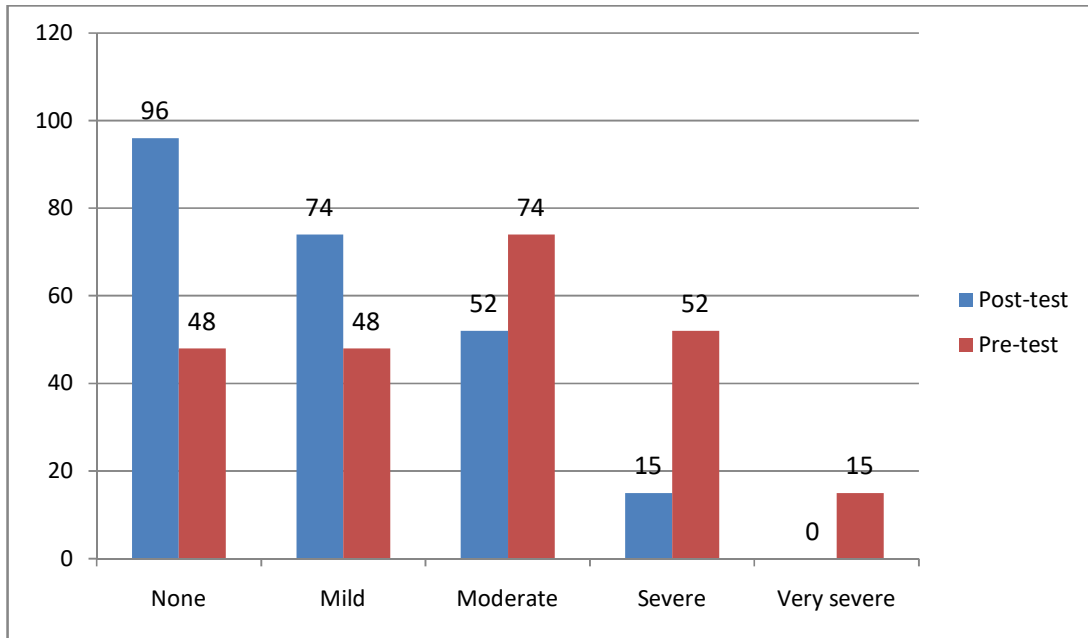
How much of the time do you worry about your eyesight?



The table above displays the outcomes of the light gazing and eye exercises used in SKY Yoga. When asked how frequently they worried about their eyesight before engaging in eye exercises and lamp gazing activities, 32 (13.5%) of the 237 respondents stated "None of the time" as their response. However, 139 (58.6%) of the respondents indicated that their eyesight had improved in response to the same question after engaging in the eye exercise and lamp gazing program. As a result, the findings show a considerable rise, with 38.0% more respondents reporting improvements in their visual abilities after the implementation of eye exercises and lamp gazing practices (SKY Yoga).

CHART - 4

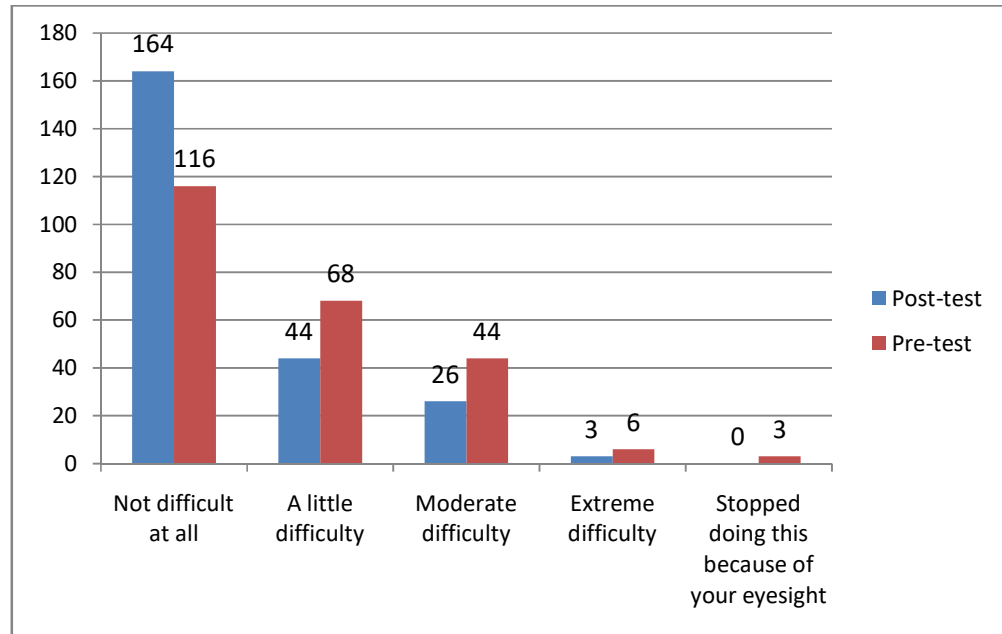
How much pain or discomfort have you had in and around your eyes (for example, burning, itching, or arching)? Would you say it is:



The table above presents the outcomes of the light gazing and eye exercises employed in SKY Yoga. When respondents were asked about the level of pain or discomfort they experienced in and around their eyes (e.g., burning, itching, or aching) before participating in eye exercises and lamp gazing activities, 52 (21.9%) out of the 237 participants reported "Severe" discomfort. However, after engaging in the eye exercise and lamp gazing program and responding to the same question, 15 (6.3%) of the participants stated that their eyesight had improved. Consequently, the findings reveal a substantial decrease from 21.9% to 6.3%, indicating an improvement in their visual functioning following the implementation of eye exercises and lamp gazing practices (SKY Yoga).

CHART - 5

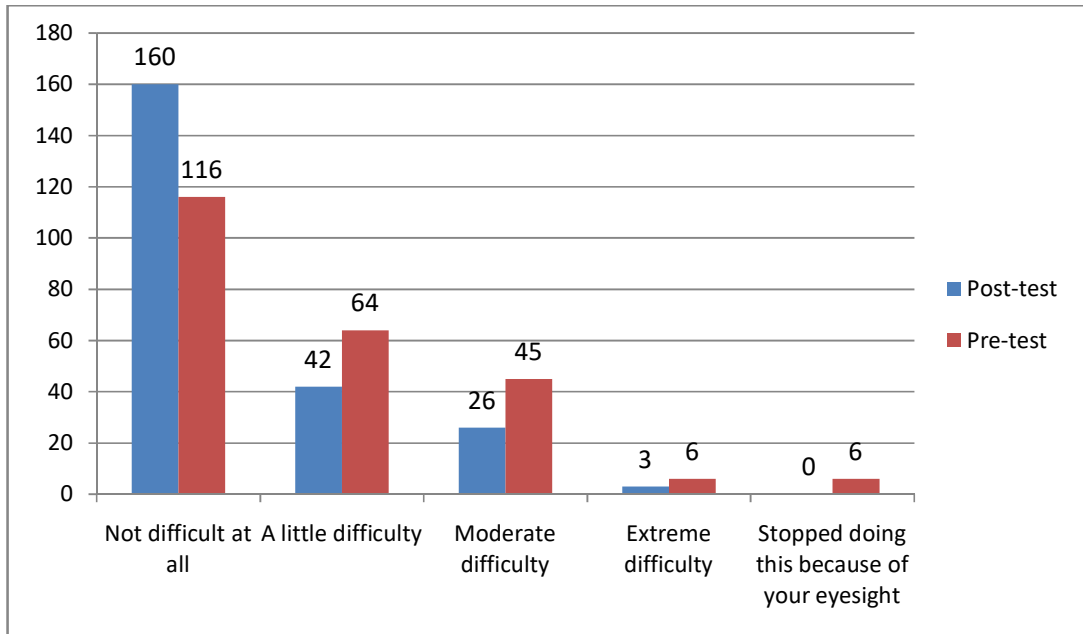
How much difficulty do you have reading ordinary print in newspaper? Would you say you have?



The results of the light gazing and eye exercises used in SKY Yoga are shown in the table above. Before performing eye exercises and lamp gazing exercises, respondents were asked how difficult it was for them to read regular type in newspapers. Of the 237 participants, 44 (18.6%) said it was "Moderate difficult." However when asked the same question after the eye exercises and lamp gazing program, 26 (10.9%) of the participants said their vision had improved. After implementing eye exercises and lamp gazing techniques (SKY Yoga), the results reveal a significant decrease from 18.6% to 10.9%, displaying an improvement in their visual performance.

CHART - 6

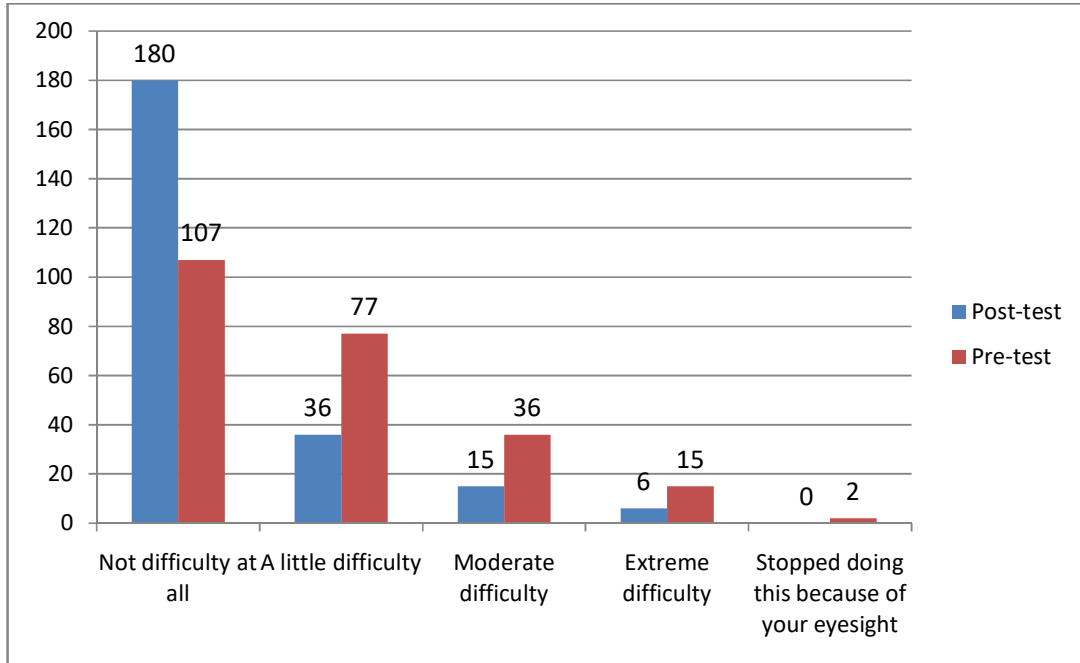
How much difficulty do you have doing work or hobbies that require you to see well up close, such as cooking, fixing things around the house, or using hand tools? Would you say:



The table above shows the effects of the light gazing and eye exercises employed by SKY Yoga. Participants were asked about their problems with activities or hobbies requiring clear near vision, such as cooking, home maintenance, or using hand tools, before beginning eye exercises and lamp gazing exercises. 116 (48.9%) of the 237 participants said it was "Not at all difficult," out of a total response. However, 160 (67.5%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The findings show a considerable improvement, with 18.6% more respondents stating to have improved their vision after practicing lamp gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 7

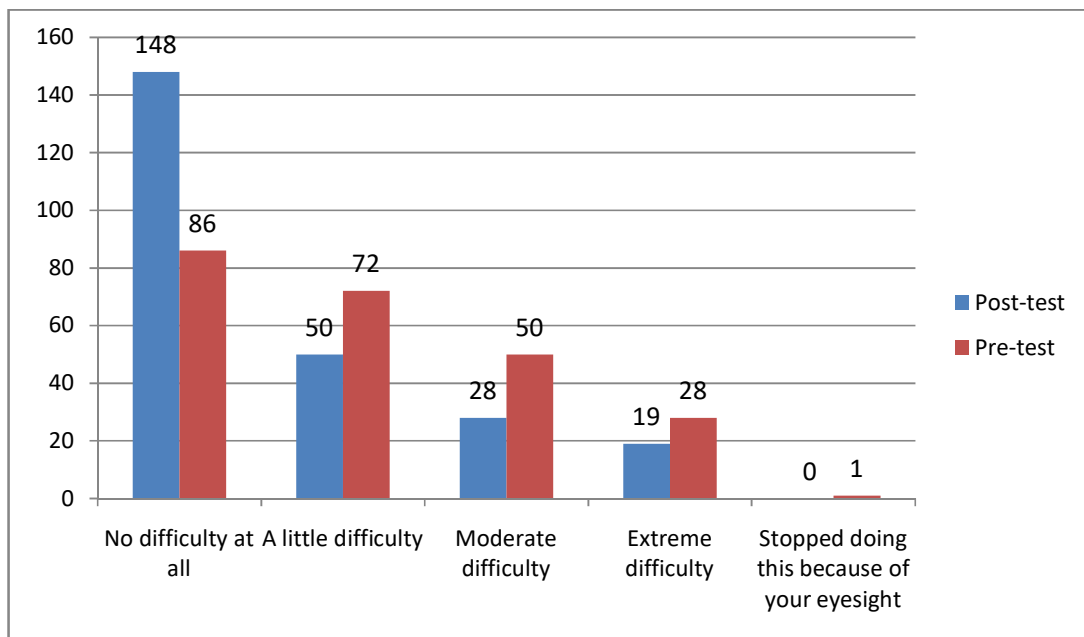
Because of your eyesight, how much difficulty do you have finding something on a shelf?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked if their poor eyesight made it difficult for them to find items on shelves. 107 (45.1%) out of the 237 participants said it was "Not at all difficult." However, 180 (76.0%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 30.9% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 8

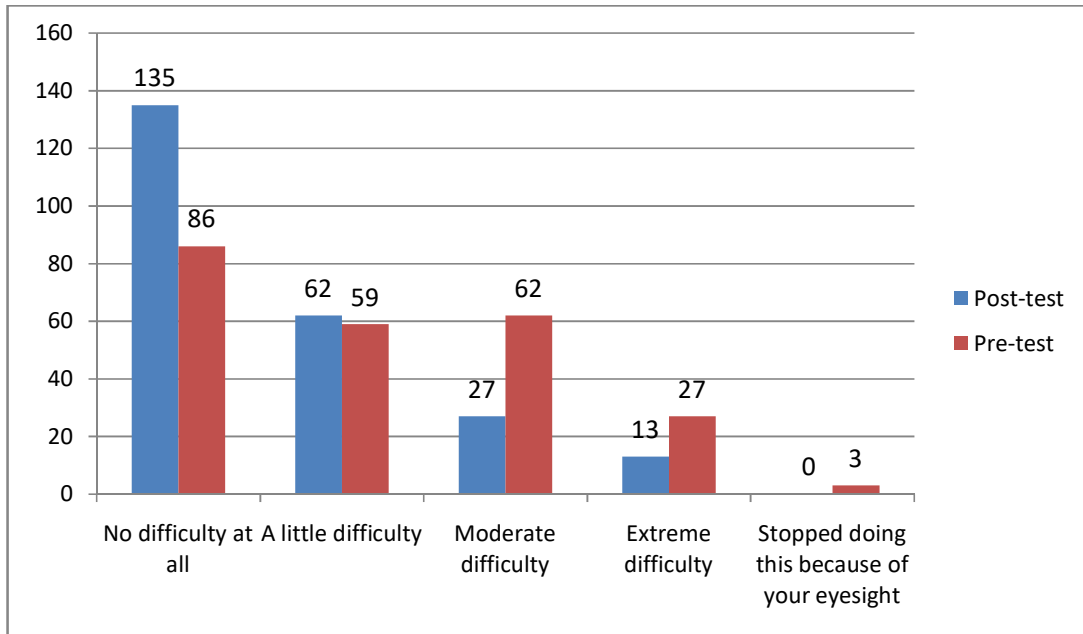
How much difficulty do you have reading street signs or the names of stores?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked how much difficulty you have reading street signs or the names of stores. 50 (21.1%) out of the 237 participants said it was “Moderate difficulty.” However, 28 (11.8%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. After implementing eye exercises and lamp gazing techniques (SKY Yoga), the results reveal a significant decrease from 21.6% to 11.8%, displaying an improvement in their visual performance.

CHART - 9

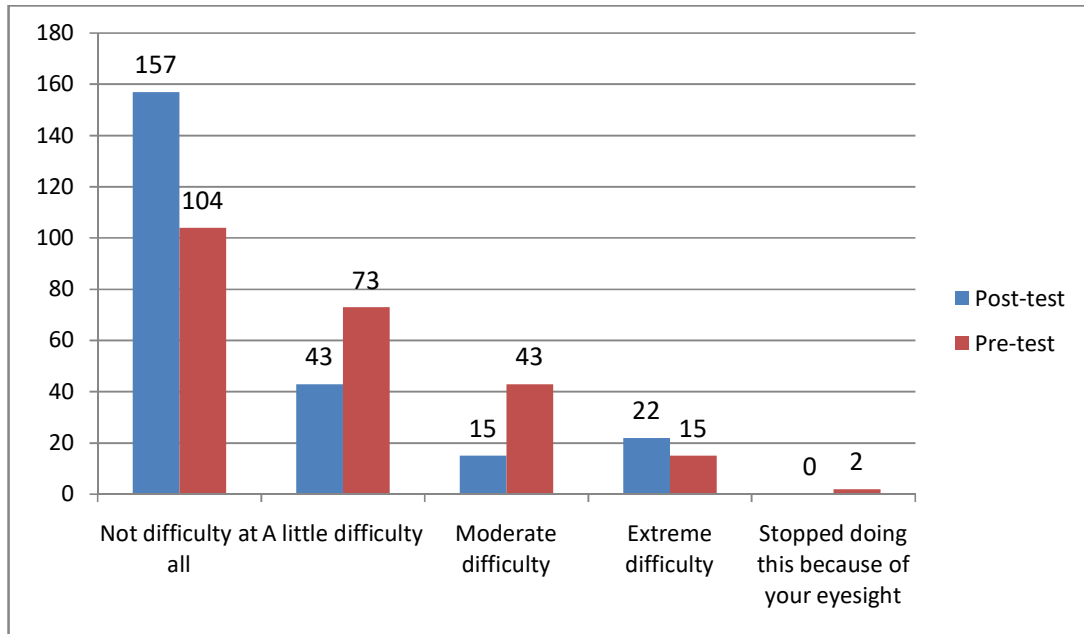
Because of your eyesight, how much difficulty do you have going down steps, stairs, or curbs in dim light or at night?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked Because of your eyesight, how much difficulty do you have going down steps, stairs, or curbs in dim light or at night. 86 (36.3%) out of the 237 participants said it was "Not at all difficult." However, 135 (57.0%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 20.7% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 10

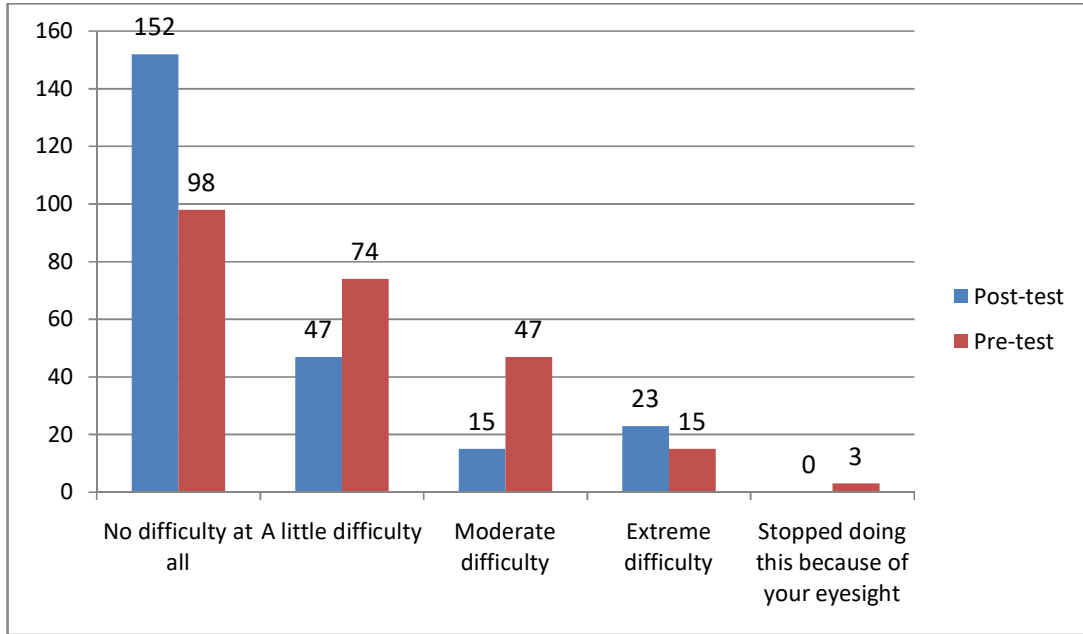
Because of your eyesight, how much difficulty do you have noticing objects off to the side while you are walking along?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked "Because of your eyesight, how much difficulty do you have noticing objects off to the side while you are walking along." 104 (43.9%) out of the 237 participants said it was "Not at all difficult." However, 157 (66.2%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 22.3% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 11

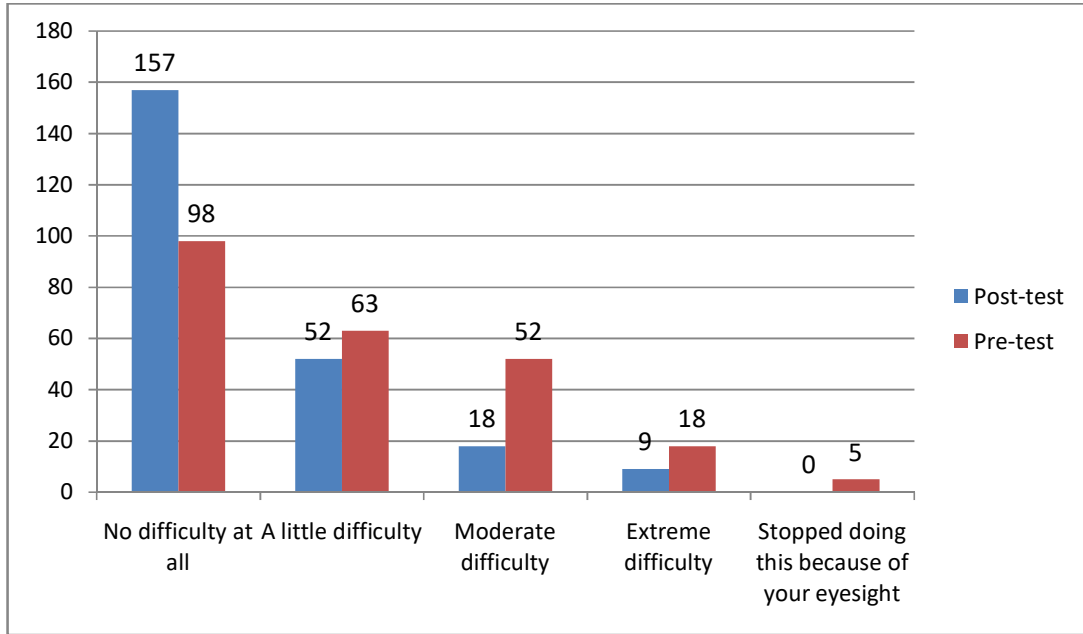
Because of your eyesight, how much difficulty do you have seeing how people react to things you say?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked "Because of your eyesight, how much difficulty do you have seeing how people react to things you say." 98 (41.4%) out of the 237 participants said it was "Not at all difficult." However, 152 (64.1%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 22.7% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 12

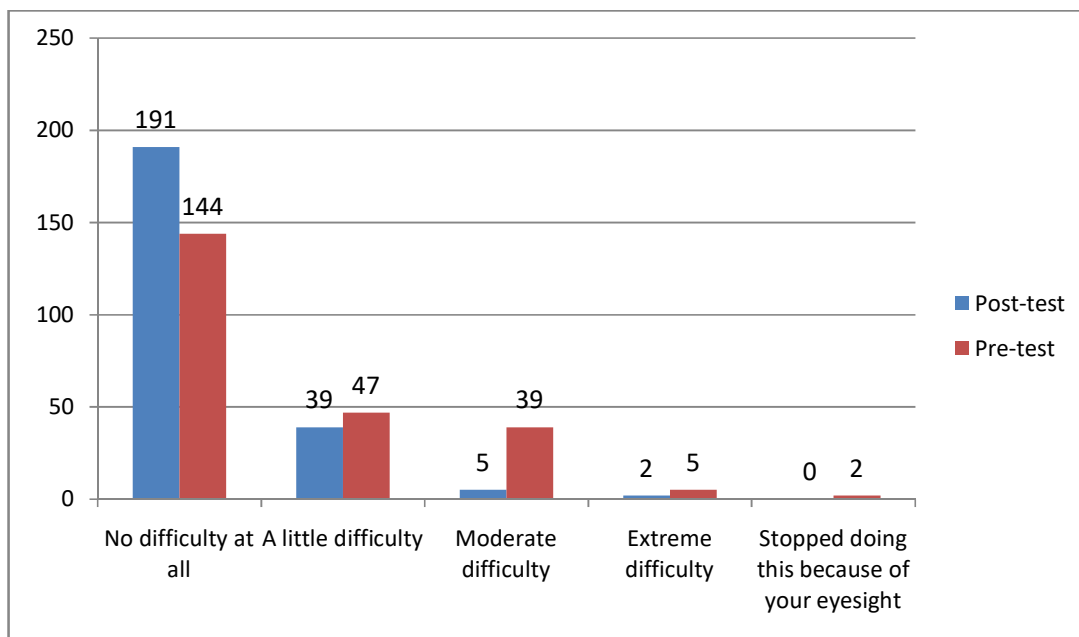
Because of your eyesight, how much difficulty do you have picking out and matching your own clothes?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked Because of your eyesight, how much difficulty do you have picking out and matching your own clothes. 98 (41.4%) out of the 237 participants said it was "Not at all difficult." However, 157 (66.2%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 24.8% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 13

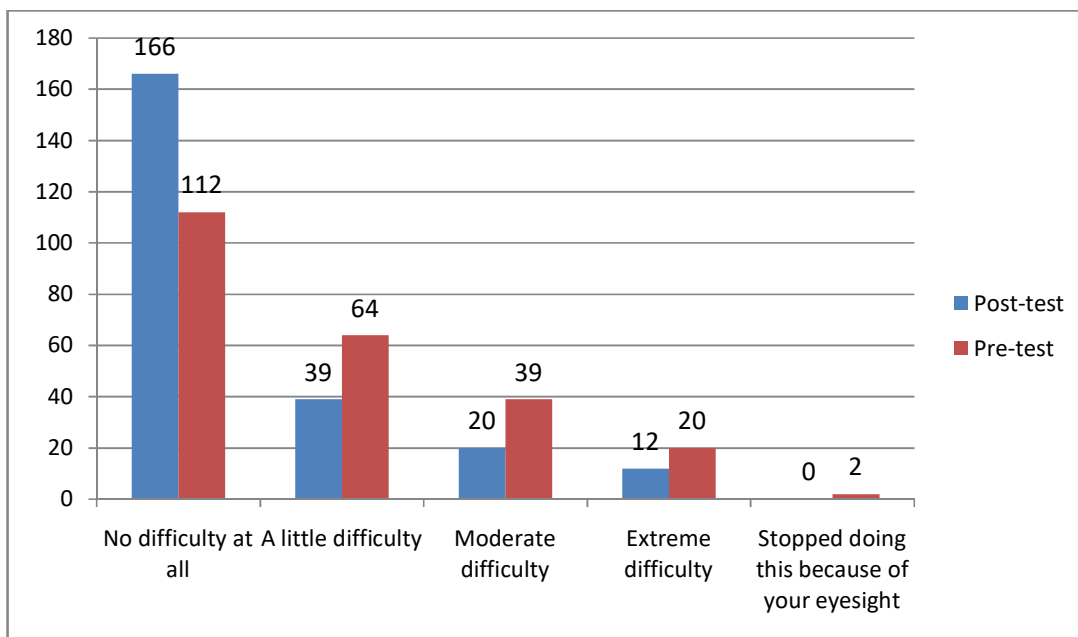
Because of your eyesight, how much difficulty do you have visiting with people in their homes, at parties, or in restaurants?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked Because of your eyesight, how much difficulty do you have visiting with people in their homes, at parties, or in restaurants. 144 (60.8%) out of the 237 participants said it was "Not at all difficult." However, 191 (80.6%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 19.8% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 14

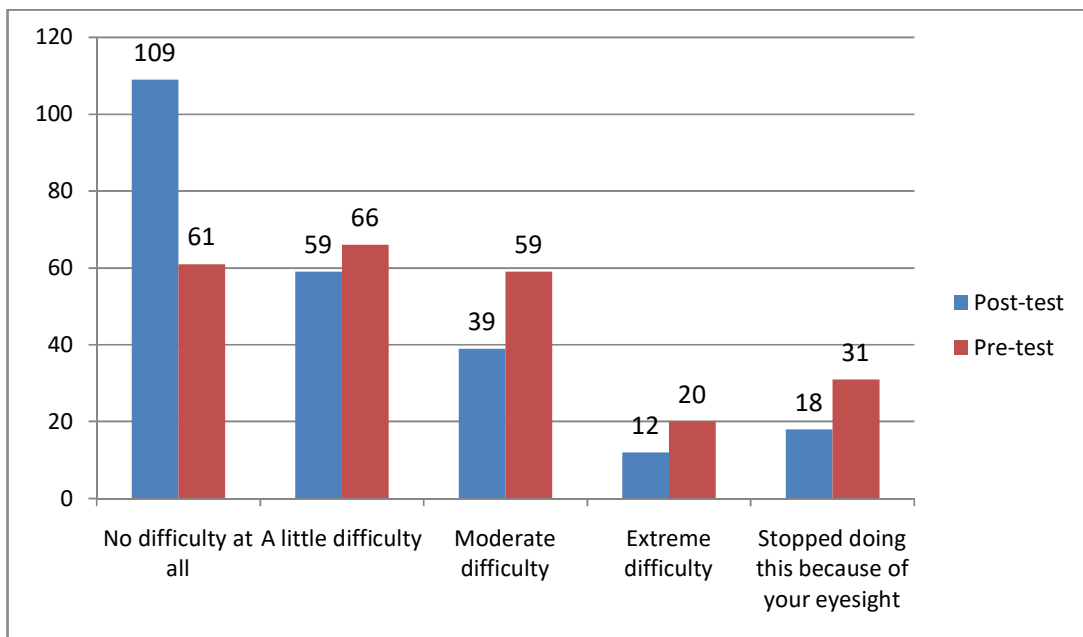
Because of your eyesight, how much difficulty do you have going out to see movies, plays, or sports events?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked Because of your eyesight, how much difficulty do you have going out to see movies, plays, or sports events. 20 (8.4%) out of the 237 participants said it was "Extreme difficulty." However, 12 (5.0%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. After implementing eye exercises and lamp gazing techniques (SKY Yoga), the results reveal a significant decrease from 8.4% to 5.0%, displaying an improvement in their visual performance.

CHART - 15

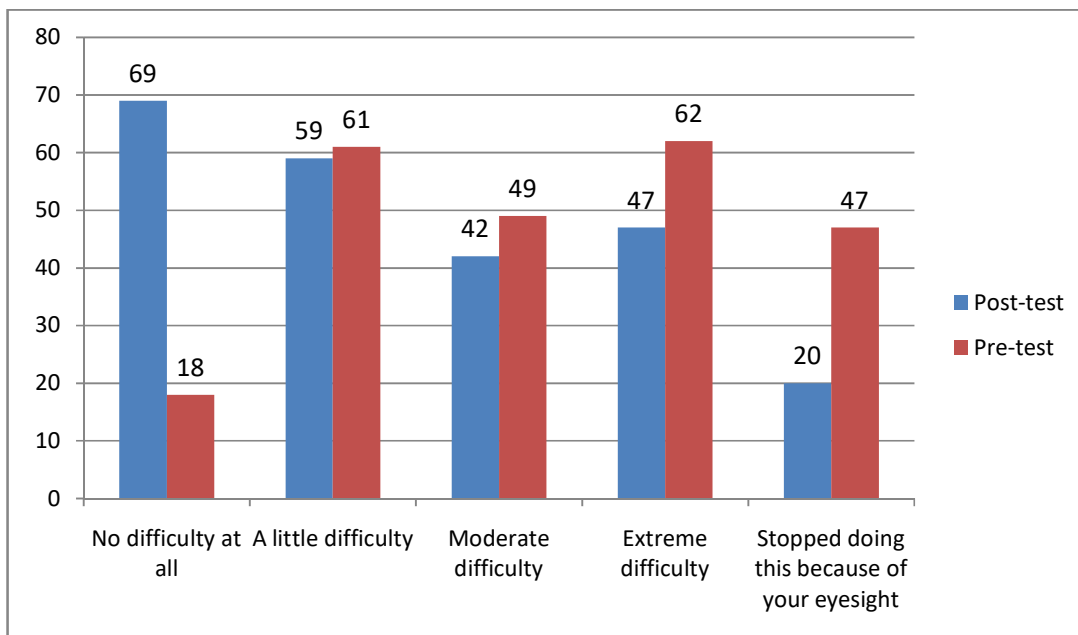
Are you currently driving, at least once in a while?



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked are you currently driving, at least once in a while. 59 (24.9%) out of the 237 participants said it was "Moderate difficulty." However, 39 (16.4%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. After implementing eye exercises and lamp gazing techniques (SKY Yoga), the results reveal a significant decrease from 24.9% to 16.4%, displaying an improvement in their visual performance.

CHART - 16

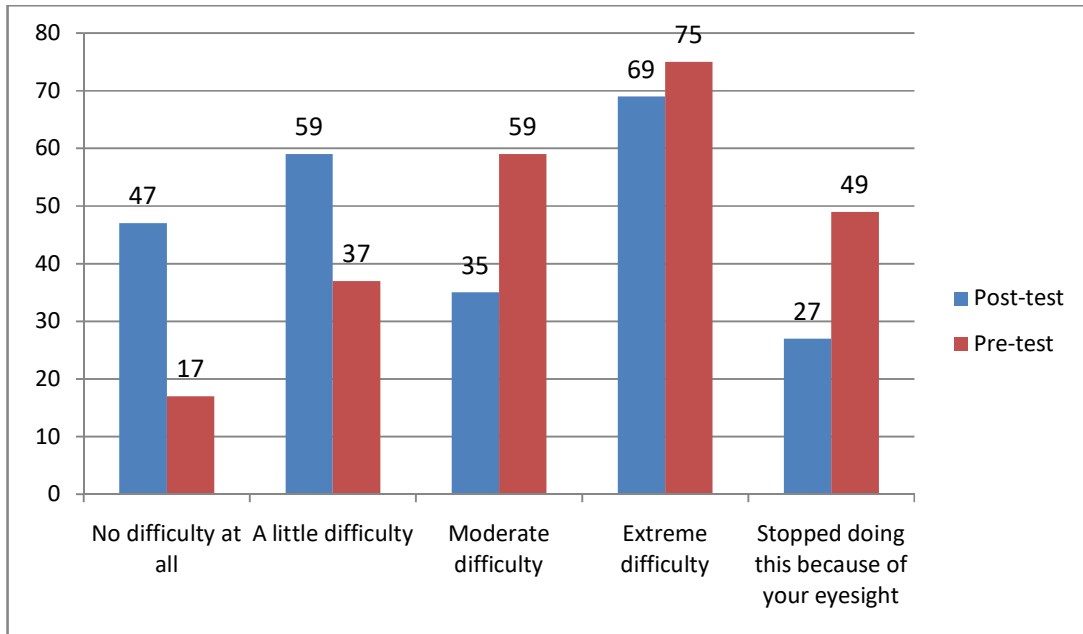
How much difficulty do you have driving at night? Would you say have:



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked how much difficulty do you have driving at night. 18 (7.6%) out of the 237 participants said it was “Moderate difficulty.” However, 69 (29.1%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 21.5% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 17

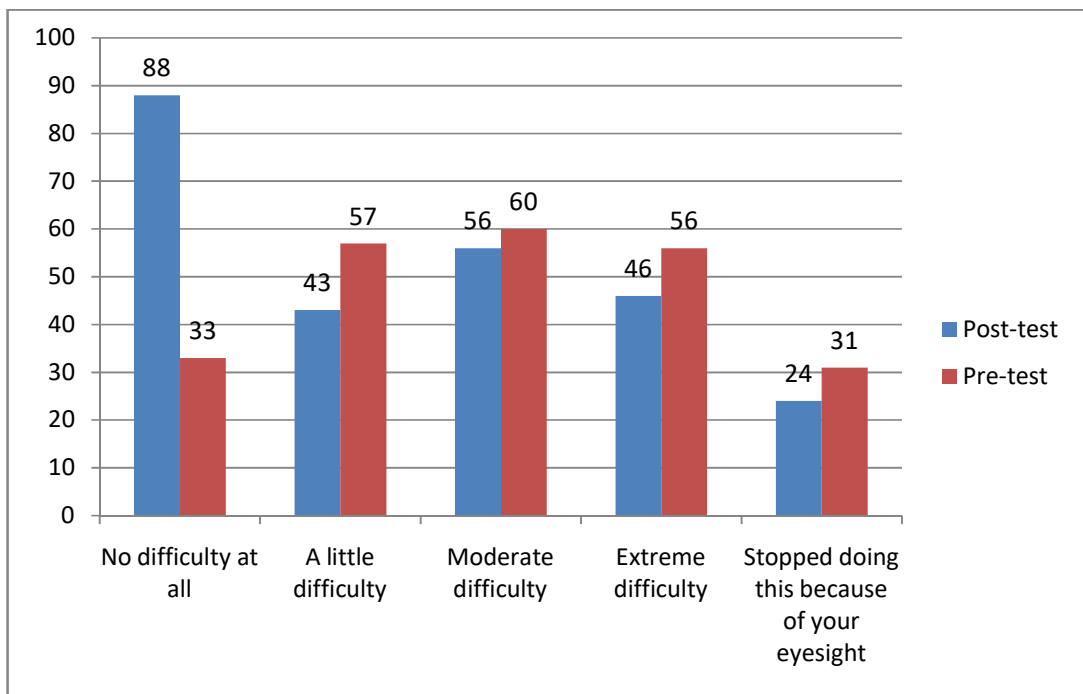
**How much does pain or discomfort in or around your eyes, for example, burning, itching, or aching, keep you from doing what you'd like to be doing?
Would you say:**



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked How much does pain or discomfort in or around your eyes, for example, burning, itching, or aching, keep you from doing what you'd like to be doing. 59 (24.9%) out of the 237 participants said it was "Moderate difficulty." However, 35 (14.7%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. After implementing eye exercises and lamp gazing techniques (SKY Yoga), the results reveal a significant decrease from 24.9% to 14.7%, displaying an improvement in their visual performance.

CHART - 18

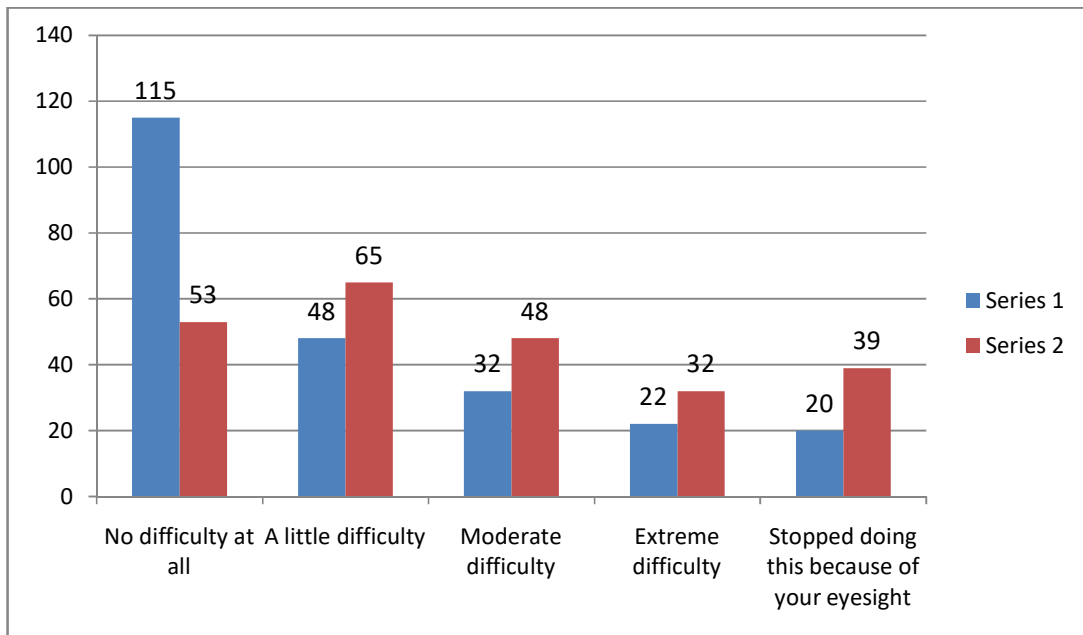
I stay home most of the time because of my eyesight



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked I stay home most of the time because of my eyesight. 56 (24.0%) out of the 237 participants said it was “Extreme difficulty.” However, 46 (19.4%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. After implementing eye exercises and lamp gazing techniques (SKY Yoga), the results reveal a significant decrease from 24.0% to 19.4%, displaying an improvement in their visual performance.

CHART - 19

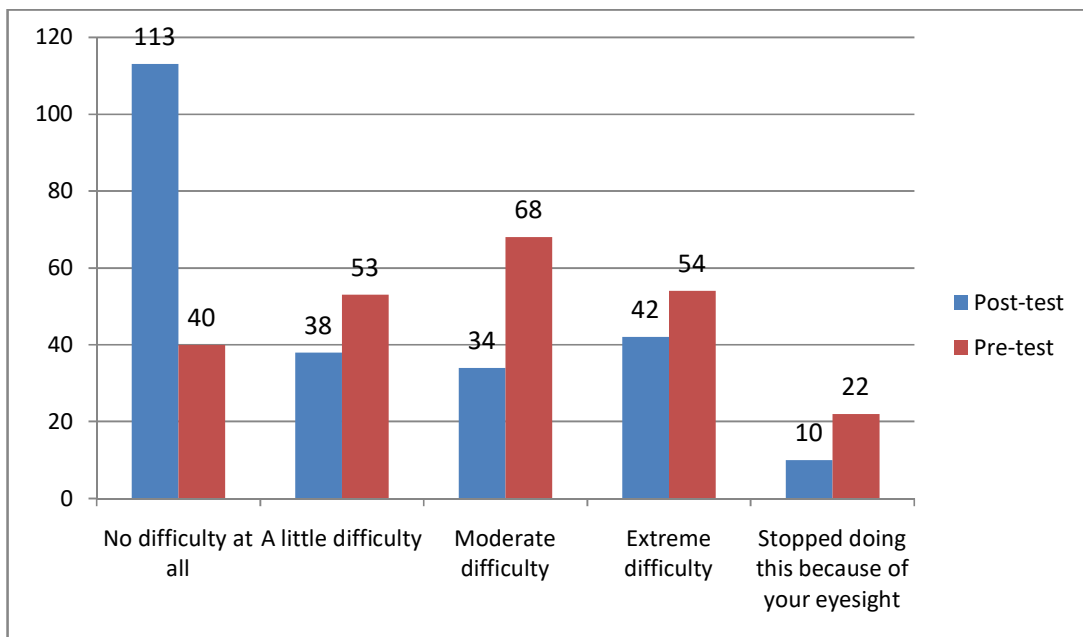
I feel frustrated a lot of the time because of my eyesight



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked I feel frustrated a lot of the time because of my eyesight. 68 (28.7%) out of the 237 participants said it was “No difficulty at all.” However, 32 (13.5%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 15.2% more participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 20

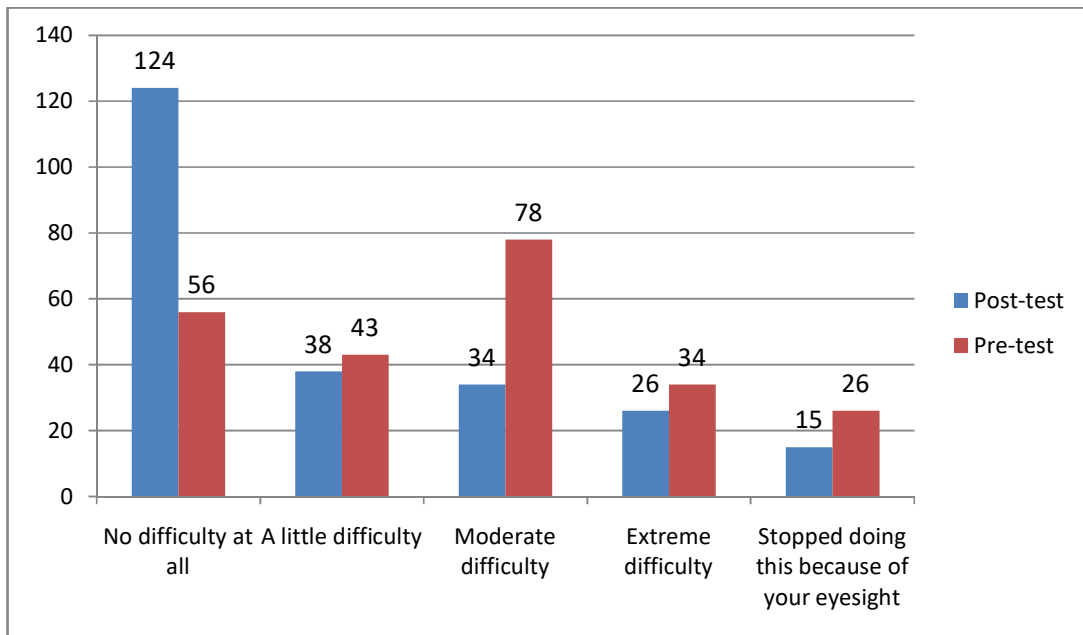
I have much less control over what I do, because of my eyesight



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked I have much less control over what I do, because of my eyesight. 40 (16.8%) out of the 237 participants said it was “No difficulty at all.” However, 113 (47.7%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 30.9% more participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 21

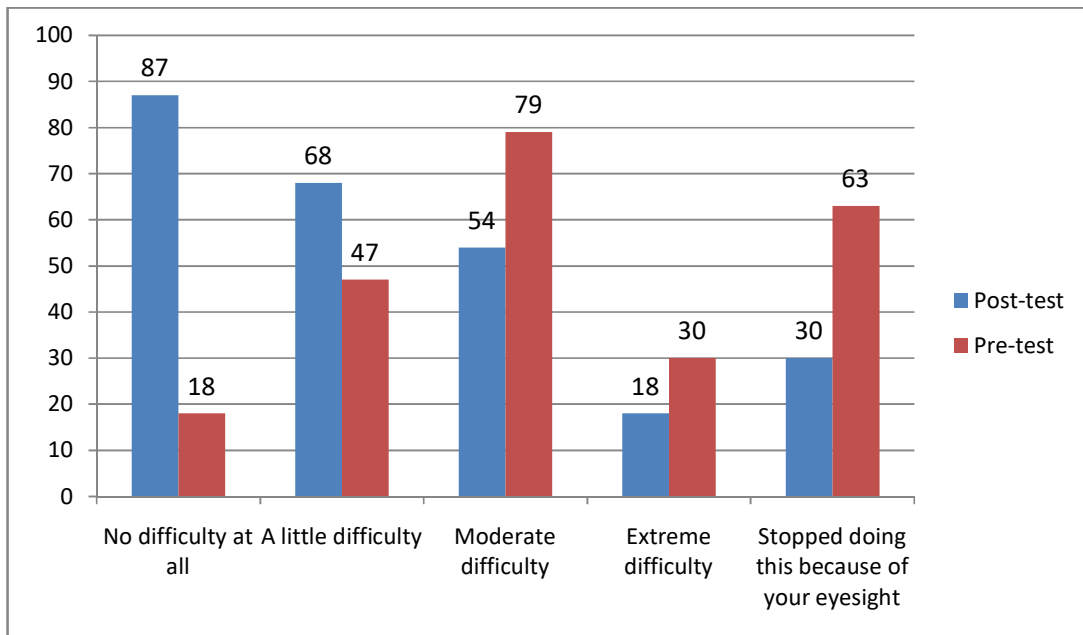
Because of my eyesight, I have to rely too much on what other people tell me



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked **Because** of my eyesight, I have to rely too much on what other people tell me. 56 (23.4%) out of the 237 participants said it was “No difficulty at all.” However, 124 (52.3%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 28.9% more participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 22

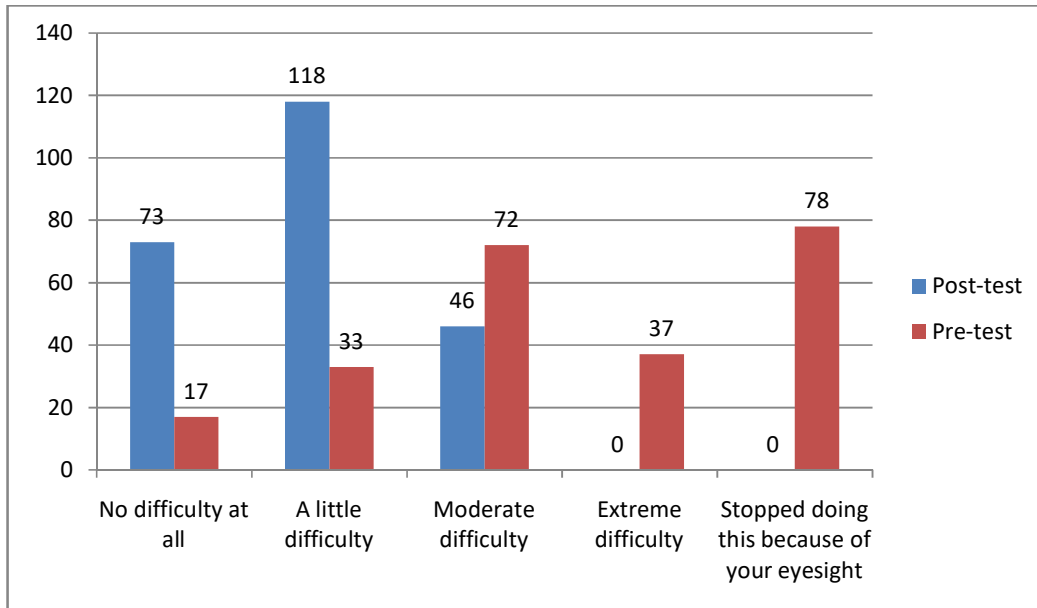
I need a lot of help from others because of my eyesight



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked **I need a lot of help from others because of my eyesight**. 79 (33.3%) out of the 237 participants said it was “Moderate difficulty.” However, 54 (22.8%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 10.5% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

CHART - 23

I worry about doing things that will embarrass myself or others, because of my eyesight



The results of the lamp gazing and eye exercises executed by SKY Yoga are shown in the table above. Before beginning eye exercises and lamp gazing exercises, participants were asked I worry about doing things that will embarrass myself or others, because of my eyesight. 33 (13.9%) out of the 237 participants said it was "A little difficulty." However, 118 (49.8%) of the participants said their vision had improved after completing the eye exercises and lamp gazing program when asked the same question. The results show a considerable improvement, with 35.9% more survey participants attesting to better vision following light gazing exercises (SKY Yoga).

**SIGNIFICANCE TEST FOR PERCEPTION ON VISUAL FUNCTIONING ON
DEMOGRAPHIC VARIABLES**

TABLE: 03

**ANOVA table showing the Difference in the Mean Score between Perceptions on
visual functioning on Age
Descriptive**

Variables	Particulars	N	Mean	Std.Deviation
Age	17	30	61.10	8.96
	18	72	62.50	10.23
	19	60	61.30	8.42
	20	55	62.00	7.56
	21	15	60.93	7.34
	22	4	61.75	8.65

ANOVA

Age	Sum of Squares	Df.	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	186.475	6	31.079	0.617	0.717
Within Groups	11588.976	230	50.387		
Total	11775.451	236			

The above table describes the difference in visual functioning based on age group of the respondents. The mean value (62.50) shows that, the respondents whose age group was between 18 years had more positive perception on visual functioning compared to other age groups.

But the ANOVA value (F= 0.617; P > 0.05) reveals that there is no significant difference in quality of life with age.

TABLE: 04

T-test table showing the difference in mean scores between Visual Functioning and Gender Group Statistics

	Gender	N	Mean	Std. Deviation
Visual Functioning	Male	92	61.17	9.57
	Female	145	62.22	8.22

Independent Samples Test

t	Df.	Sig. (2-tailed)
2.432	237	Sig= 0.120

The above table explains the difference in visual functioning based on genders. The mean value (62.22) shows that, the respondents (145) whose were girls and had more positive perception on visual functioning compared to boys.

But the T-test value ($t = 2.432$; $P > 0.05$) reveals that there is significant difference in visual functioning among girls students.

TABLE: 05

T-test table showing the difference in mean scores between Visual Functioning and Far sight and near sight

Group Statistics

	Gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Visual Functioning	Far sight	190	61.46	8.86	?
	Near sight	47	63.21	8.31	?

Independent Samples Test

t	Df.	Sig. (2-tailed)
0.199	237	Sig= 0.656

The above table explains the difference in visual functioning based on Far sight and near sight of the respondents. The mean value (63.21) shows that, the respondents (47) whose visual functioning had more positive perception.

But the T-test value ($t = 0.199$; $P > 0.05$) reveals that there is no significant difference in Far sight and near sight of the respondents

III. Impact Of Sky Yoga On Visual Functioning

TABLE: 06

The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on General Health

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	140	58.8	165	69.3
2.	Average	43	18.1	67	28.2
3.	Poor	54	22.7	5	2.1
	Mean value	1.3249		1.6371	
	t-test = -9.790	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, before administering the SKY Yoga practice, 140 participants (58.8%) reported having good visual functioning. After the intervention, this number increased to 165 participants (69.3%). The study found that there was a notable improvement in visual functioning among participants, with more individuals falling into the "good" category after the SKY Yoga practice.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.3249, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 1.6371. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (-9.790) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the general health of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on general health of the visual functioning among the students.

TABLE: 07**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on General Vision**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	54	22.7	216	90.8
2.	Average	125	52.5	18	7.6
3.	Poor	58	24.4	3	1.3
	Mean value	1.1013		2.0169	
	t-test = 20.078	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, before administering the SKY Yoga practice, 54 participants (22.7%) reported having good vision, which significantly increased to 216 participants (90.8%) after the program. This substantial improvement indicates that the intervention had a profoundly positive effect on participants' overall vision, with the majority falling into the "good" category after the SKY Yoga practice.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.1013, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 2.0169. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (20.078) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the general vision of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on general vision of the visual functioning among the students.

TABLE: 08**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Ocular Pain**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	55	23.1	106	44.5
2.	Average	143	60.1	115	48.3
3.	Poor	39	16.4	16	6.7
	Mean value	1.6203		1.9325	
	t-test = 10.351	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, before administering the SKY Yoga practice, initially, 55 participants (23.1%) reported ocular pain good in condition, which increased to 106 participants (44.5%) after the intervention. This substantial improvement suggests that the program had a notably positive effect on participants' ocular pain, with a significant increase in those falling into the "good" category after the SKY Yoga practice.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.6203, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 1.9325. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (10.351) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the ocular pain of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on ocular pain of the visual functioning among the students.

TABLE: 09**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Near Vision**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	130	54.6	132	55.5
2.	Average	81	34.0	94	39.5
3.	Poor	26	10.9	11	4.6
	Mean value	1.4895		1.5612	
	t-test = -4.270	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, before administering the SKY Yoga practice, Good near Vision: Before the intervention, 130 participants (54.6%) reported having good near vision, which only slightly increased to 132 participants (55.5%) after the program. This minimal change indicates that the intervention had a relatively stable effect on individuals with initially "good" near vision after the SKY Yoga practice.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.4895, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 1.5612. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (-4.270) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the near vision of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on near vision of the visual functioning among the students.

TABLE: 10**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Distance Vision**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	104	43.7	107	45.0
2.	Average	102	42.9	99	41.6
3.	Poor	31	13.0	30	12.6
	Mean value	1.6920		1.7215	
	t-test = 0.689	DF = 236		Sig. (2 tailed) = 0.492	

The above table shows that, Good Distance Vision: Prior to the SKY Yoga practice intervention, 104 participants (43.7%) reported having good distance vision, which slightly increased to 107 participants (45.0%) after the program. This indicates a modest improvement in participants' "good" distance vision following the SKY Yoga practice intervention.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.6920, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 1.7215. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (-0.689) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the Distance Vision of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on Distance Vision of the visual functioning among the students.

TABLE: 11**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Social Functioning**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	159	66.8	183	76.9
2.	Average	66	27.7	51	21.4
3.	Poor	12	5.0	3	1.3
	Mean value	1.2405		1.3797	
	t-test = 6.179	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, Good Social Functioning: Before the SKY Yoga intervention, 159 participants (66.8%) reported good social functioning, which increased to 183 participants (76.9%) after the program. This indicates a significant improvement in participants' ability to function socially, with a substantial majority falling into the "good" category after following the SKY Yoga practice intervention.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.2405, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 1.3797. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (-6.179) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the Social Functioning of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on Social Functioning of the visual functioning among the students.

TABLE: 12**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Mental Health**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	174	73.1	175	73.5
2.	Average	46	19.3	45	18.9
3.	Poor	17	7.1	17	7.1
	Mean value	1.3333		1.3376	
	t-test = -1.000	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .318	

The above table shows that, Good Mental Health: Before the intervention, 174 participants (73.1%) reported good mental health, which only slightly increased to 175 participants (73.5%) after the program. This minimal change indicates that the program had a relatively stable effect on individuals with initially "good" mental health within the context of visual functioning after following the SKY Yoga practice intervention.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.3333, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 1.3376. Besides, it is understood that there is no significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (-1.000) shows that there is no significant difference in SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the Mental Health of the visual functioning had no effect among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice had the same impact on Mental Health of the visual functioning among the students.

TABLE: 13**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Role of Difficulties**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	43	18.1	83	34.9
2.	Average	154	64.7	132	55.5
3.	Poor	40	16.8	22	9.2
	Mean value	1.7426		1.9873	
	t-test = 8.745	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, Good Role of difficulties: Before the intervention, 43 participants (18.1%) reported good role fulfillment, which significantly increased to 83 participants (34.9%) after the program. This substantial improvement indicates that the intervention had a highly positive effect on participants' ability to fulfill their roles effectively after following the SKY Yoga practice intervention.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.7426, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 1.9873. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (8.745) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the Role of difficulties of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on Role of difficulties of the visual functioning among the students.

TABLE: 14**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Dependency**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	19	8.0	36	15.1
2.	Average	73	30.7	93	39.1
3.	Poor	145	60.9	108	45.4
	Mean value	2.3038		2.5316	
	t-test = 8.345	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, Good dependency: Before the intervention, 19 participants (8.0%) reported good dependency, which increased to 36 participants (15.1%) after the program. This indicates a notable improvement in participants' ability to manage their tasks independently after following the SKY Yoga practice intervention.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 2.3038, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 2.5316. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (8.345) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the dependency of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on dependency of the visual functioning among the students.

TABLE: 15**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Driving**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	47	19.7	77	32.4
2.	Average	103	43.3	99	41.6
3.	Poor	87	36.6	60	25.2
	Mean value	1.91983		2.1688	
	t-test = 8.844	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, Good Driving Abilities: Before the intervention, 47 participants (19.7%) had good driving abilities, which significantly increased to 77 participants (32.4%) after the program. This substantial improvement suggests that the intervention had a highly positive effect on participants' driving skills, with a notable increase in those classified as having "good" driving abilities after following the SKY Yoga practice intervention.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.91983, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 2.1688. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (8.844) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the driving of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on driving of the visual functioning among the students.

TABLE: 16**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Color Vision**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	65	27.3	175	73.5
2.	Average	109	45.8	54	22.7
3.	Poor	63	26.5	8	3.4
	Mean value	1.2954		1.9916	
	t-test = 16.622	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, Good Color Vision: Before the intervention, 65 participants (27.3%) reported good color vision, which significantly increased to 175 participants (73.5%) after the program. This remarkable improvement suggests that the intervention had a highly positive effect on participants' color perception abilities, with a significant increase in those categorized as having "good" color vision after following the SKY Yoga practice intervention.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.2954, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 1.9916. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (16.622) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the Color Vision of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on Color Vision of the visual functioning among the students.

TABLE: 17**The Impact of Eye exercise and Lamp gazing practice on Peripheral Vision**

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
1.	Good	50	21.0	73	30.7
2.	Average	109	45.8	118	49.6
3.	Poor	78	32.8	46	19.3
	Mean value	1.8861		2.1181	
	t-test = 5.980	DF = 236		Sig. (2 tailed) = .000	

The above table shows that, Good Peripheral Vision: Before the intervention, 50 participants (21.0%) reported good peripheral vision, which increased to 73 participants (30.7%) after the program. This indicates a notable improvement in participants' peripheral vision abilities, with a significant increase in those categorized as having "good" peripheral vision after following the SKY Yoga practice intervention.

The above table shows that before practicing SKY Yoga the mean value was found to be 1.8861, but after practicing SKY Yoga the mean value of the respondents were found at 2.1181. Besides, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven, then the paired T-test was performed. The paired T-test value (5.980) shows that there is a significant difference in the benefits of SKY Yoga practice of the respondents before SKY Yoga practice and after SKY Yoga practice which is evident from the mean value.

Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY Yoga practice the Peripheral Vision of the visual functioning have increased considerably among the participants. Therefore, it is concluded that the SKY Yoga practice improves or have impact on Peripheral Vision of the visual functioning among the students.

TABLE - 18**Descriptive statistics of impact of SKY Yoga on visual functioning**

Visual functioning	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-test	237	40.2110	7.06371	.45884
Post-test	237	61.8143	8.76913	.56962

Paired Sample Test

	t	df	Sig.(2-tailed)
Pre test & Post test	-108.713	236	.000

The mean value of the visual functioning was found to be 40.2110 before the intervention of SKY yoga practice. After the study the mean value of the visual functioning has significantly improved up to 61.8143. Moreover, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven for that the study conducted the T-test. The paired T-test value is -108.713 showed that there was a significant difference in the visual functioning among students before and after the intervention of the SKY yoga practice which is evident from the mean value. Thus, from the mean value, it is conclude that after the SKY yoga practice there was a considerable improvement in visual functioning among the students community. Therefore, it is concluded that the SKY yoga practice improves or have significant impact on visual functioning.

CHAPTER V

FINDINGS, DISCUSSION AND CONCLUSION

FINDINGS

Visual functioning among college students is influenced by a multitude of factors. The holistic approach of yoga is considered an alternative method for enhancing the visual functioning of college students, which can significantly contribute to their academic achievements. The present study has been specifically tailored to assess the various factors impacting visual functioning, each of which has been meticulously hypothesized to yield meaningful insights.

This study was meticulously designed to explore the demographic profile of the participants, encompassing factors such as age, gender, as well as far-sightedness and near-sightedness.

In addressing the research gap identified in previous studies, this research aims to comprehensively evaluate the visual functioning of college students, with a total sample size of $N = 237$.

I. DEMOGRAPHIC PROFILE

In this study, I assessed the frequencies of scores in various categories of variables. The data were collected through a demographic profile questionnaire, which included demographic variables such as age and gender. These demographic variables were subsequently analyzed alongside the visual functioning scale.

The data were obtained from the demographic profile questionnaire, revealing that 72 (30.3%) of the respondents fell into the age group of 18. Out of the total 237 respondents, 145 (60.9%) were female, while 190 (79.8%) were categorized as having far-sightedness.

II. PERCEPTIONS ON VISUAL FUNCTIONING:

- The findings show that after the study 43 (18.1%) of the respondents said they felt their general health had improved after the eye exercise and lamp gazing exercise.

- The findings show that after the study 96 (40.5%) of the respondents reported an enhanced condition of eyesight using both eyes with glasses or contact lenses when they wear them.
- The results indicate that, following the study, 139 respondents (58.6%) reported improved eyesight when asked about their concerns regarding eyesight after participating in the eye exercise and lamp gazing program.
- The findings show that after the study, there was a significant decrease from 21.9% to 6.3% among participants, indicating improved eyesight in relation to discomfort around their eyes, such as burning, itching, or aching.
- The findings demonstrate a positive impact after the study, with a significant decrease from 18.6% to 10.9% among participants, indicating improved eyesight in relation to reading difficulties with newspapers."
- The findings show that after the study, 160 (67.5%) of the participants reported improved vision when it came to activities or hobbies requiring clear near vision, such as cooking, home maintenance, or using hand tools.
- The findings show that after the study, 180 (76.0%) of the participants reported improved vision when it came to finding items on shelves despite their poor eyesight.
- The findings demonstrate a positive impact after the study, with a significant decrease from 21.1% to 11.8% among participants, reported improved vision in terms of reading street signs or store names. (Moderate difficulty)
- The findings show that after the study, 135 (57.0%) of the participants reported improved vision when it came to navigating steps, stairs, or curbs in dim light or at night due to their eyesight.
- The findings show that after the study, 157 (66.2%) of the participants reported improved peripheral vision while walking due to their eyesight.
- The findings show that after the study, 152 (64.1%) of the participants reported improved vision in terms of perceiving how people react to things they say due to their eyesight.

- The findings show that after the study, 157 (66.2%) of the participants reported improved vision when it came to picking out and matching their own clothes due to their eyesight.
- The findings show that after the study, 191 (80.6%) of the participants reported improved vision in terms of visiting people in their homes, at parties, or in restaurants due to their eyesight.
- The findings demonstrate a positive impact after the study, showing a significant decrease from 8.4% to 5.0% among participants who reported an improvement in their ability to go out and enjoy movies, plays, or sports events due to their eyesight. (Extreme difficulty)
- The findings demonstrate a positive impact after the study, revealing a significant decrease from 24.9% to 16.4% among participants who reported improved vision, particularly among those who drive at least occasionally.
- The findings show that after the study, 69 (29.1%) of the participants reported improved night vision.
- The findings demonstrate a positive impact after the study, showing a significant decrease from 24.9% to 14.7%, among participants reported improved vision in relation to pain or discomfort around their eyes, such as burning, itching, or aching, affecting their activities.(Moderate difficulty)
- The findings demonstrate a positive impact after the study, showing a significant decrease from 24.0% to 19.4%, among participants reported improved vision in terms of staying home less often due to their eyesight. (Extreme difficulty)
- The findings show that after the study, 115 (48.5%) of the participants reported improved vision in terms of feeling less frustrated due to their eyesight.
- The findings show that after the study, 113 (47.7%) of the participants reported improved vision in terms of having better control over their actions despite their eyesight.

- The findings show that after the study, 124 (52.3%) of the participants reported improved vision in terms of relying less on what others tell them due to their eyesight.
- The findings show that after the study, 54 (22.8%) of the participants reported improved vision in terms of needing less help from others due to their eyesight.
- The findings show that after the study, 118 (49.8%) of the participants reported improved vision in terms of worrying less about embarrassing themselves or others due to their eyesight.

III. SIGNIFICANCE TEST FOR PERCEPTION ON VISUAL FUNCTIONING BASED ON DEMOGRAPHIC VARIABLES.

After the SKY yoga practice the ANOVA Value showed ($F=0.248$ and $sig = 0.960$) and there was no significant difference in visual functioning between the different age groups.

After the SKY yoga practice, the t-test value reported ($F=2.432$ and $sig = 0.120$) and there was no significant difference in visual functioning among male and female.

After the SKY yoga practice, the t-test value reported ($F=0.199$ and $sig = 0.656$) and there was no significant difference in visual functioning between far sight and near sight.

IV. DESCRIPTIVE STATISTICS OF IMPACT OF SKY YOGA ON VISUAL FUNCTIONING

Significant improvements were observed after the intervention of SKY yoga practice in this study. Prior to engaging in SKY yoga practice, the mean value for overall visual functioning stood at 40.2110. However, following the SKY yoga practice intervention, the mean value for overall visual functioning showed a noteworthy improvement, increasing to 61.8143.

The paired T-test, with a value of -108.713, clearly indicates a significant difference in visual functioning among students before and after participating in the SKY yoga practice, as evidenced by the substantial shift in the mean value.

RECOMMENDATIONS

Guide line	Description
Follow the 20-20-20 Rule	Follow the 20-20-20 Rule Every 20 minutes, take a 20-second break, and focus on something 20 feet away to reduce digital eye strain.
Proper Lighting	Ensure well-lit study areas to minimize eye strain.
Ergonomic Setup	Maintain proper posture and eye level when using digital devices to prevent neck and eye strain.
Blink Regularly	Remember to blink regularly to keep the eyes moist when using screens.
Use Blue Light Filters	Consider using blue light filters on screens or blue light-blocking glasses to reduce digital eye strain.
Get Regular Eye Exams	Schedule comprehensive eye exams to detect and address vision problems early.
Manage Screen Brightness	.Adjust screen brightness to a comfortable level that does not strain your eyes.
Stay Hydrated	Drink enough water to prevent dry eyes.
Balanced Diet	Consume a diet rich in fruits, vegetables, and omega-3 fatty acids to support eye health.
Limit Screen Time	.Set limits on daily screen time to reduce the risk of myopia
Proper Sleep	Maintain a regular sleep schedule to prevent eye fatigue.
Quit Smoking	Avoid smoking to reduce the risk of age-related macular degeneration
Moderate Alcohol	Limit alcohol consumption to lower the risk of eye diseases.
Protective Eyewear	Use safety goggles or protective eyewear when participating in sports or activities that could cause eye injury.
Control Allergies	Effectively manage allergies to prevent eye irritation.
Hand Hygiene	Practice good hand hygiene to reduce the risk of eye infections.
Stay Active	Engage in regular physical activity to maintain overall health, including eye health.
Manage Stress	Find healthy ways to manage stress to reduce eye strain.
Avoid Rubbing Eyes	Refrain from rubbing your eyes, as it can lead to eye infections.
Seek Professional Help	Consult an eye care professional if you experience persistent eye discomfort or vision changes.

CONCLUSION:

Many research studies have proved that yoga practices have a great impact on visual functioning of college students. Yoga practices such as eye exercise, lamp gazing practice and palm relaxation technique have innate impact eye related problems such as reading discomfort, weariness, blurred vision, headaches, sporadic double vision, and irritated eyes accompanied by pain.

The study unequivocally demonstrates the positive impact of SKY Yoga practices in enhancing various aspects of visual functioning among college students. It is clear from multiple studies that engaging in eye exercises and lamp gazing within the framework of SKY yoga can yield substantial improvements for both nearsightedness and farsightedness. The intervention with SKY yoga has alleviated common issues such as eye strain, headaches, blurred vision, and eye irritation, which are prevalent among college students who extensively use smart phones and computers.

Therefore, the study has concluded that SKY yoga practices proved that it has a great impact and can enhance the visual functioning of college students.

The findings strongly advocate for the incorporation of SKY yoga practices into various institutions, including educational establishments, private sectors, and organizations. These practices not only promote clear vision but also contribute to a brighter and healthier future for the younger generation in society. By embracing SKY yoga as a preventive measure, young individuals can look forward to improved eye health and overall well-being. Therefore, it is imperative that we recognize and harness the benefits of SKY yoga for the betterment of our youth and the society as a whole.

BIBLIOGRAPHY

BOOK:

1. **Eye Yoga**

WEBSITE REFERENCE

1. https://www.huffpost.com/entry/how-eye-yoga-can-help-you-improve-your-vision_b_5a4996dee4b0915d314e18ac
2. <https://www.healthline.com/health/eye-exercises-for-vision-improvement>
3. <https://vedicviews.com/yoga-for-eyes-how-does-it-work/>
4. <https://www.yittyoga.com/eye-yoga/>
5. <https://www.allaboutvision.com/conditions/eyegym.htm>
6. <https://www.webmd.com/eye-health/features/eye-exercises-for-health>
7. <https://www.fpahealth.org/newsroom/eye-yoga-therapy-may-help-preserve-vision-in-age-related-macular-degeneration>

REFERENCE:

1. **Issa LF, Alqurashi KA, Althomali T, Alzahrani TA, Aljuaid AS, Alharthi TM. Smartphone Use and its Impact on Ocular Health among University Students in Saudi Arabia. Int J Prev Med. 2021 Oct 26; 12:149. doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_382_19. PMID: 34912525; PMCID: PMC8631113.**
2. **Nayak, R., Sharma, A. K., Mishra, S. K., Bhattarai, S., Sah, N. K., & Sanyam, S. D. (2020).** Smartphone induced eye strain in young and healthy individuals. *Journal of Kathmandu Medical College, 9(4)*, 201-206.
3. **Duke, É., & Montag, C. (2017).** Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports, 6*, 90-95.
4. **Raghavendra BR, Singh P. Immediate effect of yogic visual concentration on cognitive performance. J Tradit Complement Med. 2015 Jan 8;6(1):34-6. doi: 10.1016/j.jtcme.2014.11.030. PMID: 26870677; PMCID: PMC4738033.**
5. **Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015).** Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2(2)*, 156-162.

6. **Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015).** Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 19(3), 237-254.
7. **Dhote, S. A. (2015).** Eye exercises-An eyesight rejuvenation therapy. *World Journal of Pharmaceutical Research SJIF Impact Factor*, 5(990), 6.
8. **Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2013).** Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
9. **Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013).** Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
10. **Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rökkum, J. (2013).** The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in human behavior*, 29(6), 2501-2511.
11. **Cain, N., & Gradisar, M. (2010).** Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
12. **Blehm, C., Vishnu, S., Khattak, A., Mitra, S., & Yee, R. W. (2005).** Computer vision syndrome: A review. *Survey of Ophthalmology*, 50(3), 253-262.
13. **Dai, J. H., Li, X. M., Wang, Y. S., & Liu, L. R. (2018).** Prevalence and associated
14. **Bhavanani, A. B., Ramanathan, M., & Balaji, R. (2016).** Immediate effect of integrated yoga practices on visual perception and anxiety levels in healthy adolescents. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 6(1), 41-44.
15. **Khandekar, R., Kowalski, R. P., Harby, S. A., Tiwari, A., Al Harby, S., & Shinde, A. (2013).** Eye exercises of yogic origin as a complementary therapy for refractive errors: a narrative review. *Journal of Integrative Medicine*, 11(5), 337-342.
16. **Nagarathna, R., Nagendra, H. R., Gaur, G., & Padmalatha, V. (2015).** Complementary therapy for glaucoma optimizing intraocular pressure control and beyond. *Indian Journal of Ophthalmology*, 63(5), 387-394.
17. **He, M., Zeng, J., Liu, Y., Xu, J., Pokharel, G. P., Ellwein, L. B., ... & Liang, Y. B. (2015).** Refractive error and visual impairment in urban children in southern china. *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, 56(10), 5762-5770.

18. **Liu, H. H., Xu, L., Wang, Y. X., Wang, S., You, Q. S., Jonas, J. B., & Wang, Y. (2015).** Prevalence and progression of myopia and associated factors in urban schoolchildren in Beijing: the Beijing childhood eye study. *Ophthalmology*, 122(7), 1482-1489.
19. **Moon, J. H., Kim, K. W., Moon, Y. S., & Kim, T. I. (2013).** Association between near work and myopia among children in South Korea: a nationwide survey. *PloS one*, 8(10), e79547
20. **Rutstein, R. P. (2010).** Uncorrected refractive error and academic performance among university students in Ethiopia. *Journal of American College Health*, 58(4), 307-311.
21. **Saunders, L. J., Sykes, R. L., Bates, K. E., & Park, S. (2013).** The association between clinical refractive error and academic performance: A preliminary analysis. *Journal of Optometry*, 6(2), 59-64.
22. **Goyal, S., Jain, N., & Nangia, V. (2018).** Vision and academic performance among medical students in Delhi. *Indian Journal of Ophthalmology*, 66(12), 1747-1751.
23. **Jain, A., Dhaliwal, U., Gupta, S. K., & Bagga, H. (2015).** Pattern of refraction in medical students across various years of MBBS course in a tertiary care hospital. *National Medical Journal of India*, 28(3), 123-125.
24. **Nagappa, S., Surendran, R., Vijayan, P., & Naik, M. N. (2017).** Refractive error and academic performance among medical students in Bangalore. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(1), NC01-NC04.
25. **Koshy, S., & Anitha, G. S. (2016).** Study of effect of uncorrected refractive errors on academic performance and stress level among first year medical students in South India. *International Journal of Science and Research*, 5(9), 2019-2021.
26. **Krishnaiah, S., Kovai, V., Srinivas, M., Shamanna, B. R., Rao, G. N., & Thomas, R. (2014).** Awareness of eye donation in an Indian population: the LVPEI eye donor study. *Journal of Ophthalmic and Vision Research*, 9(3), 317-324.
27. **Mellathil, O., Hussein, M. A., Thomas, A., & Cherian, J. (2020).** Perception of ocular problems among medical students and its impact on their quality of life. *Indian Journal of Ophthalmology*, 68(7), 1295-1299.

28. **Gupta, A., & Chatterjee, D. (2018).** A study to evaluate the efficacy of eye yoga exercises in improving near point of convergence in healthy adults. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 359-366.
29. **Mansencal, N., & Joubert, S. (2011).** Benefit of Eye Yoga in Visual Disorders or Ophthalmic Pathology: A Pilot Study. *Recent Patents on Ophthalmology*, 5(3), 159-163.
30. **Fry, S. (2007).** Eye exercises and relaxation techniques: a yoga-based system of treatments. *Complementary Therapies in Medicine*, 15(1), 19-25.
31. **Debnath, T., Raghupathy, J., & Das, R. (2011).** The effect of eye yoga on eye strain. *Indian Journal of Comprehensive Ophthalmology*, 2(2), 298-300.
32. **Chan, S. S., & Lam, P. S. (2016).** Eye Yoga: A Potential Exercise to Enhance the Sense of Vision.
33. **Bamber, L. (2010).** Eye yoga: yoga exercises for the eyes. *Yoga Journal*, :34-36.
34. **Huang, B. J., Tsai, S. Y., Chiu, C. C., Lin, S. H., & Chen, A. C. (2015).** Effects of eye yoga on visual function in persons with computer vision syndrome. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15(1), 116
35. **The Effects of Eye Yoga Training on Eye Function** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5087598/>)
36. **The Effects of Eye Yoga on Visual Performance and Visual Fatigue: A Randomized Controlled Pilot Study** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28764633>)
37. **Impact of Eye Yoga on Mental Health: A Systematic Review** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7229295/>)
38. **Eye Yoga Meditation and Overall Health: A Systematic Review** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7102140/>)
39. **The Use of Eye Yoga in the Treatment of Glaucoma: A Systematic Review** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7208185/>)
40. **Eye Yoga as a Stress Reduction Practice: Research, Theory, and Clinical Application** (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30482618/>)
41. **Reference: Pandey, S., & Bhatnagar, A. (2013).** Effects of Yoga on Discomfortness of Vision in Regular Users of Computer in Population of Western Uttar Pradesh. *Medical Science*, 2(12).

42. Reference: Poudel, S. (2018). A research report about effect of display gadgets on eyesight quality (computer vision syndrome) Of, M. Sc.(CSIT) students in Tribhuvan University. *Int. J. Sci. Eng. Res*, 9(8).
43. Reference: Pujari, A., Modaboyina, S., Agarwal, D., Saluja, G., Thangavel, R., Rakheja, V., ... & Kumar, A. (2022). Myopia in India. *Clinical Ophthalmology*, 163-176.
44. Nayak, R., Sharma, A. K., Mishra, S. K., Bhattarai, S., Sah, N. K., & Sanyam, S. D. (2020). Smartphone induced eye strain in young and healthy individuals. *Journal of Kathmandu Medical College*, 9(4), 201–206. <https://doi.org/10.3126/jkmc.v9i4.38092>
45. Issa LF, Alqurashi KA, Althomali T, Alzahrani TA, Aljuaid AS, Alharthi TM. Smartphone Use and its Impact on Ocular Health among University Students in Saudi Arabia. *Int J Prev Med*. 2021 Oct 26; 12:149. doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_382_19. PMID: 34912525; PMCID: PMC8631113.
46. Di Noto P, Uta S, DeSouza JF. Eye exercises enhance accuracy and letter recognition, but not reaction time, in a modified rapid serial visual presentation task. *PLoS One*. 2013;8(3):e59244. doi: 10.1371/journal.pone.0059244. Epub 2013 Mar 19. PMID: 23527146; PMCID: PMC3602039.
47. Raghavendra BR, Singh P. Immediate effect of yogic visual concentration on cognitive performance. *J Tradit Complement Med*. 2015 Jan 8;6(1):34-6. doi: 10.1016/j.jtcme.2014.11.030. PMID: 26870677; PMCID: PMC4738033.
48. Lee EJ, Kim H. Effect of Smartphone Use on Intraocular Pressure. *Sci Rep*. 2019 Dec 11;9(1):18802. doi: 10.1038/s41598-019-55406-1. PMID: 31827226; PMCID: PMC6906532.
49. Qudsiya SM, Khatoon F, Khader AA, Ali MA, Hazari MAH, Sultana F, Farheen A. Study of intraocular pressure among individuals working on computer screens for long hours: Effect of exposure to computer screens on IOP. *Ann Med Physiol [Internet]*. 2017Apr.11 [cited 2023Mar.9]; 1(1):22-5.
50. Seresirikachorn K, Thiamthat W, Sriyuttagrai W, et al. Effects of digital devices and online learning on computer vision syndrome in students during the COVID-19 era: an online questionnaire study. *BMJ Paediatrics Open* 2022; 6:e001429. doi:10.1136/bmjpo-2022-001429

51. Kaya, H. Investigation of the effect of online education on eye health in Covid-19 pandemic *International Journal of Assessment Tools in Education*; 7(3):488-496, 2020.
52. Krishnadev, N., Meleth, A. D., & Chew, E. Y. (2010). Nutritional supplements for age-related macular degeneration. *Current opinion in ophthalmology*, 21(3), 184.
53. Kim, E. K., Kim, H., Vijayakumar, A., Kwon, O., & Chang, N. (2017). Associations between fruit and vegetable, and antioxidant nutrient intake and age-related macular degeneration by smoking status in elderly Korean men. *Nutrition journal*, 16(1), 1-9.
54. Carneiro, Â., & Andrade, J. P. (2017). Nutritional and lifestyle interventions for age-related macular degeneration: a review. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2017.
55. Merle, B. M., Silver, R. E., Rosner, B., & Seddon, J. M. (2017). Associations between vitamin D intake and progression to incident advanced age-related macular degeneration. *Investigative ophthalmology & visual science*, 58(11), 4569-4578.
56. Study, A. R. E. D., & Group, R. (2013). Lutein+ zeaxanthin and omega-3 fatty acids for age-related macular degeneration: the Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) randomized clinical trial.
57. Sherlee, J. I., & David, A. (2020). Effectiveness of yogic visual concentration (Trataka) on cognitive performance and anxiety among adolescents. *Journal of complementary and integrative medicine*, 17(3), 20190055.
58. Meyer, D., Rickert, M., & Kollbaum, P. (2021). Ocular symptoms associated with digital device use in contact lens and non-contact lens groups. *Contact Lens and Anterior Eye*, 44(1), 42-50.
59. Golebiowski, B., Long, J., Harrison, K., Lee, A., Chidi-Egboka, N., & Asper, L. (2020). Smartphone use and effects on tear film, blinking and binocular vision. *Current eye research*, 45(4), 428-434.
60. Puchalska-Niedbał, L., Czajkowski, J., & Grabowski, R. (2020). Smartphones and vision. *Advances in Hygiene & Experimental Medicine/Postepy Higieny i Medycyny Doswiadczalnej*, 74.
61. Aggarwal, D., Sharma, D., & Saxena, A. B. (2022). Detection of eye strain due to usage of electronic devices: A machine learning based

- approach. *International Journal of Health Sciences*, 6(S1), 11197–11207.
<https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS1.7707>.
62. **Nayak, R., Sharma, A. K., Mishra, S. K., Bhattarai, S., Sah, N. K., & Sanyam, S. D. (2020).** Smartphone induced eye strain in young and healthy individuals. *Journal of Kathmandu Medical College*, 201-206.
 63. **Hyman, L.G. (2007).** Myopic and Hyperopic Refractive Error in Adults: An Overview. *Ophthalmic Epidemiology*, 14, 192 - 197.
 64. **Quek, T.P., Chua, C.G., Chong, C.S., Chong, J., Hey, H., Lee, J., Lim, Y., & Saw, S. (2004).** Prevalence of refractive errors in teenage high school students in Singapore. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 24.
 65. **Chen, M., Wu, A., Zhang, L., Wang, W., Chen, X., Yu, X., & Wang, K. (2018).** The increasing prevalence of myopia and high myopia among high school students in Fenghua city, eastern China: a 15-year population-based survey. *BMC Ophthalmology*, 18.
 66. **Liu, J., Li, B., Sun, Y., Chen, Q., & Dang, J. (2021).** Adolescent Vision Health During the Outbreak of COVID-19: Association Between Digital Screen Use and Myopia Progression. *Frontiers in Pediatrics*, 9.
 67. **Chen, D., Wang, M., & Li, T. (2021).** Influencing Factors and Prevention of Myopia in College Students. *Learning & Education*.
 68. **Arshad, S., Qureshi, M.F., Ali, M., Piryani, K., Shafqat, K., Mateen, M., Waheed, M., Rohaila, M., & Amin, M. (2019).** Computer vision syndrome: prevalence and predictors among students. *Annals of Psychophysiology*.
 69. **Gupta, N., Moudgil, T., & Sharma, B. (2016).** Computer Vision Syndrome: Prevalence And Predictors Among College Staff And Students. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 15, 28-31.
 70. **Wangsan, K., Upaphong, P., Assavanopakun, P., Sapbamrer, R., Sirikul, W., Kitro, A., Sirimaharaj, N., Kuanprasert, S., Saenpo, M., Saetiao, S., & Khamphichai, T. (2022).** Self-Reported Computer Vision Syndrome among Thai University Students in Virtual Classrooms during the COVID-19 Pandemic: Prevalence and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
 71. **Uwimana, A., Ma, C., & Ma, X. (2022).** Concurrent Rising of Dry Eye and Eye Strain Symptoms Among University Students During the COVID-19

- Pandemic Era: A Cross-Sectional Study. *Risk Management and Healthcare Policy*, 15, 2311 - 2322.
72. **Sendecka, M., Baryluk, A., & Polz-Dacewicz, M. (2004).** [Prevalence and risk factors of dry eye syndrome]. *Przegląd epidemiologiczny*, 58 1, 227-33 .
 73. **Azari, A.A., & Arabi, A. (2020).** Conjunctivitis: A Systematic Review. *Journal of Ophthalmic & Vision Research*, 15, 372 - 395.
 74. **Joshi, H., & Retharekar, S. (2017).** The effect of eye exercises on visual acuity and refractive error of myopics. *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research*, 6, 249.
 75. **Mehra, K., Gaur, N., Singh, P., & Kumar, G. (2020).** A pilot study on Effects of Eye Yogic Exercises & alternative Therapies on Eyesight Improvement. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*.
 76. **Chetry, D., Singh, J., Chhetri, A., Katiyar, V.K., & Singh, D.S. (2023).** Effect of yoga on intra-ocular pressure in patients with glaucoma: A systematic review and meta-analysis. *Indian Journal of Ophthalmology*, 71, 1757 - 1765.
 77. **Sankalp, Dada, T., Yadav, R.K., & Faiq, M.A. (2018).** Effect of Yoga-Based Ocular Exercises in Lowering of Intraocular Pressure in Glaucoma Patients: An Affirmative Proposition. *International Journal of Yoga*, 11, 239 - 241.
 78. **Ramnani, S., & Ramnani, V. (2023).** Commentary: Effect of Yoga in Glaucoma Patients. *Indian Journal of Ophthalmology*, 71, 1765 - 1766.
 79. **Cai, X., Shen, S., Chen, D., Zhang, Q., & Jin, Z. (2019).** An overview of myopia genetics. *Experimental eye research*, 107778 .
 80. **Bogdali, A.M., Jarczak, J., Urbaniak, A., Ciszewski, B., Mackiewicz, N.I., & Romanowska-Dixon, B. (2019).** Evaluation of the association between lifestyle risk factors for myopia development and the prevalence of nearsightedness among young adults. *Klinika Oczna*.
 81. **Huang, L., Kawasaki, H., Liu, Y., & Wang, Z. (2019).** The prevalence of myopia and the factors associated with it among university students in Nanjing. *Medicine*, 98.

82. **Marumoto, T., Sotoyama, M., Villanueva, M.B., Jonai, H., Yamada, H., Kanai, A., & Saito, S. (1998).** Relationship Between Posture and Myopia Among Students.
83. **Chan, D.K., Fung, Y., Xing, S., & Hagger, M.S. (2014).** Myopia prevention, near work, and visual acuity of college students: integrating the theory of planned behavior and self-determination theory. *Journal of Behavioral Medicine*, 37, 369-380.
84. **De Oliveira, P.R., Temporini-Nastari, E.R., Ruiz Alves, M., & Kara-José, N. (2003).** Self-Evaluation of Contact Lens Wearing and Care by College Students and Health Care Workers. *Eye & Contact Lens: Science & Clinical Practice*, 29, 164-167.

THE INFLUENCE OF (SKY YOGA) EYE EXERCISE AND LAMP GAZING PRACTICE ON VISUAL FUNCTIONING AMONG COLLEGE STUDENTS

Dr.P.Veerasithi Vinayagan, Assistant professor, Department of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi.

ABSTRACT:

The uses of technology across all the industries have advanced. Without the use of computers and smart phones, the world will not advance. As a result, digital tools can lead to a variety of eye-related problems, such as reading discomfort, weariness, blurred vision, headaches, sporadic double vision, and irritated eyes accompanied by pain. These common issues among the younger generation significantly reduce their academic performance, subsequently affecting their physical and mental health. Therefore, the study aimed to measure the influence of (SKY Yoga) Eye exercise and Lamp gazing Practice on visual functioning among College Students. Students from Nallamuthu Gounder Mahalingam College were randomly selected using the survey method. The study adopts an Experimental research design. The pre-test and post-test one-group designs were adopted to study the influence of (SKY Yoga) Eye exercise and Lamp gazing Practice on visual functioning among college students. The sample (N=237) was obtained from students at Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. The data were obtained and analyzed before - and - after the SKY yoga practice from the respondents concerned. Before practicing, the mean value of the visual functioning was found at 40.2110. After the intervention of SKY Yoga practice, the mean value of the visual functioning has increased up to 61.8143. The paired T-test value -108.713 has showed that there was a significant difference in the visual functioning before and after SKY Yoga practices. The study has identified that there was a significant improvement on visual functioning after the intervention of the SKY yoga practice. The study has concluded that the benefits of SKY Yoga practice have improved the visual functioning problems of the students. Thus, most of the study review reported that the regular practice of eye exercise and lamp gazing exercise can provide a better improvement for eye sight problems. Therefore, the study highly recommends that the SKY yoga (Simplified Kundalini Yoga) practice has to be performed on regular basis to have a healthy and clear vision. Ultimately, the study suggests that SKY yoga practice can support their physical and mental health so that they can have a healthy vision to attain the academic achievements and life goals.

Key words: Visual functioning, SKY yoga practice, Eye exercise and Lamp gazing practice

INTRODUCTION

Education system has transitioned into a digitalized form, allowing students to access a wide variety of study materials for their convenience. The digital format has led them to constantly engage with Smartphone and computers, resulting in significant impacts on student's physical and mental health.

Technology is being used more and more frequently, and its benefits include improved global communication, content understanding, and real-time information. Running a business, a transportation system, a facility, an agricultural sector, a medical sector, etc., all benefit from it. Nearly the entire globe is under the power of both computers and smart phones.

In addition, when young people abuse and overuse their smart phones and computers, there are more physical and mental health problems, especially among the younger generations. A disorder known as asthenopia (eye strain) causes generalized symptoms such as discomfort, weariness, blurred vision, headaches, sporadic double vision, and irritated eyes with pain in or around them. A typical VDT (Visual Display Terminal) is a smart phone or mobile phone, which is widely utilized by the general public. The majorities of people now use smart phones on a daily basis, even college students, simply because they

are convenient, portable, and can do numerous activities at once.(Mylona, I., Glynatsis, M. N, et al.,2023).According to a study report, closer viewing and eye strain symptoms are the primary causes of rising accommodative function issues and ocular symptoms, which are severely regarded as influencing variables leading to an eyesight issue. (Rosenfield, M. 2011).

According to the World Health Organization (WHO), 80% of vision impairment is either avoidable or treatable. This includes refractive errors that have not been corrected, some forms of childhood blindness, cataracts, the infections river blindness and trachoma, glaucoma, diabetic retinopathy, and other eye diseases. The use of assistive technologies, environment modifications, and vision rehabilitation programmes benefits a large number of persons with severe visual impairment.

Following a smart phone reading, there is a clearer viewing distance and eye fatigue symptoms. Long-term smart phone use appears to have significant effects on accommodative function, resulting in eye complaints that lower quality of life. There were 940 million people who had some level of eyesight loss as of 2015. 39 million people were blind, and 246 million had impaired eyesight. Over 50s make up the bulk of those with poor vision, who live in underdeveloped nations. (Issa LF, Alqurashi Ka et al.,2021).

Studies from all over the world have uncovered some startling statistics about Smartphone users. Globally, there will be 2.87 billion Smartphone users by 2020. By 2019, 38.3 million people are expected to own mobile phones, according to the Nepal Telecommunication Authority. In Canada, 85% of pupils privately own a Smartphone. It is 80% for Americans and Britons and 100% for university students in Saudi Arabia and South Korea. In India, 96% of pupils were found to have smartphones. A cross-sectional research in Nepal found that 36.8% of medical students had smartphone addictions. The smartphone is viewed at a closer distance when reading a text as compared to using a phone, where continuous use increases the accommodative and vergence demand, potentially exacerbating symptoms of digital eye strain. (Nayak, R., Sharma, A. K, et al., 2020)

Research has shown that the use of smartphones and computers among college students can have various psychological impacts. Constant exposure to social media on these devices can lead to feelings of inadequacy, low self-esteem, and social comparison, as individuals are constantly exposed to carefully curated online profiles (Vogel et al., 2014). Moreover, the constant connectivity and access to social media platforms can contribute to a fear of missing out (FOMO), causing anxiety and stress among students (Przybylski et al., 2013).

The anonymity and ease of communication online also make students more susceptible to cyber bullying and online harassment, leading to increased stress, anxiety, and even depression (Hinduja & Patchin, 2015). The constant use of smart phones and computers for academic purposes, socializing, and entertainment can result in digital fatigue and information overload, leading to mental exhaustion, difficulty concentrating, and decreased cognitive performance (Rosen et al., 2013).

Furthermore, the use of smart phones and computers before bed can disrupt students' sleep patterns due to the blue light emitted by screens. This can interfere with the production of melatonin, impacting sleep quality and leading to negative effects on mood, attention, memory, and overall mental well-being (Cain & Gradisar, 2010). Excessive use of these devices can also contribute to internet addiction, where students become compulsively reliant on them, neglecting other aspects of life and experiencing withdrawal symptoms and irritability (Kuss et al., 2013).

To mitigate these negative psychological effects, it is crucial for students to adopt a balanced approach to Smartphone and computer usage. Setting boundaries, practicing digital detox, engaging in offline activities, and seeking support when needed can help promote overall well-being and reduce the potential negative impacts of these devices (Billieux et al., 2015; Duke & Montag, 2017).

STATEMENT OF THE PROBLEM

The aim of this study is to determine the degree of improvement in eyesight for individuals with nearsightedness and farsightedness, as this impacts their ability to carry out academic activities such as completing assignments, attending exams, and engaging in projects. Poor eyesight quality can hinder academic performance and interfere with daily activities, leading to increased stress levels among students. These issues can also cause students to feel inadequate compared to their peers, further impacting their ability to concentrate on studies and routine tasks. Previous studies have highlighted the need for more research on eyesight problems among college students, as their future success relies on their skills, academic achievements, and extracurricular activities. Therefore, it is essential for student communities to learn how to overcome their eyesight problems through eye exercises and lamp gazing exercises. Various studies on yoga practices have found significant improvements in eyesight after engaging in eye exercises and other forms of yoga, such as Nadhisudhi pranayama and meditation. The study recommends SKY Yoga practices to help students overcome nearsightedness and farsightedness leading to higher academic excellence.

OBJECTIVE

- To study the influence of demographic variable on visual functioning.
- To study the difference in visual functioning before and after the SKY Yoga practice based on demographic variables
- To study the impact of eye exercise and lamp gazing practice on visual functioning.

METHODOLOGY

The study was an Experimental research design. The pre-test and post-test one-group design was adopted to study the influence of (SKY Yoga) Eye exercise and Lamp gazing Practice on visual functioning among college students. The universe of the study was the College students who performed the SKY Yoga practices at Nallamuthu Gounder Mahaligam College, Pollachi. The sampling frames were the participants, who participated in the SKY Yoga practice during the month of March 2023. A total of 237 respondents were selected in the study through conducting a survey. The researcher used a set of questionnaire as a tool to collect the data from the respondents. The questionnaire consisted of two parts namely, Demographic profile and visual functioning questionnaires.

The pre-test and post-test was conducted before and after the intervention and the data were analyzed using simple percentage analysis, paired t-test and ANOVA to find out the result.

INTERVENTION PROCEDURE:

The SKY yoga program includes Eye exercise, Lamp Gazing practice and Mediation practices. The SKY yoga practice was given to the participants on weekly two days. The duration of the practice covered up to 12 weeks. Before offering the questionnaire, the main purpose of the study was properly instructed to the participants concerned to clearly understand the meaning and purpose of the study. The pre-test data were collected from the college students before they underwent the SKY yoga practices. Total hours of the practice cover 1 and half hour per week over a period of three months (12 weeks). After completing the 12 weeks program, the post-test was collected from the concern participants. The practice procedure of Simplified Kundalini Yoga included the following yoga practices.

PRACTICE SCHEDULE:

S.No	Particulars	Time/Hours
1.	NaddiSuddhi	5 Minutes
2.	Meditation	10 Minutes

3.	Eye exercise	30 minutes
4.	Lamp Gazing practice	30 minutes
5.	Discussion	15 minute

During the session SKY Yoga practices were instructed to the college students. In the beginning, Nadisuddhi pranayama practice was given to participants for 5 minutes to set their mind in a normal condition. After 5 minutes Mediation practice was given to them for 10 minutes to achieve a balanced state of mind. Then, the Eye exercise was given for 30 minutes to maintain the flexibility, relaxation and reduce the eye pressure. After 30 minutes, the Lamp gazing practice was given to strengthen the eye muscles and to reduce the eye sight problems. At the end of the session, 15 minutes was allotted for discussion where they can clarify their doubts and finally proper guidance was given to the participants to systematically perform the SKY yoga practices.

Table – 1 Descriptive statistics of Impact of eye exercise and Lamp gazing practice

Variables	Particulars	Before				After			
		N	Mean	Std. Dev	Test Value	N	Mean	Std. Dev	Test Value
Age	17	30	40.50	7.07	ANOVA (F=0.617 Sig=0.717)	30	61.10	8.96	ANOVA (F =0.248 Sig=0.960)
	18	72	41.30	8.07		72	62.50	10.23	
	19	60	39.43	7.1		60	61.30	8.42	
	20	55	39.98	5.74		55	62.00	7.56	
	21	15	38.53	6.13		15	60.93	7.34	
	22	4	38.75	8.26		4	61.75	8.65	
Gender	Male	92	39.75	7.17	T-test Value (F= 0.271 Sig= 0.603)	92	61.17	9.57	T-test Value (F= 2.432 Sig= 0.120)
	Female	145	40.50	7.00		145	62.22	8.22	
Far sight & Near sight	Far sight	190	39.97	7.19	T-test Value (F=0.891 Sig=0.346)	190	61.46	8.86	T-test Value (F=0.199 Sig=0.656)
	Near sight	47	41.17	6.47		47	63.21	8.31	

The ANOVA value showed (F=0.617 and sig = 0.717) and there was no significant difference in visual functioning before the SKY yoga practice between the different age groups. After the SKY yoga practice the ANOVA Value showed (F=0.248 and sig = 0.960)and there was no significant difference in visual functioning between the different age groups. The t-test value showed that (F=0.271 and sig = 0.603) and there was no significant difference in visual functioning before the SKY yoga practice among male and female. After the SKY yoga practice, the t-test value reported (F=2.432 and sig = 0.120)and there was no significant difference in visual functioning among male and female. The t-test value showed (F=0.891 and sig = 0.346) and there was no significant difference in visual functioning before the SKY yoga practice between far sight and near sight. After the SKY yoga practice, the t-test value reported (F=0.199 and sig = 0.656) and there was no significant difference in visual functioning between far sight and near sight.

Table – 2 Descriptive statistics of impact of SKY Yoga on visual functioning

Visual functioning	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-test	237	40.2110	7.06371	.45884
Post-test	237	61.8143	8.76913	.56962

Table- 3 Paired Sample Test

	t	df	Sig.(2-tailed)
Pre test&Post test	-108.713	236	.000

The mean value of the visual functioning was found to be 40.2110 before the intervention of SKY yoga practice. After the study the mean value of the visual functioning has significantly improved up to 61.8143. Moreover, it is understood that there is a significant difference found in the mean values, but it needs to be scientifically proven for that the study conducted the T-test. The paired T-test value is -108.713 which showed that there was a significant difference in the visual functioning among students before and after the intervention of the SKY yoga practice which is evident from the mean value. Thus, from the mean value, it is concluded that after the SKY yoga practice there was a considerable improvement in visual functioning among the students community. Therefore, it is concluded that the SKY yoga practice improves or have significant impact on visual functioning.

CONCLUSION:

On the whole, the study has concluded that SKY Yoga practices have the influence on improving the visual functioning problems among the college students. Most of the studies have recommended that eye exercise and lamp gazing practices can provide significant outcomes for the far sight and near sight problems among the college students. After the intervention of SKY yoga practice most of the students got relieved from eye strain, head ache, blurred vision problems and irritation from their eyes. So, the studies highly recommend the SKY yoga practice particularly for the college students who are constantly engaging with Smartphone and computers. According to a study report, the *tratakaa* yogic practice supported to enhance the attention, cognitive flexibility, and response inhibition among the respondents.(Raghavendra, B. R., & Singh, P. 2015). Another study reported that eye exercise helps to tone up extra-ocular muscles, trend the mind to see the objects & improve central fixation. (Dhote, S. A. 2015). The SKY yoga practice supports to relieve from the eye strain through flexing, stretching and relaxing. As a result, eye can be protected and prevented from causing far sight and near sight problems. All kinds of institutions like, education sectors, private sectors and companies have to take effort in implementing the SKY yoga practice to attain the clear vision and to create a bright future among young generations in the society.

REFERENCE:

1. Issa LF, Alqurashi KA, Althomali T, Alzahrani TA, Aljuaid AS, Alharthi TM. Smartphone Use and its Impact on Ocular Health among University Students in Saudi Arabia. *Int J Prev Med.* 2021 Oct 26; 12:149. doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_382_19. PMID: 34912525; PMCID: PMC8631113.
2. Nayak, R., Sharma, A. K., Mishra, S. K., Bhattarai, S., Sah, N. K., & Sanyam, S. D. (2020). Smartphone induced eye strain in young and healthy individuals. *Journal of Kathmandu Medical College, 9(4), 201-206.*
3. Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports, 6, 90-95.*

4. Raghavendra BR, Singh P. Immediate effect of yogic visual concentration on cognitive performance. *J Tradit Complement Med.* 2015 Jan 8;6(1):34-6. doi: 10.1016/j.jtcme.2014.11.030. PMID: 26870677; PMCID: PMC4738033.
5. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
6. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 19(3), 237-254.
7. Dhote, S. A. (2015). Eye exercises-An eyesight rejuvenation therapy. *World Journal of Pharmaceutical Research SJIF Impact Factor*, 5(990), 6.
8. Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2013). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
9. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
10. Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in human behavior*, 29(6), 2501-2511.
11. Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.

SHODHAK

ISSN : 0302-9832

A Journal of Historical Research

Certificate of Publication

This is to certify that the article entitled

**THE INFLUENCE OF (SKY YOGA) EYE EXERCISE AND LAMP GAZING PRACTICE ON
VISUAL FUNCTIONING AMONG COLLEGE STUDENTS**

Authored By

Dr.P.Veerasithi Vinayagan

Assistant professor, Department of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous),
Pollachi.

Published in

Shodhak : A Journal of Historical Research

ISSN : 0302-9832 (P) with IF= 7.75

Volume: **53**, Issue: **03**, No: **01**, September - December : **2023**

UGC CARE Group-1 Peer Reviewed, Bilingual, Referred Journal



Published By

National Organisation of Historians and Social Scientists



"A STUDY ON THE IMPACT OF EYE EXERCISE (SKY YOGA) AND LAMP GAZING PRACTICE ON ENHANCING VISUAL FUNCTION AND WELL-BEING AMONG COLLEGE STUDENTS"

Dr. P. Veerasithi Vinayagan, Assistant professor, Department of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous) Pollachi.

ABSTRACT

Prolonged academic reading and writing increase the risk of eye problems including strain, dryness, blurriness, and discomfort. If not treated properly, growing technology use makes young people's eyesight issues worse, which has a negative impact on both their physical and emotional health and academic performance and wellbeing. Therefore, the study aimed to measure the impact of (SKY Yoga) Eye exercise and Lamp gazing Practice on enhancing visual function and wellbeing. Students from Nallamuthu Gounder Mahalingam College were randomly selected using the survey method. The study adopts an Experimental research design. The pre-test and post-test one-group designs were adopted to study the impact of (SKY Yoga) Eye exercise and Lamp gazing on enhancing visual functioning and wellbeing among College Students. The sample (N=237) was obtained from students at Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. The data were obtained and analyzed before - and - after the SKY yoga practice from the respondents concerned. The intervention significantly improved health ratings, reducing "Poor" health reports and improving ocular health. People with "Good" eyesight increased from 22.7% to 90.8%, while "Average" and "Poor" vision were less common. Ocular pain also increased, with "Good" instances rising from 23.1% to 44.5% and "Poor" cases falling. Social functioning improved from 66.8% to 76.9%, and peripheral vision improved from 21.0% to 30.07%. The study has identified that there was a significant improvement on visual functioning after the intervention of the SKY yoga practice. The study has concluded that the benefits of SKY Yoga practice have improved the visual functioning problems of the students. Thus, most of the study review reported that the regular practice of eye exercise and lamp gazing exercise can provide a better improvement for eye sight problems. Therefore, the study highly recommends that the SKY yoga (Simplified Kundalini Yoga) practice has to be performed on regular basis to have a healthy and clear vision. Ultimately, the study suggests that SKY yoga practice can support individuals' physical and mental health, enabling them to maintain a healthy vision and overall well-being, which will, in turn, support them in achieving their life goals.

Key words:

visual functioning, SKY yoga practice, Eye exercise and Lamp gazing practice, Well being

INTRODUCTION:

College students with visual impairments are increasingly participating in academic activities and using social media to gather information for their academic purposes. Even while they offer previously unheard-of opportunities for learning and social interaction, these platforms create a variety of challenges for students who have visual impairments. As continuous use of digital devices like computers and smart phones has such negative physical and psychological repercussion that students might not be able to achieve their full academic potential.

Long-term screen use can cause dry, itchy eyes, eye strain, blurred vision, and may expedite the development of myopia in young people. Students with visual impairments may experience stress and anxiety owing to academic demands and screen time, as well as feelings of social isolation and low self-esteem brought on by difficulties in accessing visual content and participating in visual-centric activities.

According to recent data, 36 million individuals worldwide are blind (defined as having a visual acuity [PVA] of less than 3/60 in the better eye), with low- and middle-income nations like India

having the greatest incidence of this affliction. India has 62 million people with visual impairments and 8 million blind persons, which makes up around 25% of the world's population with regard to vision-related problems. The World Health Organization (WHO) stated that eyesight loss represented 3.9% of the total global illness burden in 2004 based on disability-adjusted life years. An interesting fact is that 81% of those who are blind or have serious vision impairment are 50 years of age or older.

A study in the Journal of American College Health revealed that college students with untreated vision problems had lower GPAs compared to the peers without such issues. The study indicated weaker performance in subjects like maths, reading, research, computer skills, and written and verbal communication, resulting in an overall lower GPA (Rutstein, 2010). Another study in the Journal of Optometry found that uncorrected refractive errors like nearsightedness, farsightedness, or astigmatism were significantly linked to poor academic performance among college students. The study showed that students with untreated refractive problems were more likely to report lower academic achievements (Saunders et al., 2013).

Myopia, hyperopia, and astigmatism are examples of refractive abnormalities that commonly affect eyesight worldwide. According to Khandekar et al.'s (2013) study, practicing yoga, which includes breathing techniques and eye exercises, significantly improves visual acuity in persons with refractive problems. Bhavanani et al. (2016) found that practicing yoga helped people with myopia to have better visual acuity. Nagarathna et al. (2015) investigated glaucoma, an optic nerve disorder that results in permanent visual loss. According to their research, glaucoma patients who practiced yoga and included breathing exercises, meditation, and relaxation techniques experienced a decrease in intraocular pressure. Similar to this, glaucoma patients who practiced yoga showed improved visual function, according to Sankaranarayanan et al. (2016).

STATEMENT OF THE PROBLEM

The major goal of the current study is to create an intervention programme based on SKY yoga that was specifically catered to the needs and preferences of college students with vision impairment. Visual impairment is characterized by functional eye restrictions that hinder a person's ability to do basic daily tasks, job-related responsibilities, leisure activities, and navigate safely in their environment. Early onset of visual impairment greatly slows down pupils' academic growth. Students with vision impairment may benefit from yoga's diverse nature, which will help them better handle their difficulties. Yoga has been widely accepted as a physical practice and has demonstrated the potential in enhancing cognitive function, physical fitness, and overall health outcomes, perhaps even outperforming the advantages of exercise.

DEFINITION

Visual Impairment refers to a condition wherein the eyes experience functional limitations, hindering one's capability to carry out essential daily activities, work-related tasks, leisure pursuits, or navigate safely in their environment.

REVIEW LITERATURE:

Trataka practice can help improve the state of mindfulness and reduce the visual strain due to excessive use of digital media." Swathi, P. S., Saoji, A. A., et al. (2022). The findings indicate that yoga practice seemed to alleviate visual discomfort, whereas the group without any yoga intervention (WL) experienced an increase in discomfort after sixty days. (Telles, S., Naveen et al. 2006). Dry eye syndrome is common health problem among university students. (Abdulmannan, D. M., Naser, et al. 2022). Instrument performance is enhanced by segmenting the original NEI VFQ-25 into separate scales for visual functioning and socio emotional elements. The study conducted in 2023 by Manjula Marella, Konrad Pesudovs, and colleagues showed that these measures provide trustworthy criteria for assessing how reduced eyesight impacts this particular demographic. A study found that trataka kriya was indeed effective in enhancing eye health. Bhadane, M., & Kanojia, A. (2023). Individuals

with Dry Eye Disease (DED) had a more pronounced link between dry eye symptoms and daily activities, and these symptoms were closely associated with daily discomfort. **Choi, J. H., Kim, K. S., et al. (2018)**. A study found that excessive use of Face book led to sleep disturbances and had a negative impact on the concentration of daily tasks among university students. **Hosen, M. J., Eva, S. A.,et al. (2021)**. A study found that Computer Vision Syndrome (CVS) is highly prevalent among university students in Jordan. Given the increased reliance on online education due to the coronavirus disease, it is advisable to promote safe habits in the use of digital devices. **Gammoh, Y. (2021)**. A study suggested that eye exercises can be beneficial for addressing various conditions, such as vergence problems, ocular motility disorders, accommodative dysfunction, amblyopia, learning disabilities, dyslexia, asthenopia, myopia, motion sickness, sports performance, stereopsis, visual field defects, visual acuity, and overall well-being. **Rawstron, J. A., Burley, C. D., et al. (2005)**. A study found that the combination of pranayama and eye exercises can serve as a potential non-pharmacological measure for improving visual acuity. **Gosewade, N., Drugkar, A., et al. (2016)**

Following objectives were framed as per the need of the study.

OBJECTIVES:

- To study the demographic profile of the respondents.
- To study the impact of demographical variable on visual functioning.
- To measure the impact of eye exercise and lamp gazing practice on visual functioning and wellbeing.
- To provide suitable suggestions on improving visual functioning and wellbeing based on the findings.

METHODOLOGY

The study employed an Experimental research design with a pre-test and post-test one-group design to examine the impact of SKY Yoga practices, on enhancing visual function and wellbeing among college students. The research was conducted at Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi, and the participants were college students who engaged in SKY Yoga practices during February 2023. A total of 237 respondents were surveyed for the study. Data were collected using a set of questionnaires that consisted of 25 items related to visual functioning. These questionnaires encompassed 12 domains aimed at measuring the perception level of visual functioning conditions among college students. Additionally, demographic profiles of the participants were also collected. The pre-test and post-test data were collected before and after the intervention of SKY Yoga practice, respectively. The data obtained from the questionnaires and demographic profiles were analyzed using methods such as simple percentage analysis, paired t-test, and ANOVA to derive meaningful results.

INTERVENTION PROCEDURE:

The SKY yoga program consists of Eye exercises, Lamp Gazing practice, and Meditation practices. Participants are engaged in the SKY yoga practice two days per week for duration of 12 weeks. Before administering the questionnaire, the main purpose of the study was thoroughly explained to the participants to ensure they clearly understood its meaning and objectives. The pre-test data was collected from the college students before they began the SKY yoga practices.

Total hours of the practice cover 1 and half hour per week over a period of three months (12weeks). After completing the 12 weeks program, the post-test was collected from the concern participants. The practice procedure of Simplified Kundalini Yoga included the following yoga practices.

PRACTICE SCHEDULE:

S.No	Particulars	Time/Hours
1.	NaddiSuddhi	5 Minutes
2.	Meditation	10 Minutes

3.	Eye exercise	30 minutes
4.	Lamp Gazing practice	30 minutes
5.	Discussion	15 minute

During the session, college students were instructed in various SKY Yoga practices. The session began with a 5-minute Nadisuddhi pranayama practice to help participants attain a normal mental state. Following this, a 10-minute meditation practice was introduced to achieve a balanced state of mind. Subsequently, the students were engaged in a 30-minute Eye exercise to maintain flexibility, relaxation, and alleviate eye pressure. Afterwards, a Lamp gazing practice was conducted for 30 minutes to strengthen the eye muscles and reduce eye-related issues. Towards the end of the session, a 15-minute discussion period was allocated for participants to ask questions and clarify any doubts they may have. Finally, proper guidance was provided to ensure that the students can systematically perform the SKY yoga practices.

Table 1. Demographic Variable

Variables	Particulars	Before				After			
		N	Mean	Std. Dev	Test Value	N	Mean	Std. Dev	Test Value
Age	17	30	40.50	7.07	ANOVA (F=0.617 Sig=0.717)	30	61.10	8.96	ANOVA (F=0.248 Sig=0.960)
	18	72	41.30	8.07		72	62.50	10.23	
	19	60	39.43	7.1		60	61.30	8.42	
	20	55	39.98	5.74		55	62.00	7.56	
	21	15	38.53	6.13		15	60.93	7.34	
	22	4	38.75	8.26		4	61.75	8.65	
Gender	Male	92	39.75	7.17	T-test Value (F= 0.271 Sig= 0.603)	92	61.17	9.57	T-test Value (F= 2.432 Sig= 0.120)
	Female	145	40.50	7.00		145	62.22	8.22	

The analysis of variance (ANOVA) results showed that there was no statistically significant variation in visual functioning across different age groups prior to the implementation of SKY yoga practice (F=0.617, p=0.717). Additionally, following the SKY yoga session, an ANOVA revealed that there was no longer a noticeable variance in visual functioning between the various age groups (F=0.248, p=0.960). The t-test results showed no significant difference in visual functioning between males and females before SKY yoga (F=0.271, p=0.603). After the training, the results of the t-test (F=2.432, p=0.120) confirmed that there were no significant variations in visual functioning between males and females.

Table 2. Descriptive Statistics of Impact of SKY Yoga on Visual Functioning

S. No.	Particulars	Before		After	
		Frequency	Percentage	Frequency	Percentage
General Health					
1.	Good	140	58.8	165	69.3
2.	Average	43	18.1	67	28.2
3.	Poor	54	22.7	5	2.1
General Vision					
1.	Good	54	22.7	216	90.8
2.	Average	125	52.5	18	7.6
3.	Poor	58	24.4	3	1.3
Ocular Pain					
1.	Good	55	23.1	106	44.5
2.	Average	143	60.1	115	48.3
3.	Poor	39	16.4	16	6.7

Near vision					
1.	Good	130	54.6	132	55.5
2.	Average	81	34.0	94	39.5
3.	Poor	26	10.9	11	4.6
Distance Vision					
1.	Good	104	43.7	107	45.0
2.	Average	102	42.9	99	41.6
3.	Poor	31	13.0	30	12.6
Social Functioning					
1.	Good	159	66.8	183	76.9
2.	Average	66	27.7	51	21.4
3.	Poor	12	5.0	3	1.3
Mental Health					
1.	Good	174	73.1	175	73.5
2.	Average	46	19.3	45	18.9
3.	Poor	17	7.1	17	7.1
Role of difficulties					
1.	Good	43	18.1	83	34.9
2.	Average	154	64.7	132	55.5
3.	Poor	40	16.8	22	9.2
Dependency					
1.	Good	19	8.0	36	15.1
2.	Average	73	30.7	93	39.1
3.	Poor	145	60.9	108	45.4
Driving					
1.	Good	47	19.7	77	32.4
2.	Average	103	43.3	99	41.6
3.	Poor	87	36.6	60	25.2
Color vision					
1.	Good	65	27.3	175	73.5
2.	Average	109	45.8	54	22.7
3.	Poor	63	26.5	8	3.4
Peripheral vision					
1.	Good	50	21.0	73	30.7
2.	Average	109	45.8	118	49.6
3.	Poor	78	32.8	46	19.3

The study assessed the effects of yoga on various perception domains among individuals. Before yoga, "Good" general well-being was reported by 140 individuals (58.8%), increasing to 165 (69.3%) after yoga. Similarly, "Average" perception increased from 18.1% to 28.2%, and "Poor" perception dropped from 22.7% to 2.1%. Yoga positively impacted general well-being, raising positive perception (69.3% from 58.8%) and decreasing negative perception (2.1% from 22.7%). In terms of general vision, "Good" perception improved from 22.7% to 90.8%, and negative perception decreased from 24.4% to 1.3%. Initially, 55 individuals (23.1%) reported "Good" vision, while after yoga, it rose to 106 (44.5%). Correspondingly, "Average" perception increased from 60.1% to 48.3%, and "Poor" perception dropped from 16.4% to 6.7%. Yoga reduced ocular pain, increasing positive perception (44.5% from 23.1%) and decreasing negative perception (6.7% from 48.3%). For distance vision, "Good" perception improved from 43.7% to 45.0%, "Average" increased to 41.6%, and "Poor" perception decreased to 12.6%. Similarly, social functioning perception improved, with "Good" perception rising from 66.8% to 76.9%, and "Poor" perception dropping from 5.0% to 1.3%. In terms of mental health,

positive perception increased from 73.1% to 73.5%, while negative perception remained at 7.1%. Similarly, for role difficulties, "Good" perception rose to 34.9%, and "Poor" perception dropped to 9.2% from 16.8%. Dependency perception improved with "Good" perception rising to 15.1%, "Average" perception increasing to 39.1%, and "Poor" perception decreasing to 45.4%. Driving perception improved, with "Good" perception rising to 32.4%, and "Poor" perception dropping to 25.2% from 36.6%. Similarly, for color vision, "Good" perception rose to 73.5%, and "Poor" perception decreased to 3.4% from 22.7%. Peripheral vision perception improved, with "Good" perception rising to 30.7%, and "Poor" perception decreasing to 19.3% from 32.8%.

RESULTS AND DISCUSSION

In this study, college students' perceptions of 12 distinct components of visual functioning were examined. Significant score differences after the SKY yoga practice intervention indicated a positive effect on visual functioning. 12 domains spotted notable improvements: general vision, general health, ocular pain, near- and far-vision challenges, social functioning limitations brought on by vision, mental health issues related to vision, role limitations brought on by vision, dependency brought on by vision, driving issues, color vision deficits, and peripheral vision issues. Health and vision-related categories saw a noticeable improvement as a result of the intervention.

CONCLUSION

On the whole, the study's result underlines the positive impact of practicing SKY Yoga on improving perception of visual functioning across 12 domains in college students. Additionally, multiple studies have emphasized the considerable benefits of performing eye exercises and the habit of gazing at lamps for enhancing visual functioning and wellbeing among college students. In a substantial portion of the student population, the use of SKY yoga has demonstrated its ability to reduce symptoms such as eye strain, headaches, blurred vision, and eye discomfort. Therefore, these studies concisely support the implementation of SKY yoga practice, especially for college students who frequently interact with smart phones and computers. SKY yoga incorporates flexing, stretching, and relaxation techniques to alleviate eye strain as well as postpone and prevent the onset of nearsightedness and farsightedness problems. Overall, the study suggests that the regular practice of SKY yoga should be actively embraced by all institutions, including educational institutions, private enterprises, and organizations, given the importance of fostering a clear vision for the future of the younger generation. The young people in society can benefit from this preventive measure by having a brighter future and improved eye health and wellbeing.

REFERENCE:

1. Swathi, P. S., Saoji, A. A., & Bhat, R. (2022). The role of trataka in ameliorating visual strain and promoting psychological well-being during prolonged use of digital displays: A randomized controlled trial. *Work*, 71(2), 327-333.
2. Bhadane, M., & Kanojia, A. (2023). Trataka Kriya for Eye Health: A Bibliometric Analysis. *International Journal of Indology*, 1(1).
3. Telles, S., Naveen, K. V., Dash, M., Deginal, R., & Manjunath, N. K. (2006). Effect of yoga on self-rated visual discomfort in computer users. *Head & Face Medicine*, 2(1), 1-6.
4. Abdulmannan, D. M., Naser, A. Y., Ibrahim, O. K., Mahmood, A. S., Alyoussef Alkrad, J., Sweiss, K., ... & Kautsar, A. P. (2022). Visual health and prevalence of dry eye syndrome among university students in Iraq and Jordan. *BMC ophthalmology*, 22(1), 265.
5. Choi, J. H., Kim, K. S., Kim, H. J., Joo, S. J., & Cha, H. G. (2018). Factors influencing on dry eye symptoms of university students using smartphone. *Int. J. Pure Appl. Math*, 118, 1-13.
6. Hosen, M. J., Eva, S. A., Rahman, M. M., Ibrahim, M., Lira, U. F., Hossain, A. B., ... & Uddin, M. J. (2021). Health impacts of excessive use of Facebook among university students in Bangladesh. *Heliyon*, 7(6).

7. Gammoh, Y. (2021). Digital eye strain and its risk factors among a university student population in Jordan: a cross-sectional study. *Cureus, 13*(2).
8. Rawstron, J. A., Burley, C. D., & Elder, M. J. (2005). A systematic review of the applicability and efficacy of eye exercises. *Journal of Pediatric Ophthalmology & Strabismus, 42*(2), 82-88.
9. Gosewade, N., Drugkar, A., & Shende, V. (2016). Effect of pranayama and eye exercises on visual acuity of medical students: a case control study. *International Journal of Contemporary Medical Research, 3*(4), 1133-1136.

मध्य भारती
मानविकी एवं समाजविज्ञान की द्विभाषी शोध-पत्रिका



MADHYA BHARTI
(UGC CARE Group-1, Multi disciplinary)

CERTIFICATE OF PUBLICATION

This is to certify that the article entitled

A STUDY ON THE IMPACT OF EYE EXERCISE (SKY YOGA) AND LAMP GAZING PRACTICE ON ENHANCING VISUAL FUNCTION AND WELL-BEING AMONG COLLEGE STUDENTS

Authored By

Dr. P. VEERASITHIVINAYAGAN

Assistant professor, Department of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous) Pollachi.

University Grants Commission

Published in

Madhya Bharti -Humanities and Social Sciences
(मध्य भारती) मानविकी एवं समाज विज्ञान की द्विभाषी शोध-पत्रिका

: ISSN **0974-0066** with IF=6.28

Vol. 84, No. 6, July - December : 2023

UGC Care Approved, Group I, Peer Reviewed, Bilingual, Biannual,
Multi-disciplinary Referred Journal



Chief Editor
प्रो. अश्विकादत्त शर्मा