

# உளக்குவிப்பும் கற்றலும்

**SUDOKU**

2		5	9	1	8	6	4
	9		4		5	1	2
1	4		6				
			1	7			
3	1	4			2		8
	5	2	3			9	1
3	2		9		1	4	5
		7			3		6
4	1			5	7	2	

**Numerical Sequence**

3, 12, 30, 66, 138, ...?

**CROSS SUM**

9	-	8	x	6	= 6
+	-				
	+ 7	÷			= 11
+	x				
	+ 1	x			= 21
=	=	=			
15	5	2			

**KAKURO**

	3	2	7	4
4	3	4	1	3
	1	2	4	
4	3	1		

**FUTOSHIKI**

1	<	4	>	2
	>			
4	,	1		
				1
				2

**Os & Xs**

O	X		O
		O	O
	O		X
		X	O
X	X		O

**KILLER SUDOKU**

4	1	3		
6			1	5
9		4		2
3		5	4	

முனைவர் திருநாவுக்கரசு கமலநாதன்

# **உளக்குவிப்பும் கற்றலும்**

## **Concentration and Learning**

**முனைவர். திருநாவுக்கரசு கமலநாதன்**

**வெளியீடு :**

**நல்லூர் சைவத் தமிழ்ப் பண்பாட்டுக் கலைக்கூடல்,  
நல்லூர்.**

**25.05.2021**

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியந் கல்லூரித் துறையின்  
இருபத்தெட்டாநாவது அக்கைவச் சாலைகாத (02.05.2021)

நூல் : உளக்குவிப்பும் கற்றலும் / நூலாசிரியர்: முனைவர்  
திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் / பக்கங்கள் : v + 95 / ISBN  
இலக்கம் : பிரதிகள் : 1000 /  
முதற்பதிப்பு : 25.05.2021 / வெளியீடு : நல்லூர் சைவத்தமிழ்ப்  
பன்பாட்டுக் கலைக்கூடல், 331, கோவில் வீதி, நல்லூர். விளக்கப்  
படங்கள் : திரு. செ. வரதராஜன். ஒய்வு நிலை, யாழ். கல்வி  
வலய சித்திரப் பாட ஆசிரிய ஆலோசகர் / அச்சுப்பதிப்பு :  
Solo Printers, 12/3, முதலியார் ஒழுங்கை, நாவலர் வீதி,  
யாழ்ப்பாணம். / கணினி வடிவமைப்பு : சன் பிறின்டெர்ஸ்  
விலைப் பெறுமானம் ரூபா: 450/- (இலவச விநியோகம்)

## நிறைந்ர நீரவர் கேண்மை....



நன்பனாய்,  
மந்திரியாய் ,  
நல்லாசிரியனுமாய்,  
பண்பிலே தெய்வமாய்,  
பார்வையிலே சேவகனாய் ;  
இங்கிவனை யான் பெறவே,  
என்ன தவம் செயதிருந்தேன்?  
யா/யாழ்.இந்துவில்,  
ஜம்பதுகளில்,  
முகிழ்ந்த நட்பு உறுதி பெற்று,  
இலங்கைப் பல்கலைக் கழக,  
நெறி சென்று, நீண்டு-எம்  
வாழ்வுடன் இறுகிக் கலந்து,  
உள்ளுவதெல்லாம்  
உயர்வு கொண்ட,  
மதிப்புயர் நன்பன்,  
**திரு.எஸ்.குணாந்தி**  
அவர்களுக்கும்....



அன்புடையோன்,  
அடக்கமுடையோன்,  
நயத்தகு நாகரிக - பண்புடையோன்!  
செயற்றிறனோன்,  
தெரிந்து செயல்வகைத்- திறனோன்!  
நடுநிலைச் சான்றோன்...  
இலங்கைப் பல்கலைக் கழக  
முகிழ் நட்பின் சான்றுடையோன்!!  
என்றும் இனிய,  
குணமுடையோன்;  
யா/பரியோவான் கல்லூரி மேனோன்!!  
நிறை தளம்பா நிர்வாகி,  
மதிப்புமிகு நன்பன்,  
**திரு எஸ். தங்பாலன்** அவர்களுக்கும்...



## எழிலுரை

கலாநிதி திருநாவுக்கரசு கமலநாதனின் “உளக்குவிப்பும் கற்றலும்” என்னும் இந்நால் உளக்குவிப்பு பற்றி பல்வேறு வழிகளிலே விளக்கம் தருகிறது. கற்றல் செய்தப்பட்டுடன் அதைத் தொடர்புறுத்தி ஆசிரியர் நூலைத் தொடங்குகிறார். பின்னர் உளக்குவிப்பை ஊக்குவிப்பதற்கான பல்வேறு வழிகளை விளக்குகிறார். உளக்குவிப்பு கற்றலுக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்பதை ஆசிரியர்,

“ஒருவர் கற்கும்போது கற்கும் விடயத்தில் உள்ளத்தைக் குவிய விட்டால் மட்டுமே கவனம் தொழிற்பட முடியும். அந்தக் கவனமே கற்கும் விடயத்தைக் கிரகித்து ஞாபக வங்கியில் வைப்பிலிட்டுப் பின்னர் தேவைப்படும்போது மீண்பு பெற்றுப் பயன்படுத்த உதவிநிற்கும். இங்கு குறிப்பிட்டப்பட்டுள்ள உளக்குவிப்பு, கவனம், கிரகித்தல் மற்றும் ஞாபகம் அனைத்துமே முனையுடன் தொடர்புடையவை; முனையின் வேறு வேறு தொழிற்பாடுகளுக்குக் காரணமாக உள்ளன. அவற்றில் கற்றலில் தலையாய் கடமையை ஆற்றுவதே உளக்குவிப்பு.”

என்று கூறியுள்ளார். இந்த உளக்குவிப்பு இல்லையெனில் கற்றல் எவ்வாறு பின்தள்ளப்படும் பயனற்றதாகும் என்பது விளக்கப்படுகிறது.

உளக்குவிப்பை எவ்வாறு வளர்த்துக்கொள்ளலாம் என்பது பற்றி விரிவாக விளக்கப்படுகிறது. அதில் தியானச் செய்முறைக்கு இன்றியமையாத பங்கு உண்டு என்பது விவரிக்கப்படுகிறது. இந்த நூல் ஆசிரியர், மாணவர், யாவருக்குமாக எழுதப்படுகிறது. ஏனெனில் எல்லோருக்குமே உளக்குவிப்பு வேண்டியதாகும். ஒருவர் தொழில் செய்யும் இடத்தில் தொழில் தொடர்பான ஏதாவது அறைக்கவலை எதிர்கொண்டு அதற்கு முடிவு காணமுடியாதிருந்தாலும் தேர்வினை எதிர்கொள்ளத் தயாராகும்போது எதிர்கொள்ளும் பல்வேறு சிக்கல்களாக இருந்தாலும் உளக்குவிப்பைக் கூட்டுவதன் மூலம் தீர்வு காண முடியும் என ஆசிரியர் கூறுகிறார்.

உளக்குவிப்புக்கு சீரான நித்திரையும் உடற்பயிற்சியும் மிக இன்றியமையாதன என்னும் பொருள் நல்ல விளக்கம் பெறுகிறது. இதில் தமிழர் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களின் பங்களிப்பு பற்றி ஆசிரியர்

விரிவாகக் கூறியுள்ளார். அவ்விளையாட்டுக்கள் அறிவியல் சார்ந்த கணிதம் முதலாய கற்கைகளுக்குத் துணை நிற்பவையாகக் கொள்ளப் பட்டன. அத்துடன் அவ்விளையாட்டுகள் “கூடிப்பழகல், கூட்டுத்திறன் வளர்ச்சி, சகிப்புத்தன்மை, தன்னம்பிக்கை, கவனம், உளக்குவிப்பு, ஓற்றுமையை வளர்த்தல், அவதானிப்புத் திறன், நல்லுணர்வு வளர்த்தல், சமூகத்துடன் இயைபாக்கம் அடைதல் போன்ற நல்ல காரியங்களை வளர்க்க வல்லவை” என்று கூறி ஒவ்வொரு விளையாட்டை யும் விரிவாக விளக்குகின்றார். இவ்வளவு நன்மை பயக்கும் நம்முடைய பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை நாம் ஏன் புறந்தள்ளுகிறோம் என்பதும் இங்கு எண்ணிப்பார்க்க வேண்டியதொன்றாகும்.

நாலின் சிறப்பான நோக்கம் உளக்குவிப்பினாடாகக் கற்றலை மேம்படச் செய்தல் என்பதாகும். இதனை நாலாசிரியர் நாலை நிறைவு செய்யும் வாக்கியத்தில் மிக அழுத்தமாகக் கூறிச் செல்கிறார். “மனதை அலையவிடாது, என்னால் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி உளக்குவிப்புடன் கற்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் கற்றலில் ஆர்வமும் இருந்தால் கற்றல் மேம்பாட்டையும்” என்னும் கருத்து உணர்த்தப்படுகிறது.

எல்லோருக்கும் பயன்படத்தக்க ஒரு பொருள் பற்றி விரிவாக விளக்கும் இந் நாலுக்கு இந்த எழிலுரையை எழுதுவதில் மிகுந்த மகிழ்வடைகிறேன். கொரோனா அச்சத்தால் உறைந்து போய் விடாமல் இத்தகைய பயனுடைய செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டுள்ள ஆசிரியருக்கு வாழ்த்துக்கள் கூறி இந்த எழிலுரையை நிறைவு செய்கிறேன்.

**முனைவர் அ. சண்முகதாஸ்**  
தலைக்கார் வாழ்நாட் பேராசிரியர்  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகம்.

25.05.2021

## அணிந்துரை

உளக்குவிப்பு அல்லது உள்ளத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் என்பது முப்பெரும் ஆட்சிகளுடன் (DOMAINS) இணைந்த செயற்பாடு. அறிகை நிலை, எழுச்சி நிலை, உடலியக்க நிலை என முப்பெரும் ஆட்சிகள் விரிந்துரைக்கப்படும்.

இயற்கைத் தேர்வில் (NATURAL SELECTION) மனிதர் நின்று நிலைப்பதற்குரிய உள ஆற்றல்களுள் ஒன்றாக “உள்ளத்தை ஒருமுகப் படுத்தல்” விதந்துரைக்கப்படுகின்றது.

விரி நிலையில் இருந்து குவி நிலைக்குச் செல்லல், அகன்ற பரப்பிலிருந்து ஒடுங்கிய பரப்புக்கு உற்று நோக்குடன் நகர்தல், ஜூனான் நிலையில் இருந்து செறிவான நிலைக்குப் பெயர்தல் முதலியவை மனதை ஒருமுகப்படுத்தலில் நிகழ்த்தப்படுகின்றன. அனைத்துச் செயற்பாடுகளுக்குமுரிய பிரயோக முன் ஏற்பாட்டு நிலையாக அது அமைகின்றது.

கல்வியில் நிகழ்த்தப்பட்ட குறியீடுகளின் கண்டுபிடிப்பு, பரந்த கருத்தைச் சுருக்கி ஒருமுகப்படுத்திய வடிவமாயிற்று. தொன்மையான தமிழர் கல்வியில் இடம் பெற்ற “என்னும் எழுத்தும்”, பரந்த அறிவைப் பொருன்மை கொண்ட சுருக்க வெளிக்குக் கொண்டுவந்த கருத்து நிலை ஒருமுகப்படுத்தலாயிற்று.

தொன்மையான கிரேக்கக் கல்வியில் பகுப்பாக்கம் செய்யப் பட்ட “ஏழுதாரான்மைக் கலைகள்” (SEVEN LIBERAL ARTS) என்ற பிரிவு பரந்த அறிவைப் பண்பு நிலையில் ஒருமுகப்படுத்திப் பிரிப்பாக்கம் செய்தலின் வெளிப்பாடு எனலாம்.

உள்ளத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் செயற்பாடு, புலன்களின் உணர்வுகளில் இருந்து ஆரம்பிக்கின்றது. புறத் தூண்டிகளில் தேவையற்றவற்றைத் தவிர்த்துவிடும் செயற்பாட்டை முதலில் மூளை மேற் கொள்ளுகின்றது. அதனை அடியொற்றி உள்ளத்திலே உருவாக்கப்படும் அமைப்பு, ‘புலக்காட்சி’ (PERCEPTION) எனப்படும். இந்த உளச் செயற்பாடு கற்றலுக்கு அடிப்படையானதாகும்.

கற்றல் என்பது தெரிந்தவற்றிலிருந்து தெரியாதவற்றுக்கு நகர்தலும், எளிதிலிருந்து சிக்கலுக்கு நகர்தலும், காட்சிப் பொருளில் இருந்து கருத்துப் பொருளுக்கு நகர்தலுமான சிக்கலான செயற்பாடு. அத்தகைய செயலாக்கங்கள் அனைத்தையும் வினையாற்றலுடன் மேற்கொள்ள உள்ளத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் செயற்பாடு துணை செய்கின்றது.

கற்றலின் அடுத்த தளம் அதன் பிரயோக நிலை. அறிவைத் தேவைக்கேற்றவாறு இடமாற்றும் செய்தல், பிரயோகித்தல், பிரச்சினை விடுவித்தல், புத்தாக்கம் செய்தல் என்றவாறான அனைத்து நீட்சிகளிலும் உள்ளத்தின் ஒருமுகப்பாட்டுச் செயல்முறை தேவையானதாகின்றது. உடல் வழி உள்ளத்தை வளம் படுத்துதல் தொன்மையான கிரேக்கக் கல்வி மரபிலும் தமிழ்க் கல்வி மரபிலும் இடம் பெற்ற ஒரு முக்கியமான செயற்பாடு.

அதனை அடியொற்றியே உடல் உறுதிக்கலையும் (ஆசனமும்) வினைவு தரும் மகிழ் ஆட்டமும் (வினையாட்டும்) தமிழர் பண்பாட்டில் உருவாக்கம் பெற்றன.

அவற்றால் உடல், உள்ளம், ஆன்மா என்ற ஆனுமைப் பரிமாணங்கள் வளமுட்டப்பெற்றன.

உடல் உறுதிக் கலையும் மகிழ் ஆட்டமும் பற்றிய விபரிப்பு, நூலின் உள்ளடக்க உறுதிக்குச் செறிவூட்டுகின்றன. அவற்றால் தமிழரின் மரபு வழிக் கலைகள் பற்றிய மீன்வாசிப்பு தூண்டிவிடப் படுதல் நூலின் செயல் நிலை வினைவாகின்றது.

கல்விச் செயல் முறையில் நீண்டதும் நிறைவானதுமான அனுபவமுடைய முனைவர். திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் “உள்ளத்தின் ஒருமைப்பாடு” தொடர்பான கருத்து வினைப்பாட்டைத் (DISCOURSE) தந்திருத்தல் சமகாலக் கல்விச் செயற்பாட்டுக்குரிய முக்கியமான பங்களிப்பு எனலாம்.

கற்றலிலே மாணவர் கருத்துஞ்ச முடியாது தத்தளிக்கும் நிலையைத் தூண்டிவிடும் கவனக் கலைப்பான்களும், குறுக்கீடு களும், புற ஊடுருவல்களும் விசை கொண்டு செயற்படும் வேளை,

மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் செயற்பாட்டுக்கு வலுவேற்றும் செய்ய இந்த எழுத்தாக்கம் துணை செய்கின்றது.

கல்வி சார்ந்த எழுத்தாக்கங்கள் நடைமுறைப் பயனைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தும் கலாநிதி திகமலநாதன், சமகால மாணவர்களுக்கு ஆற்றுப்படுத்தலை வழங்கக் கூடிய நூலாகவும் இதனைத் தந்துள்ளார்.

அவரது எழுத்துக்களின் பிறிதொரு பரிமாணம் தேய்வியம்பல் (CLICHE) அற்ற செறிவான மொழிநடையைப் பயன்படுத்தியிருத்த லாகும். கல்வி சார்ந்த எழுத்தாக்கங்களுக்கு அத்தகைய மொழி நடை அவசியமானதாகும்.

இடைவிடாத வாசிப்பையும் எழுத்தாக்கங்களையும் மேற் கொண்டுவரும் இவர் கல்வி சார்ந்த வினைப்பாட்டாளராகவும் (ACTIVIST) இருத்தல் குறிப்பிடத்தக்கது. அந்த அனுபவமும் இவரது எழுத்துக்களில் நீட்சி கொண்டுள்ளது.

வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை விணைத்திறன் படுத்தவல்ல உள்குவிப்பை மேம்படுத்தும் உளவியல் உபாயங்கள் நூலின் பயன்பாட்டை மேலும் விசைப்படுத்துகின்றன. நூலாசிரியரின் ஆக்க மலர்ச்சி நீண்டு தொடர, எமது வாழ்த்துக்கள்.

முனைவர் சபா. ஜெயராசா.  
தகைசார் வாழ்நாட் பேராசிரியர்  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

25.05.2021

## மகிழுரை

முனைவர் திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் அவர்களின் “உள்குவிப்பும் கற்றலும்” என்னும் நூல் வெளியீட்டிற்கு மகிழுரை வழங்குவதில் பெருமகிழ்சியடைகின்றேன்யாம். இந்துவில், எனது மதிப்பார்ந்த ஆசிரியர் முனைவர் திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் அவர்கள் ஆசிரியப்பணியிலிருந்து ஆரம்பித்து கற்றலிற்கு சிறப்புக்கொடுக்கும் பணியில் ஆசிரியர்களை அதற்கேற்பக் கற்பித்து பயிற்சியளிக்கும் நிறுவனமான கல்வியியற் கல்லூரியை யாழ்ப்பாணத்தில் தாபிப்பதில் முதன்மையானவராய்த் திகழ்ந்து துடிப்பான செயல்வீரராய் கல்விக்கு வாழ்நாள் பங்களிப்பினை வழங்கும் பெருந்தகையாய்த் திகழ்கின்றார். “கல்வி கரையில், கற்பவர் நாள் சில” என நாலடியார் வெளிப்படுத்தி யுள்ளதன்படி கற்றது கையளவு நாம் கல்லாதது உலகளவு என்பர். கற்ற கல்வியைக்கொண்டு வாழ்க்கைக்கான ஜீவனோபாயம் தேடும் முயற்சியானது இன்று சமூகத்தின் மேம்பாட்டுடனானதும் நிலை பேண்டுது அபிவிருத்தியை வேண்டிநிற்பதற்குமான ஏற்பாடுகளுடன் வேண்டப்படுகின்றன. கல்வி கற்றலை ஊக்கப்படுத்தும் தன்மைகளின் வழிகாட்டிகள் மாணவர்களை கற்றலில் சிறப்பாக ஈடுபடவைக்கவும் கற்றாங்கு ஒழுகவும் இன்றைய காலத்தின் தேவையாக இத்தகைய நூல்கள் அவசியமாகின்றன.

“ஓமுக்கம் உண்டாக்காத இலக்கியக் கல்வியால் ஒருவித உபயோகமும் கிடையாது” என்கிறார் காந்தியடிகள். ஒருவனின் கற்றலில் தியானச் செய்முறைகள், சீரான உறக்கம், சிறந்த உடற்பயிற்சிகள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல் என்பன எத்தகைய பங்களிப்பைச் செய்கின்றன என்பதனை இந்நாலில் ஆசிரியர் சிறப்பாக எடுத்துக்காட்டியுள்ளமை பாராட்டத்தக்கது. கற்றலில் மட்டுமல்ல அம் மாணவன் சமூகத்தில் ஈடுபாட்டுடன் செயற்படவும் புரிந்துணர்வுடன் செயற்படவும் தன்நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளவும் இந்த ஊக்கப்படுத்தல்களின் பங்களிப்பு எத்தகையது என்பதனை மிகவும் சிறப்பாக எடுத்துக்காட்டியுள்ளமை சிறப்புக்குரியதாகும். கல்வியினைப் போதிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கு எத்தகைய ஊக்கப்படுத்தல்களும், அவர்கள் பிள்ளைகளை எவ்வாறு ஊக்கப்படுத்தமுடியும் என்பதனையும் எடுத்துக்காட்டியுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கன. “இடும் நீரில் அழுக்குத் தங்குவதில்லை” என்பர். உலகவோட்டத்திற்கு அனைவரும் இயங்கும் போதே உலகப்போக்குடன் திறம்படசெயற்படமுடியும்.

மேலும், இன்றைய காலத்தில் வாசகர்கள் குறைந்து செல்கின்ற தன்மையானது வேதனைக்குரியது. அன்றைய இலக்கிய நூல்கள் சமூகத்தின் கண்ணாடியாகத் திகழ்ந்து வாசகர்களைக் கவர்ந்து அதன் பயனை அடைவதற்குரிய ஆக்கங்களாக மினிரந்துள்ளன. இன்றைய சூழலில் மாணவர்களின் வாசிப்பை ஊக்கப்படுத்தும் நூல்களாகவும் அவர்கள் விரும்பிக் கற்கும் ஒரு தன்மையை நூல்கள் கொண்டிருக்க வேண்டியிருப்பதனை இயலச்செய்வதாக நூல்களை ஆக்குவோர் திடம் கொள்ளவேண்டும். அந்த வகையில் முனைவர் திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் அவர்களின் இந்நால் மகிழ்ந்துணர்ந்து பயனுறும் வகையில் உணர்வுசார்ந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவல்ல ஆக்கமாய் அமைந்துள்ளமை சிறப்புக்குரியதும் பாராட்டுக்குரியது மாகும்.

இந்நாலினை ஆக்கிய நூலாசிரியரை மனதாரப்பாராட்டுவது டன், அவரது வெளியீட்டிற்கு உறுதுணையாகச் செயற்பட்ட அனைவரையும் வாழ்த்துவதுடன் இன்னும் கல்விச்செயற்பாட்டிற்கு உறுதுணையாகவுள்ள வெளியீடுகளை வெளியீடு செய்வதற்கு இறையாசியும் வேண்டி நிற்கின்றேன்.

இ.இளங்கோவன்,  
இனைத்தலைவர், ந.செ.த.ப.கலைக்கூடல்  
செயலாளர்,  
கல்வி, பண்பாட்டலுவல்கள்,  
விளையாட்டுத்துறை மற்றும் இளைஞர் விவகார அமைச்சு.  
வடமாகாணம்.

25.05.2021

## முன்னுரை

கற்றலில் கற்பவனுக்கு பெரும் மட்டுப்பாடுகளை உள்ளீதியில் தருவன, கற்பவை விளக்கத்துடன் மனதில் நிறுத்தி மீண்டு பயன்படுத்த முடியாத நிலையிருப்பது, அதற்குக் காரணமான கற்பவற்றை மனதில் பதிவு செய்துகொள்ள முடியாமை, மற்று என்பனவாகும்.

இதற்குக் கவனக் கலைப்பான்களும் பல்வேறு காரணங்களால் தோன்றும் மனத் தளம்பலும் சோம்பலும் கற்பவருடைய திட்டமற்ற வாழ்வியல் நடைமுறைகளும் காரணங்களாக அமையலாம்.

இவற்றை நீக்கி அல்லது வெற்றி கண்டு கற்பவனே கற்றலில் மேன்மை காண்கின்றான்.அந்த வெற்றியைத் தரவல்லது, உளக்குவிப்பு டனான் கற்றல் அல்லது உள்ளத்தை ஒருமுகப்படுத்திக்கற்றலாகும்.

ஏற்கெனவே இரண்டு பதிப்புகளாக யாழ். இலக்கிய வட்டத்தாலும் (2014), யாழ் நகர் கணித வட்டத்தாலும் (2017) என்னால் எழுதி வெளியிடப்பட்ட “பெற்றோர்களே பிள்ளைகளே” எனும் நூலில், ஒரு பிள்ளையின் பாடசாலைத் தெரிவில் கவனம் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள், வெற்றிகரமான கற்றலுக்கான பாதைகள், கற்றலுக்குத் துணையாகும் வாசிப்புப் பழக்கத்தை விருத்தி செய்தல் போன்ற விடயங்கள் ஆராயப்பட்டிருந்தன.

இவற்றை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய உளக்குவிப்பு அல்லது உள்ளத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் (Concentration) பற்றி இந்நால் விளக்கமாக எடுத்துரைக்கின்றது. உளக்குவிப்பு என்றால் என்ன? உளக்குவிப்பு, வெற்றிகரமான கற்றலுக்கு துணை செய்யும் பாங்கு, உளக்குவிப்பை ஊக்குவிக்கும் வழிமுறைகள், மேலும் அதற்கு பயன்தரும் பயிற்சிகள் - தியானச் செய்முறைகளும்,யோகா ஆசனப் பயிற்சிகளும் உதவும் முறைகள் ஆகியனவும், உணவுப் பழக்கம், சீரான நித்திரை ஆகியனவும் பிறவும், தமிழர்களின் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் உளக் குவிப்புச் செய்முறையில் கொண்ட செல்வாக்கும் பிறவும் இங்கு விளக்கப்படுகின்றன.

நாலின் உள்ளடக்கத்தை உள்வாங்கி, அதற்கமைவான எழிலுரை வழங்கி, நாலினைப் பெறுமதியிக்கதாக்கிய எனது ஆசான், எனது வாழ் நாள் வழிகாட்டி வாழ்நாட் பேராசிரியர் முனைவர் அ.சண்முகதாஸ் அவர்களுக்கு எனது சிரந்தாழ்த்திய நன்றிகளும் வணக்கங்களும்.

நூல் உருவாக ஊக்கம் தந்து, தக்க முறையில் ஆற்றுப்படுத்தி, நூலினை முழுமையாக்க உதவியதுடன், பெறுமதியான அணிந்துரையினை வழங்கி நூலின் தரமேம்பாட்டுக்கு அணி செய்த எனதாசான் வாழ்நாட் பேராசிரியர், முனைவர். சபா. ஜெயராசா அவர்களுக்கு எனது உளம் நிறைந்த நன்றிகளும் வணக்கங்களும்.

கல்வியியல் பெறுமதிமிக்க மகிழுரை வழங்கி எமை மகிழ்வித்த, நல்லூர் சைவத் தமிழ்ப் பண்பாட்டுக் கலைக் கூடல் இணைத் தலைவரும், வட மாகாணக் கல்வி, பண்பாட்டு அலுவல்கள் விளையாட்டுத்துறை மற்றும் இளைஞர் விவகார அமைச்சின் செயலருமான திரு இஇளங்கோவன் அவர்களுக்கு எனது நன்றிகளும் வாழ்த்துக்களும்.

சமூக அசைவியம்சார் கனதியான வெளியீட்டுரை வழங்கி மகிழ்வித்த, நல்லூர் சைவத் தமிழ் பண்பாட்டுக் கலைக் கூடல் இணைச் செயலாளர்கள் திரு த.ஜெயசீலன் ஆணையாளர்,யாழ்ப்பாணம் மாநகரசபை திரு.சா.கதர்சன் பிரதேச செயலர், யாழ்ப்பாணம் ஆகியோருக்கும் எனது நன்றிகளும் வாழ்த்துக்களும்.

இந்நாலில் உயர்வான நயத்தகு சமூக மரபுரிமைத் தோட்டபுகாணப்படுவதை அவதானத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். நூலிற்கு ‘எழிலுரை’ மற்றும் ‘அணிந்துரை’ வழங்கிக் கெளரவித்தவர்கள் எனது பல்கலைக்கழக ஆசிரியர்கள். என்னை ஆற்றுப்படுத்தி என் உயர்வில் மகிழ்பவர்கள். ‘மகிழுரை’ மற்றும் ‘வெளியீட்டுரை’ தந்து மகிழ்வித்தவர்கள் யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரியில் எனது மாணவர்கள், நூல் பதிப்பு பணிகளைப் பொறுப்பேற்று நிறைவு செய்தவர்கள் யாழ்ப்பாண தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியில் எனது மாணவர்கள் அவர்கள் உயர்வு கண்டு நான் மகிழ்ந்து வாழ்பவன்.

ஆசிரியர் மாணவர் உறவு என்பது தமிழர் பாரம்பரிய கல்வி மரபில் உயர்வாகப் போற்றப்பட்டது. அது இங்கே உயிர்ப்பாகத் தோற்றந்தந்து மகிழ்ச்சி தருகின்றது. அனைவருக்கும் மீண்டும் எனது உளம் நிறைந்த நன்றிகள்.

நூலில் கூறப்பட்ட விடயங்களுக்கு ஏற்றவகையில் விளக்கப் படங்கள் வரைந்து உதவிய ஒய்வுநிலை சித்திர ஆசிரிய ஆலோசகர் திரு.செ.வரதராஜன் அவர்களுக்கு எனது மனமாற்ந்த நன்றிகள்.

நூலாக்கத்திற்குத் தமது துறைசார் அனுபவங்களைத் தந்துதவி, ஊக்குவித்த, நண்பர் முனைவர் ந.இரவீந்திரன் அவர்களுக்கும், யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரியின் முன்னாள் ஆசிரியர் திரு.எஸ்.பீற்றுர் சிங்கம் அவர்களுக்கும், மற்றும் திரு.செல்லையா மகேஸ்வரன் அவர்களுக்கும், திரு.த.நவாத்னசிங்கம் அவர்களுக்கும் திரு.சி.பத்மநாதன் அவர்களுக்கும், திரு.இராசையா ஸ்ரீதரன் அவர்களுக்கும் எனது நன்றிகள்.

நான் அவுஸ்திரேலியாவில் தாய் மண்ணில் நூல் பதிப்புப் பணி களைப் பொறுப்பேற்று இனிதே நிறைவு செய்து எனது அன்பு மாணவர்கள், திரு.வி.குகநாதன் மற்றும் திரு.எஸ்.வி.பாலமுரளி ஆகியோருக்கும் எனது அன்பு நன்றிகள்.

நூலின் பின்பக்க மட்டையில் தமது உளக்கிடக்கையை உணர்வு டன் வெளியிட்ட எனது அன்புக்குரிய மாணவிகள் திருமதி சித்திரா மதியழகன் மற்றும் திருமதி சிவதர்ச்சினி ரகுபதி ஆகியோருக்கும் அன்புடன் நன்றிகளும் வாழ்த்துக்களும்.

நூலினை தட்டச்சில் பதித்த சன் பிறிண்டேர்ஸ் அவர்களுக்கும், அச்சுப் பதித்த அச்சகத்தினருக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

நூலினை வெளியிட்டு வைக்கும் நல்லூர் சைவத் தமிழ்ப் பண்பாட்டுக் கலைக் கூடலிற்கு எனது அன்பு கலந்த நன்றிகள்.

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் 21 ஆம் ஆண்டு அகவையின் சுவடாக இந்நாலினை வழங்கிப் பேருவகையடைகின்றேன்.

கற்றலில் சகல தர மாணவர்க்கும் இந்நால் உதவும் என்று நம்புகின்றேன். இங்கு கூறப்பட்டவற்றுள் எவை தமக்கு உடன்பாடாக உள்ளதோ அதனைப் பின்பற்றி உளக்குவிப்பை விருத்தி செய்து கற்றலை விருத்தி செய்துகொள்ள எனது வாழ்த்துக்கள்.

நன்றியுடன்

**முனைவர் திருநாவுக்கரசுக்கமலநாதன்**

இணைதலைவர், ந.செ.த.ப.கலைக் கூடல்.  
ஸ்தாபக் பீடாதிபதி, யாழ்ப்பாணம் தே.க.க.

நாயன்மார்கட்டு, நல்லூர்,  
யாழ்ப்பாணம்.

25.05.2021

## வெளியிட்டுக்காலம்

நல்லூர் சைவத் தமிழ்ப் பண்பாட்டுக் கலைக் கூடலின் இணைத் தலைவர்களில் ஒருவராகவும், ஈமத்தின் முத்த கல்வியியலாளர்களில் ஒருவராகவும்,யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் மூல காரணகர்த்தாவாகவும் அதன் முதற் பீடாதிபதியாகவும்,ஒரு காலத்தில் யா/ யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரியில் புகழ் பூத்த ஆசானாகவும் விளங்கிய முனைவர்.திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் அவர்களின் ‘உளக் குவிப்பும் கற்றலும்’ எனும் கல்வியியல் சார்ந்த நூல் எமது நல்லூர் சைவத் தமிழ்ப் பண்பாட்டுக் கலைக் கூடலின் முதலாவது வெளியிடாக வைகாசி விசாகத் திருநாளில் வெளிவருவதையிட்டு மேற்படி கூடலின் இணைச் செயலர் களாகவும் அவரின் மாணாக்கர்களாகவும் விளங்கும் நாம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைவதுடன், அந்த ஆக்கத்தினை வெளியிட்டு வைப்பதில் பெருமையும் கொள்கின்றோம்.

எமது நல்லூர் சைவத் தமிழ்ப் பண்பாட்டுக் கலைக் கூடல் ஈழ மண்ணில் சிறப்பாக யாழ். மண்ணில் சைவ, தமிழ், சமூக, கலை, கல்வி, பண்பாட்டு, கலாசார மேம்பாட்டுக்காக உழைப்பது என்ற திட சங்கப்பத்துடன் இறையருள் துணைகொண்டு அடி எடுத்து நடக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றது.

அன்று வாகை குடிய எமது கல்விச் சூழல், வீழ்ச்சி நோக்கி விரையும் இத் தருணத்தில், கல்வித்துறையை நிமிர்த்திக் கைதூக்கிவிட வல்ல, கல்வியியல் சார்ந்த எமது கல்வித்துறையாளர்களுக்கும் மாணவர் களுக்கும் உதவக் கூடிய இந்நால் எமது வெளியிடாக வெளியிடப்படுவது நல்லூர்க் கந்தசவாமியாரின் அருட்கடாச்சமாகி. மிகப் பொருத்தமான செயற்பாடாக மனநிறைவைத் தருகின்றது.

உளக்குவிப்பு என்பதால் கருதப்படுவது யாது? கற்றல் மேம்பாட்டுக்கு உளக்குவிப்பின் அவசியம்,உளக்குவிப்பினை ஊக்கு விக்கும் வழிவகைகள் யாவை? என்ற பயனுள்ள விடயங்கள் நூலில் இலகு நடையில் விரிந்து செல்கின்றன.மேலும் இங்கு சிறப்பாக தமிழர்களின் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் எடுத்துக் கூறப்பட்டு உளக்குவிப்பு அப் விளையாட்டுக்களின் மூலம் எவ்வாறு ஊக்குவிக்கப் பட்டன என்பதை விளக்கி, எம்மனதில் பல் பயனுள்ள அப் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள், ஏன் இன்று மறுக்கப்பட்டும், மறைக்கப்பட்டும்

சென்றுள்ளன என்ற பொருள் பொதிந்த வினாவை அங்கு விட்டு வைத்துள்ளார் நூலாசிரியர்.

நூலாசிரியர் முனைவர்.திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் அவர்கள் தனது துறையில் மிகச் சிறந்த ஆளுமையும் மேன்மையான அனுபவமும் உடையவர் யாழ் கல்வியியற் கல்லூரியைத் தோற்றுவிக்க உழைத்த மூலவர்களில் முக்கியமானவராகத் திகழ்ந்து, அதன் முதலாவது கம்பீரமிக்க பீடாதிபதியாக ஒளிர்ந்து, எண்ணற்ற ஆசிரிய மாணவர்களை ஆளாக்கியதோடல்லாமல், தனது கல்வியியல் அனுபவங்களை அவ்வப்போது நூல்களாகவும் வெளியிட்டு வருகின்றார்.

இன்று வெளியாகும் ‘உளக்குவிப்பும் கற்றலும்’ எனும் அவரின் ஏழாவது நூல் பல்வேறு கல்வியியல் நுட்பங்களையும் உலகளாவிய கல்வியியல் போக்கையும் உத்தி முறையைகளையும் உள்ளடக்கி வெளிவருகிறது.இங்கு பெரும்பாலும் அனுபவங்கள்தான் பேசப்படுகின்றன. கற்றல் கற்பித்தல் செயலொழுங்கில் அனுபவச் செயற்பாடுகளே பயனுள்ளன என்பது கல்வியியலாளர்களின் உரத்த சிந்தனை. ஆசிரியரின் கல்வியியல் அனுபவ வீச்சை நூலில் பெறிதும் காண முடிகின்றது.

இந்நால் எமது தமிழ் கூறும் நல்லுலக கல்விச் சமூகத்துக்கும் கல்வியியலாளர்களுக்கும் மாணவச் செல்வங்களுக்கும் பெற்றோர் களுக்கும் ஆர்வலர்களுக்கும் நல்விருந்தாக அமையும் என்பது எமது நம்பிக்கை. ஆசிரியரின் சகல முயற்சிகளும் சிறுக்க எமது பாராட்டுக் களையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து மகிழ்கின்றோம்.

ஆசிரியரின் பணி தொடரவும் அவர் தேக ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்து கல்விப் பணி ஆழ்ந்தி மேலும் பல நல்ல கல்வியியல் ஆக்கங்களை தமிழ்கூறும் நல்லுலகுக்கு அளித்திடவும் எல்லாம் வல்ல நல்லூர் கந்தகவாமியாரைப் பிரார்த்திகின்றோம்.அவரது இவ்வாக்கத்தினை வெளியிட நல்லூர் சைவத் தமிழ் பண்பாட்டுக் கலைக் கூடலுக்குச் சந்தர்ப்பமளித்தமைக்கு அவருக்கு நன்றி கூறுகின்றோம்.

த.ஜெயசௌலை

ஆணையாளர் யாழ். மாநகர சபை,

சா.சுதர்சன்

- பிரதேச செயலர்,யாழ்ப்பாணம்.

இணைச் செயலாளர்கள்

நல்லூர் சைவத் தமிழ்ப் பண்பாட்டுக் கலைக் கூடல்.

25.05.2021

## பொருளடக்கம்

எழிலுரை	i
அணிந்துரை	iii
மகிழுரை	vi
முன்னுரை	viii
வெளியீட்டுரை	xi
1. உளக்குவிப்பும் கற்றலும்	1
2. உளக்குவிப்பு என்பதால் கருதப்படுவது யாது?	2
3. உளக்குவிப்பை ஊக்குவிக்கும் வழிமுறைகள்	5
3.1. மூளைக்குப் பயிற்சி	5
3.1.1 சுடோக்குப் பயிற்சி.	6
3.1.2 குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சிகள்	9
3.1.3 குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சி ஒன்று	10
3.1.4 சதுரங்க விளையாட்டு	12
3.1.5 வெட்டி, மாற்றி, ஒழுங்குபடுத்தும் விளையாட்டு	15
3.1.6 மூளைக்குப் பயிற்சி தரும் மேலும் சில விளையாட்டுக்கள்	16
4. சீரான நித்திரையும் உளக்குவிப்பும்	18
4:1 சீரான நித்திரைக்குச் சில யோசனைகள்	19
5. உடற்பயிற்சியும் உளக்குவிப்பும்	22
6. இயற்கையுடன் நேரத்தைச் செலவிடலும் உளக்குவிப்பும்	23
7. தியானமும் உளக்குவிப்பும்	24
7.1 உள நிறைவுத் தியானம்	25
7.1.1 செய்முறை	26
7.1.2 நன்மைகள்	26
7.2 தெய்வீகத் தியானம்	26
7.2.1 செய்முறை	27
7.2.2. நன்மைகள்	27
7.3 உள்குவிப்புத் தியானம்	28
7.3.1 செய்முறை	28
7.3.2 நன்மைகள்	30

7.4	சுவாசக் கவனத் தியானம்	30
7.4.1	செய்முறை	30
7.4.2	நன்மைகள்	31
7.5	ஒலித்தியானம்	32
7.5.1	செய்முறை	32
7.5.2.	நன்மைகள்	33
7.6	ஜக்கியமாகும் தியானம் அல்லது ஆழ்ந்திலைத் தியானம்	33
7.6.1	செய்முறை	34
7.6.2.	நன்மைகள்	35
7.7	தியானங்களும் செயலொழுங்கும் - சங்கிரகம்	35
8.	சென் தியானம்	36
8.1	செய்முறை	37
8.2	நன்மைகள்	37
9.	யோகாசனப் பயிற்சியும் உளக்குவிப்பும்	38
9.1	தடாசனம் (மலை நிகர் நிலை)	41
9.1.1	செய்முறை	42
9.1.2	நன்மைகள்	42
9.2	விருட்சாசனம் (மர நிகர் நிலை)	43
9.2.1	செய்முறை	43
9.2.2	நன்மைகள்	44
9.3	நடராஜாசனம் (ஆடல் நிகர் நிலை)	44
9.3.1	செய்முறை	45
9.3.2	நன்மைகள்	45
9.4.	கருடாசனம் (கழுகு நிகர் நிலை)	46
9.4.1	செய்முறை	46
9.4.2	நன்மைகள்	47
9.5	உஷ்ட்ராசனம் (ஒட்டக நிகர் நிலை)	47
9.5.1	செய்முறை	48
9.5.2	நன்மைகள்	48
9.6	பகாசனம் (நாரை / காக்கை நிகர் நிலை)	49
9.6.1	செய்முறை	49
9.6.2	நன்மைகள்	50
9.7	பச்சிமொட்டாசனம் (இருந்து முன் வளையும் நிலை)	50
9.7.1	செய்முறை	50
9.7.2	நன்மைகள்	51

10. முச்சுப் பயிற்சியும் உளக்குவிப்பும்	52
10.1 செய்முறை	53
11. தமிழர் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களும் உளக்குவிப்பும்	55
11.1. பல்லாங்குழி	56
11.2. கோலி விளையாட்டு.(போனை அடித்தல்)	57
11.3 பம்பரம் சுழற்றல்	58
11.4 ஆடு புலி ஆட்டம்	59
11.5 தாயக் கட்டை உருட்டல் (தாயம்)	60
11.6 பாண்டியாட்டம் / நொண்டியாட்டம்	61
11.7 கண்ணாழுச்சி	63
11.8 எவடம்? எவடம்? (எவ்விடம்) புளியடி! புளியடி!	63
11.9 ஊதித் தள்ளும் விளையாட்டு	64
11.10 வளையல் விளையாட்டு	64
11.11 கிச்சக் கிச்ச தாம்பளம்	65
11.12 கயிறு இழுக்கும் போட்டி விளையாட்டு	66
11.13 பச்சை குதிரை	67
11.14 கிட்டிப்புள் அல்லது சில்லுக் குச்சி	67
11.15 கயிறாட்டம்	68
11.16 நொண்டி விளையாட்டு. (கெந்தி அடித்தல்)	68
11.17 சிலம்பாட்டம்	69
11.18 தட்டாங்கல் விளையாட்டு	70
11.19 அச்சாங்கல். (கொக்கட்டான் விளையாட்டு)	72
11.20 கொலை கொலையா முந்திரிக்கா	74
12. இடை நிறுத்திக் கருமமாற்றல்	76
13. உணவில் மாற்றம்	77
14 இயற்கைச் சத்துணவைத் தெரிதல்	78
14.1 தமிழர் பாரம்பரிய உணவுகளும் உளக்குவிப்பும்	80
15. உளக்குவிப்பை ஊக்குவிப்பதற்கான மேலும் சில குறிப்புகளும் பயிற்சிகளும்	83



# **1. உளக்குவிப்பும் கற்றலும்**

## **“Concentration and Learning”**

*Concentration* எனும் போது மனதை ஒருமுகப்படுத்தல் அல்லது உள்ளத்தைக் குவித்தல் என்று பொருள் கொள்கின்றது. இங்கு உளக்குவிப்பு என்ற பதம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

ஒருவருடைய கற்றலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளில் உளக்குவிப்பின் வகிபாகம் (Role) முதன்மையானது. அதன் தலைமைத்துவத்திலேதான் கற்றலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளில் முக்கியமான கவனம் (attention) கிரகித்தல் (comprehension) ஞாபகம் (memory) ஆகியன தொழிற் படுகின்றன. இதை மேலும் விரிவாக நோக்குவோமேயானால், ஒருவர் கற்கும் பொழுது கற்கும் விடயத்தில் உள்ளத்தைக் குவிய விட்டால் மட்டுமே கவனம் தொழிற்பட முடியும்.அந்தக் கவனமே கற்கும் விடயத்தைக் கிரகித்து ஞாபக வங்கியில் வைப்பிலிட்டுப் பின்னர் தேவைப்படும் பொழுது மீளப் பெற்றுப் பயன்படுத்த உதவி நிற்கும். இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உளக்குவிப்பு,கவனம்,கிரகித்தல், மற்றும் ஞாபகம் அனைத்துமே மூளையுடன் தொடர்புடையவை. மூளையின் வேறு வேறு தொழிற்பாடுகளுக்குக் காரணமாக உள்ளன. அவற்றில் கற்றலில் தலையாய கடமையை ஆழ்றுவதே உளக்குவிப்பு.

எனவே கற்கும்பொழுது கற்கும் விடயத்தில் உளத்தை முழுமையாகக் குவிய விட வேண்டும் என்பர். மாறாக, அவ்வாறு குவியவிடாது, கவனம் சிதற்றிக்கப் படுமேயானால் கற்றல் பயன்றுப் போகும் என்பதாலேயே கற்றலுக்குத் துணை நிற்கும் காரணிகளில் “உளக்குவிப்பு” முதன்மையானதாகச் சிறப்பிக்கப் படுகின்றது.

## **2. உளக்குவிப்பு என்பதால் கருதப்படுவது யாது?**

### **Meaning of Concentration**

கற்றல் நடைபெறும் பொழுது கற்கும் விடயத்துடன் தொடர்பற்றவற்றைப் புறந்தள்ளி கற்கவேண்டிய விடயத்தில் மட்டும் கற்பவன் உள்ளத்தைக் குவியவிட்டு, கவன வீச்சை உயர்வித்துக் கற்றலைப் பயனுறுதியாக்குவது “உளக்குவிப்புச்” செயல் ஒழுங்காகும். அதன் இன்னுமொரு சிறப்பம்சம், ஒரு நேரத்தில் ஒரு விடயத்தில் மட்டுமே கவனம் கொள்ள ஆழ்றுப் படுத்தி நிற்கும்.அதனால் கற்பவனுக்குக் கற்கும் விடய அறிவு முழுமையாகக் கிடைக்கச் சந்தர்ப்பம் கிட்டுகின்றது. அதே நேரம்,ஒரு நேரத்தில் பலதில் மனதைத் தாவ விட்டு எதிலும் முழுமை பெறாமல் கால விரயம்,மற்றும் சக்தி விரயம் ஏற்படுவதையும் அச் செயற்பாட்டின் மூலம் “உளக்குவிப்பு” தடுத்து உதவுகின்றது.

உளக்குவிப்புச் செயற்பாடு ஓர் அரசின் செயற்பாடு போன்று அதிகாரம் மிக்கது என்று Attention And focused life என்ற நூலில் கூறப்படுகின்றது.அது தனது அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்திக் கவனம் கொள்ளும் செயல் ஒழுங்கையும் அதனுடன் தொடர்புடைய ஏனைய நடைமுறைகளையும் கட்டுப் படுத்தும் ஏகபோக உரிமையினையும் கொண்டுள்ளது என்றும் கூறப்படுகின்றது. இவ்வகைக் கட்டுப்படுத் தும் செயற்பாட்டை ஆழ்றுவதற்கு கடும் பயிற்சி தேவைப்படும். அத்துடன் ஒருவரது உள்ளத்தைக் குறிப்பிட்ட விடயத்தில் கவனம் கொள்ளச் செய்யும் பொழுது அதன் கால அளவு வேறுபடக் கூடியது என்பதையும் இங்கு கவனத்திற் கொள்ளல் வேண்டும்.

உளக்குவிப்பு எனும் செயற்பாட்டை இன்னுமொரு கோணத்தில் நோக்கின், அது ஓர் அசாதாரண செயற்பாடன்று. எல்லோருக்கும் பொதுவானது. எல்லோரிடத்திலும் தினமும் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிதான். எங்களது தேவையைப் பொறுத்து அத் தேவையில் எமது உள்ளம் குவிவடைவது இயல்பானது. மேலும் குறிப்பிட்ட கருமத்தில் நாம் விருப்புடன் முழுமையாக ஈடுபட்டால் அங்கு தோன்றக்கூடிய மகிழ்ச்சி,உளக்குவிப்பை இயல்பாக

ஊக்குவித்து அதனைத் தொடர்ந்து ஏனைய செயற்பாடுகளும் உள்வாங்கப்படும்.

கற்றலில் மேலே குறிப்பிட்ட விருப்பு, முழுமை என்பன மிக முக்கியம் வாய்ந்தன. கற்கும் பொழுது கற்கும் விடயத்தில் விருப்பும் முழுமையும் இணையும் பொழுது அங்கு தோன்றும் மகிழ்ச்சி, உள்குவிப்பைச் சீராக்கி அதன்வழி கவனம் போன்ற கற்றலுக்குத் துணை நிற்கும் ஏனைய காரணிகளையும் இணைத்துக் கற்றல் உறுதி செய்து கொள்ளப்படுகின்றது .

ஒருவர் தனது கற்றலில் முழு விருப்புடன் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது அல்லது ஒரு கருமத்தில், அல்லது ஒரு செயற் திட்டத்தில் முழுமையாகக் கலந்துகொண்டு இருக்கும் பொழுது உள்குவிப்பு பூரணமாக அவ்விடயங்களில் செறிந்து கொள்ள வாய்ப்புண்டு.

அந்த முழுமையே, ஆற்றும் கருமங்களில் - அது கற்றல் ஆயினும் சரி, வேறு தொழில்கள் ஆயினும் சரி வெற்றியைப் பெற்றுத்தரும். அந்நேரத்தில் புறக்காரணிகள் எதுவும் ஆற்றும் கருமத்தைத் தடை செய்து விடவும் முடியாது.

உதாரணமாகக் குழந்தைகள் அனைவரும் பொதுவாக விளையாட்டில் விருப்பம் கொண்டவர்களாகவே இருப்பர், அல்லது தமது சிறிய ipad இல் தமக்கு விருப்பமான காட்டுன் சித்திரப் படங்களை விரும்பிப் பார்ப்பவர்களாக இருப்பர். அவர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது அல்லது படம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, தாய், தந்தையர் அழைத்தாலும் அவர்களுக்குக் கேட்பதில்லை. இதனைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் அவதானித்திருக்கக் கூடும். அங்கு பிள்ளைகளின் உள்குவிப்பு, அவர்கள் ஈடுபட்டுள்ள கருமத்தில் தீவிரமாகச் செயற்படுவதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதே நிலைப்பாட்டினை நாம் வளர்ந்தவர்களிடமும் வேறு நிலைகளில் நோக்கின் அவதானிக்க முடியும். அவர்கள் தமக்குப்

பிடித்த விடயத்தினை ஆழ்ந்து வாசித்துக் கொள்ளும் பொழுது அல்லது முக்கியமான எழுத்து வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது, அல்லது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை முழு ஈடுபாட்டுடன் பார்த்திருக்கும் பொழுது அல்லது சதுரங்க விளையாட்டில் கலந்திருக்கும் பொழுது, அவர்களுக்குச் சூழ்ந் சம்பவங்கள் எதுவும் தெரியவருவதில்லை. காரணம் அந்நேரத்தில் அவர்களின் உளம் குறிப்பிட்ட விடயங்களில் மட்டும் குவிந்திருந்தமையே.

மேலும் நீங்கள் தொழில் செய்யும் இடத்தில் தொழில் தொடர்பான ஏதாவது சவாலினை எதிர்கொண்டு அதற்கு முடிவு காண முடியாது இருந்தாலும், ஒரு பரிட்சைக்குத் தயாராகும் போது எதிர்கொள்ளும் பல்வேறு சிக்கல்களாக இருந்தாலும் உளக்குவிப்பை அதிகரிப்பதன் மூலம் தீர்வு காண முடியும். எனவே உளக்குவிப்பு என்று கூறும் பொழுது அது எது முனையினுடைய தீவிரமான அல்லது கடுமையான முயற்சியைக் குறித்து நிற்கின்றது என்பதை விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இன்னும், உளக்குவிப்புக்கும் அதனுடே தோற்றுவிக்கப்படும் கவனம் சார்ந்த கவன வீச்சுக்கும் (Attention Span) இடையே ஒரு வகைக் குழப்பநிலை தோன்றலாம். அவை இரண்டும் ஒரே விடயத்தைக் கருதுகின்றனவா என்ற மயக்கம் ஏற்படலாம். ஆனால் அவை இரண்டும் வேறு வேறானவை. கவன வீச்சு, ஒருவர் எவ்வளவு நேரம் ஒரு விடயத்தில் அல்லது ஒரு சம்பவத்தில் உளக்குவிப்புக் கொள்ள முடியும் என்பதைக் கருதி நிற்கின்றது என்பதை மனதிற் கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு தோன்றும் உளக்குவிப்பானது ஆளுக்காள் பல்வேறு காரணிகளால் வேறுபடக்கூடியது.

கற்கும்பொழுது அல்லது ஒரு கருமத்தை ஆற்றுகையில் தோன்றக் கூடிய கவனக் கலைப்பான்களால் அல்லது வயது வேறுபாடு காரணமாக அல்லது தலையில் ஏற்பட்ட தாக்கம், காயம் காரணமாக அல்லது நித்திரைக் குறைவு காரணமாக அல்லது உள ஆரோக்கியப் பாதிப்பு நிலை காரணமாக இந்த வேறுபாடு தோன்றலாம்.

உளக்குவிப்புச் செயற்பாடு இயல்பாகப் பேணப்படுமாயின் அது கற்றலுக்கு உதவுவதுடன் மேலும் மனித வாழ்வுக்குதலவுக் கூடிய பல அக புறக் காரணிகள் செயற்படவும் துணை நிற்கும்.இதன் சீரான தொழிற்பாட்டினால் மனித நேரமும் சக்தியும் மிச்சப்படுத்தப் படுகின்றன.புதிய திறன்களும் பழக்க வழக்கங்களும் மனித நடத்தையில் இணைந்துகொள்ள வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. இவற்றுடன் அக அமைதி பெறுவதற்கு வேண்டப்படும் தியானச் செயல்முறைக்கும் உளக்குவிப்பு பேருதவி புரிகின்றது.

### **3. உளக்குவிப்பை ஊக்குவிக்கும் வழிமுறைகள்.** **The Ways To Improve Concentration**

உளக்குவிப்பின் முக்கியத்துவத்தினையும் அது கற்றலில் செலுத்தும் தீவிர செல்வாக்கினையும் கண்டோம்.இனி அந்த உளக்குவிப்புச் செயற்பாட்டினைப் பேணி ஊக்குவித்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகள் சிலவற்றை நோக்குவோம்.

ஒருவர் கற்கும் போது, அங்கு கற்றலில் உளக்குவிப்புச் செயற்பாடு முழுமையாக இல்லாத நிலையில் கவனச்சிதறல் தோன்றிக் கற்றல் பின்தங்கும் நிலை ஏற்படலாம்.அப்போது அவர் தன் முயற்சியில் ஏமாற்றம் (Frustration) காணலாம். இவ்வகை ஏமாற்றங்கள் அவரிடம் மன அழுத்தத்தைத் (stress) தோற்றுவித்து மன ஏரிச்சலைக் (Irritation)கொடுத்துத் துன்பம் தரலாம். எனவே கற்பவர் எவ்வாறு கற்றலில் மட்டுப்பாடுகளின்றி உளக்குவிப்பை உறுதியாக்கித் தனது கற்றலை மேம்படுத்தலாம் என்பதைத் தெரிந்திருத்தல் நன்று.அதற்குப் பல நல்ல பயிற்சிகளும், வழிமுறை களும் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் சிலவற்றை இங்கு நோக்குவோம்.

#### **3.1. முனைக்குப் பயிற்சி      Train your Brain**

எமது முனையை எந்தேரமும் சுறு சுறுப்பாக (Active) இயங்கு நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு ஆயத்த நிலையில் இருந்தாற்றான் கற்கும் பொழுது கற்கும் விடயத்தில்

முளை குவிவடைந்து கவனம் போன்ற கற்றலுக்குத் தேவைப்படும் ஏனைய காரணிகளையும் உள்வாங்கிக் கொள்ளும். முளையைச் சுறு சுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்கு பின்வரும் பயிற்சிகள் பொருத்தமானவையென சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

### **3.1.1 சுடோக்குப் (sudoku) பயிற்சி.**

முளையின் இயக்க வேகத்தை அதிகரிக்கவும் உளக்குவிப்புச் செயற்பாட்டில் முன்னேற்றும் காணவும் சுடோக்கு என்று கூறப்படுகின்ற குறுக்கிலக்க, விளையாட்டு முறை சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளது. 18ஆம் நூற்றாண்டில் ஜரோப்பாவில் பயன் பாட்டில் இருந்த மந்திரச் சதுரங்கள் ( Magic Square) எனும் குறுக்கெழுத்து விளையாட்டினைப் பெரிதும் ஒத்ததுதான் இந்தச் சுடோக்கு. அண்மைக்காலத்தில் இலக்கங்கள் இடப்பட்டு சுடோக்கு எனும் பெயர் கொண்டு பயன்படுகிறது. 1984 ஆம் ஆண்டிலிருந்து தான் இதன் பாவனை அதிகரித்தது. அவ்வாண்டு யப்பான் நாடு சுடோக்கினை மெருகூட்டிஅறிமுகம் செய்தது. என்றாலும் உலகம் பூராகவும் அது தன் இடத்தைப் பிடித்து வலுப்பெற இரண்டு தசாப்தங்கள் பிடித்தன.

சுடோக்கு sudoku என்ற சொல் அதன் நீண்ட சொற்றோடின் சுருக்கத்தைக் குறிக்கும் யப்பானியச் சொல்லாகும். அதன் முழு வடிவமானது SUUJI WA DUKUSHIN NI KAGIRU என்பதாகும். அதன் பொருள் “The Numbers (or Digits) Must Remain Single” என்பதாகும்.

இந்த விளையாட்டு மூன்று கட்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்ட ( 9 x 9) மொத்தம் 81 சின்னச் சதுரங்களைக் கொண்ட பெரிய அளவுச் சதுரத் தாயத்தில் ஓன்பதுக்கும் குறைவான இலக்கங்கள் ஆங்காங்கே சின்னச் சதுரங்களில் தரப்பட்டிருக்கும். வெற்றிடமாக உள்ள இலக்கங்களைத் தர்க்க ரீதியாகக் கண்டு பிடித்து நிரப்புதல் வேண்டும். 1 தொடக்கம் 9 வரையிலான இலக்கங்கள் மாத்திரமே இந்த விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இடமிருந்து வலமாக அல்லது வலமிருந்து இடமாகச் சின்னச் சதுரங்களில் ஓர் இலக்கத்தை ஒரு தடவை மட்டுமே இடலாம். அதே போன்று மேலிருந்து கீழாக அல்லது கீழிருந்து மேலாக சின்னச் சதுரங்களில் ஓர் இலக்கம் ஒரு தடவை மட்டுந்தான் பயண்படுத்த லாம். இந்த அடிப்படையில் சதுரங்களை நிரப்புதல் வேண்டும். எவ்வித கணிதமீறியான கணிப்புக்களோ அல்லது கணித அறிவுத் திறனோ சுடோக்கு விளையாட்டுக்குத் தேவைப் படுவதில்லை. மூளையின் புத்தாக்கமும் உளக் குவிப்புத் திறனும் தர்க்கச் சிந்தனையுமே இங்கு பிரதானமானவையாகும்.

சுடோக்கு விளையாட்டு மூளைக்குப் பயிற்சி தரும் மிகச் சிறந்த செயற்பாடாகும். அதில் தினசரி பயிற்சி பெற்று வந்தால் உளக்குவிப்புச் செயற்பாடு மிக வேகமாக முன்னேற்றும் காணும் என்றும் மூளையின் இயக்கத்திலும் வளர்ச்சியைக் காணமுடியும் எனவும் கூறுவர். உண்மைதான் இதனைப் பல ஆய்வுகள் நிருபித்துள்ளன. மேலும் அவ் ஆய்வுகள் சுடோக்கு விளையாட்டு ஒருவரின் மூளையைத் தற்போதைய நிலையை விட பத்து வருடங்கள் இளமையாக்கும் என்றும் மூளையைக் கூர்மையாக்குவதுடன் ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருக்கும் என்றும், பொது-உளச் சார்பு அதிகரிக்க வாய்ப்புகள் அதிகம் என்றும் இன்னும் முக்கியமாக வயது காரணமாகத் தோன்றும் மறதி நோய் (Dementia) தடுக்கப்படலாம் அல்லது தாமதப்படுத்தப் படலாம் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

கடோக்குப் பயிற்சி ஒன்று.  
(வெற்றிமாகவுள்ள சதுரங்களை நிரப்புதல்)

						3		4
4		7			6		1	
	9	4			3		6	2
2			3		1	8	7	
5		1				4		9
	8	3	5		7			6
1	6		2		8	9		
	9		1			2		3
3		4						

மேலேயுள்ள கடோக்குப் பயிற்சிக்கான விடை

6	1	2	8	7	5	3	9	4
4	3	7	9	2	6	5	1	8
8	5	9	4	1	3	7	6	2
2	4	6	3	9	1	8	7	5
5	7	1	6	8	2	4	3	9
9	8	3	5	4	7	1	2	6
1	6	5	2	3	8	9	4	7
7	9	8	1	6	4	2	5	3
3	2	4	7	5	9	6	8	1

### **3.1.2 குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சிகள்      Cross word Puzzles**

முளையின் தொழிற்பாட்டைச் சீராக்கி, உளக்குவிப்பை ஊக்குவிக்கும் செயற்பாடுகளில் கூடோக்குப் போன்று குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சிகளும் பயன்தர வல்லன. இவை இரண்டும் சிறிய சதுரங்களாலான தாயத்தினால் உருப்பெற்றவையே. கூடோக்கில் இலக்கங்கள் பயன்பட இங்கு எழுத்துக்கள் பாவிக்கப் படுகின்றன.அங்கு ஒரு சதுரத்தில் ஓர் இலக்கம் எழுதப்படுவதுபோல இங்கு ஒரு சதுரத்தில் ஓர் எழுத்து எழுதப்பட்டு சொற்கள் ஆக்கப்படல் வேண்டும்.

குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சியில் காணப்படும் சதுரங்கள் இரண்டு வேறுபட்ட தன்மையினைக் கொண்டிருக்கும். சில சதுரங்கள் வெறுமையானவையாக (Blank) இருப்பதுடன், அவற்றில் சிலவற்றில் இலக்கங்கள் இடப்பட்டு, சில எழுத்துக்களும் அங்கு குறிக்கப்பட்டிருக்கும். வேறு சில சதுரங்களில் கருமை நிறம் (black shaded) தீட்டப்பட்டிருக்கும். அந்த வெற்றுச் சதுரங்களில் பொருத்தமான எழுத்துக்களை இட்டு சொற்களை ஆக்கிக் கொள்வதற்கான முன் தகவல் (Clues) குறிப்புக்கள் அல்லது வரைவிலக்கணங்கள் (Definition) இரண்டு அட்டவணைகளாகத் தரப்பட்டிருக்கும்.அவற்றில் ஒன்று சதுரத்தில் மேலிருந்து கீழ் உள்ள சொற்களை உருவாக்கிக் கொள்ளப் பயன்படும் தகவல்களைக் கொண்டிருக்கும் . மற்றையது இடமிருந்து வலமாக வரக்கூடிய சொற்களை உருவாக்கப் பயன்படும். அவ் அட்டவணைகளில் குறிப்பிடப்படும் இலக்கங்கள் சதுரங்களில் உள்ள இலக்கங்களுடன் ஒத்திருக்கும்.அவற்றை அவதானித்து சொற்களைக் கண்டு பிடித்துச் சதுரங்களை நிரப்புதல் வேண்டும்.

குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சியின் தந்தை என்ற புகழைப் பெற்றவர் Arthur Wynne என்ற பத்திரிகையாளர். அவர் இங்கிலாந்தின் லிவர்பூல் பகுதியில் இருந்து தனது 19 ஆவது வயதில் ஜக்கிய அமெரிக்கா சென்று குடியேறியவர். அவர் முதலாவது பயிற்சியினை இத் துறையில் வெளியிட்டபோது அது

“word Cross” என்ற நாமத்துடன் “Newyork World” பத்திரிகையில் 1913 மார்கழி மாதம் 21 ஆம் திகதி பிரசரமாகியது. பின்னர் படிப்படியாக வளர்ச்சி பெற்றுக்கொண்டதுடன் அதன் பெயரும் “Cross Word” என்று மாற்றம் பெற்றது. அதன் வளர்ச்சி உயர்வு கண்டு 1923 ஆம் ஆண்டளவில் அமெரிக்காவில் வெளி வரும் சகல பத்திரிகைகளிலும் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுக் கொண்டது. அது தொடர்ந்து இங்கிலாந்து நாட்டிலும் ஏனைய பல நாடுகளிலும் பல மொழிகளிலும் தனக்கான இடத்தைப் பெற்று உயர்ந்தது.

குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சி தொடர்பான முதலாவது புத்தகம் 1924 இல் வெளிவந்தது.அதை வெளியிட்டவர்கள் Simon & Schuster என்பவர்களாவர்.

குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உளக்குவிப்பினைப் பூரணமாகப் பெற்றுவதுடன், மூளைக்குச் சிறந்த பயிற்சி அளித்து அதனைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கமுடியும்.அத்துடன் மொழிக் களஞ்சியத்தையும் அதிகரிக்க முடியும். ஓய்வு நேரத்தையும் பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்தலாம்.

சுடோக்குப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு கணித அறிவு அதிகளுடும் தேவைப்படுவதில்லை.ஆனால் குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சி செய்வதற்கு மொழி அறிவு அவசியம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.

### **3.1.3 குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சி ஒன்று**

#### **One Crossword Exercise**

பின்வரும் தாயத்தில் உள்ள வெற்றுச் சதுரங்களில் பொருத்தமான எழுத்துக்களை இட்டுச் சொற்களை ஆக்குக. சொல்லாக்கத்திற்குக் கீழே அட்வணையில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துக.

<b>1</b> மோ	<b>2</b>	<b>3</b>		#####	<b>4</b> ஏச்
<b>5</b>			#####	<b>6</b>	
<b>7</b> மா			#####	<b>8</b> ப	
#####	ம்	#####	#####	கா	#####
<b>9</b>	#####	<b>10</b> ஆ			ம்
<b>11</b> கு			#####		#####

மேலேயுள்ள குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சிக்கான முன் தகவல்கள்..

இடமிருந்துவலம்.

1. விநாயகர் விரும்பும் இனிப்பான பலகாரம்.
5. வீதிகள் ஒன்றோடொன்று சேரும் இடம்.
6. தப்பிப்பிழை,
7. பெண்கள்,மனித தாய்க்குலம்
8. விரோதம்,வெறுப்பு
10. உணவு, வயிற்றுப் பசியைத் தணிப்பது.
11. குறுகிய வடிவம்,சிறிய குளம், Dwarf,DWARF எனப்படும் இனக்குழுமம்
2. ஏமாற்றுதல்,இழிவானது என்பதைக் குறிக்கும் வினைச் சொல்.
3. கிரகணம். ஓளிச் சிதறல். நெற்கதிர்.
4. நடத்துதல்,புரிதல்.
6. உதவி, நன்றிக் கடன்.
9. மாட்டினத்தின் ஆண் கண்று.
10. அணியும் உடை, பாலின் கொதிநிலையில் மேலெழுவது.

மேலிருந்து கீழ்

குறுக்கெழுத்துப் பயிற்சிக்கான விடைகள்.

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. மோதகம்  | 1. மோசமா   |
| 5. சந்தி   | 2. தந்தம்  |
| 6. உய்     | 3. கதிர்   |
| 7. மாதர்   | 4. செய்கை  |
| 8. பகை     | 6. உபகாரம் |
| 10. ஆகாரம் | 9. நாகு    |
| 11. குட்டை | 10. ஆடை..  |

### 3.1.4 சதுரங்க விளையாட்டு. Chess game

முளைக்குச் சிறப்பான பயிற்சி அளித்து உளக்குவிப்பை அதிகரிக்க வல்லது சதுரங்க விளையாட்டு.இவ் விளையாட்டின் தாயகம் இந்தியாவாகும்.ஆஹாம் நூற்றாண்டிற்கு முன்னர் குப்தர் ஆட்சி இந்தியாவில் அதிகாரம் பெற்றிருந்த காலத்தில் ஆரம்பமாகியது.பின்னர் இந்தியாவிலிருந்து பேர்சியாவுக்குப் பரவியது. பேர்சியா அரேபியர்களால் வெற்றி கொள்ளப்பட்டதைத் தொடர்ந்து மூஸ்லீம் நாடுகளுக்கு அது எடுத்துச் செல்லப்பட்டுத் தொடர்ந்து தென் ஜோரோப்பிய நாடுகளில் பரவியது. இன்று உலகம் முழுவதும் அது பிரபல்யம் பெற்றுள்ளது.

சதுரங்கம் தனது தற்போதைய வடிவத்தினைப் பதினெந்தாம் நூற்றாண்டளவில் பெற்றுக் கொண்டது, பத் தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் சதுரங்க சுற்றுப் போட்டிகள் உலகளாவிய ரீதியில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு நடை பெற்றுள்ளன.

சதுரங்கம் இரண்டு வீரர்கள் பங்கு கொள்ளும் விளையாட்டா கும். 64 சிறிய சதுரங்களைக் கொண்ட  $8' \times 8'$  அளவு கொண்ட பலகையில் அது அறிமுகமாகியது. பின்னர் இந்த அளவு வசதிக்கேற்ப மாற்றமடைந்தது. சிறிய சதுரங்களில் ராஜா, ராணி, குதிரை,யானை,படை வீரர்கள் போன்ற உருவக்காய்கள் குறிப்பிட்ட ஒழுங்கில் வரிசைப் படுத்தப்பட்டு, அவற்றை உரிய நியதிக்கேற்ப

அங்குமிங்குமாக நகர்த்தி விளையாட்டு நடைபெறும். அவ்வாறு நகர்த்தும்போது வீரர்கள் மனதில் இரண்டு முக்கியமான சிந்தனைகள் நிறைந்திருக்கும். ஒன்று காய் நகர்த்தி எதிருள்ளவரின் காய்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்தல். மற்றையது தனது காய்களைப் பாதுகாத்தல். இந்தச் சிந்தனை யோட்டம் சதுரங்கம் விளையாடும் இரண்டு வீரர்களிடமும் காணப்படும், எனவே போட்டி மிகத் தீவிரமாக இருக்கும். ஒவ்வொருவரும் விளையாட்டின் ஒவ்வொரு நகர்வையும் ஆழமாகச் சிந்தித்தே செயற்படுத்துவர், அது அவசியமானதும் ஆகும். ஆதலால் விளையாட்டில் பூரண உளக்குவிப்பு அவசியம். அதே நேரம் அவர்களது மூளையும் உற்சாகமாகத் தொழிற்பட்டு நல்ல பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்கிறது.



மேலும் சதுரங்க விளையாட்டின் மூலம் ஒருவரது பொது உளச்சார்பு கணிசமான அளவு அதிகரிக்கும் என்று அவதானிக்கப் பட்டுள்ளது. இவ் விளையாட்டு ஒருவரது இடது பக்க மூளையையும் வலது பக்க மூளையையும் ஒன்றே நேர்த்தில் தொழிற்பட வைப்பது நால் பல நன்மைகள் கிட்டுகின்றன.

ஒரு மனிதனுடைய மூளையின் வலது பக்க மூளையும் இடது பக்க மூளையும் இணைந்தே அவனைத் தொழிற்பட வைக்கின்றன. ஆனால் அவை இரண்டும் வேறு வேறு தொழிற்பாடுகளுக்கு காரணமாக உள்ளன, இடதுபக்க மூளை தர்க்கரீதியான சிந்தனைக்கு (Logical Thinking) உதவுகின்றது. உதாரணமாக இது சரி இது பிழை என்று அல்லது இவ்வாறு செய்தால் அதன்படி நடக்கும் என்று யோசிக்க வைப்பது இடது பக்க மூளை என்று கூறுகின்றார்கள். வலது பக்க மூளை

மாற்றி யோசிக்கும் இயல்பு கொண்டது. தர்க்க ரீதியான சிந்தனைப் போக்கில் இருந்து முற்றிலும் வேறுபாடாகச் சிந்திக்கும் இயல்பு கொண்டது. உதாரணமாகப் பின்வரும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றை அவதானியுங்கள்.

ஒரு மோட்டார் வண்டியில் தகப்பனும் மகனும் பயணம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். வழியில் எதிர்பாராத விதமாக விபத்து ஒன்றில் சிக்கி தகப்பன் ஸ்தலத்திலேயே மரணமாகின் றார். மகன் ஆபத்தான நிலை யில் வைத்தியசாலைக்கு எடுத் துச் செல்லப்படுகின்றார். அவ ருக்கு அவசரமாக அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். அவ்விடத்துக்கு விரைந்து வந்த டாக்டர், அவரைக் கண்டதும் ஒவைன்று அஸ்ரி “ஜயோ என்னுடைய மகனுக்கு என்னால் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய முடியாது” என்று அவ்விடத்தை விட்டுச் சென்றுவிடுகிறார். அங்கு வந்த டாக்டர் அந்தப் பையனின் பெரியப்பாவாக அல்லது சித்தப்பாவாக இருக்கலாம் என்று தர்க்க ரீதியாகச் சொல்வது இடது பக்க மூளையின் வேலை. அது அம்மா என்று மாற்றி யோசிக்க வைப்பது வலது பக்க மூளையின் வேலை. இன்றைய நவீன உலகின் செல்நெறி வலது பக்க மூளையின் செயற்பாட்டினையே பெரிதும் நாடி நிற்கின்றது. மேலும் வலது பக்க மூளையின் செயற்பாட்டைச் சுறுசுறுப்பாக்குவதற்கு (Activate) சில நுட்ப முறைகளை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார். வலது பக்க மூளையை எமது உடலின் இடது பக்கம் கட்டுப்படுத்து கின்றது. இடது பக்க மூளையை உடலின் வலது பக்கம் கட்டுப்படுத்துகின்றது. ஆகவே எமது இடது பக்க கை, விரல்கள், கால் போன்றவற்றுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதன் மூலம் வலது பக்க மூளையைச் சுறுசுறுப்பாக்க முடியும். இடது கைப் பழக்கமுடையவர்கள், இடது கைத் துடுப்பாட்ட வீரர்களின் வலது பக்க மூளை சிறப்பாகத் தொழிற்படும் என்று கூறுவார்கள். இதே போல வலது பக்க உடலுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கும் போது இடது பக்க மூளை சுறுசுறுப்பாகிறது.

சதுரங்க விளையாட்டு இவை இரண்டுக்கும் பயிற்சி அளிக்க வல்லது. மேலும் சிருஷ்டிக்கும் ஆற்றல், ஞாபகசக்தி ஆற்றல் என்பன அதன் வழியாற்று பெறுவதுடன் உள் ஆரோக்கி யத்தையும் பேணிக் கொள்ள முடிகின்றது. உள் ஆரோக்கியம் உடையவர்களின் நேர் சிந்தனை வளர்ச்சி பெற வாய்ப்பு அதிகம். நேர் சிந்தனை உளக்குவிப்பை அதிகரித்துக் கற்றலை ஊக்குவிக்கும் திறன் கொண்டது. .

### **3.1.5 வெட்டி, மாந்தி, ஒழுங்குபடுத்தும் விளையாட்டு.** Jig Saw Puzzle Game

முன் கூறியவை போன்று இந்த விளையாட்டும் மூன்றாக்குச் சிறப்பான பயிற்சியைத் தரவல்லது. குறிப்பாகச் சிறுவர்களிடம் சிறப்பாக உளக்குவிப்பை ஊக்குவிப்பதற்கு இவ் விளையாட்டு உகந்தது என வரவேற்றபை பெற்றுள்ளது. ஆரம்பத்தில் படங்களுக்கு நிறம் தீட்டலுடன் இவ்விளையாட்டு ஆரம்பமாகியது. படங்களைத் துண்டு துண்டாக வெட்டிப் பின்னர் அவற்றைத் தாறு மாறாகக் கலைத்து, தொடர்ந்து அவற்றை சரியானமுறையில் ஒழுங்கு படுத்திப் பொருத்தம் செயலுடனான விளையாட்டாக அது இன்று வளர்ந்துள்ளது.

அதை மேலும் விரிவாக நோக்கின், செவ்வக வடிவம் கொண்ட மெல்லிய மரத்தில் அல்லது காகிதக் கூழினால் செய்யப் பட்ட தடித்த மட்டையில் பல்வேறு உருவங்கள் வரையப்படும். இயற்கைக் காட்சிகள், மலைத்தொடர்கள், பெரிய பெரிய கோட்டைகள், விலங்குகள், ஆண், பெண் மனித உருவங்கள் போன்றன அங்கு அழகாக வரையப்படும். பின்னர் அவை பல்வேறு அளவுகளில் வேறு வேறு வடிவங்களில் துண்டு துண்டாக வெட்டப்படும். தொடர்ந்து அவை குழப்பிய நிலையில் பிள்ளைகளிடம் வழங்கப்படும். பிள்ளைகள் அவற்றைப் பயன் படுத்தி சரியான உருவத்தைச் செய்து முடித்துக் கொள்ளுவதே இந்த விளையாட்டு. இங்கு முழுமை முதலில் உணரப்பட்டு பின்னர் தனித் தனி அலகுகளைப் பொருத்தமாக உள்வாங்கித் தொடர்ந்து தொழிற்படுவதால், பூரண

உளக்குவிப்பின் அவசியம் இங்கு வேண்டப்படுகின்றது. எனவேதான் உளக்குவிப்புத் தொழிற்பாட்டுக்கு இவ் விளையாட்டும் சிறப்பாகப் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

பிள்ளைகளிடம் வடிவம், உருவம் தொடர்பான எண்ணக் கருக் கற்றலுக்கும் இவ்விளையாட்டு பெரிதும் துணை புரிகின்றது. மற்றும் பொறுமை உணர்வை வளர்க்கவும் சிந்திக்கவும் அது கற்றுக் கொடுக்கின்றது.

இவ் விளையாட்டு இலண்டனில் 1760 இல் John Spilsburg என்பவரால் அறிமுகம் செய்து வைக்கப்பட்டது. இந்த விளையாட்டின் மூலம் மூளையில் தொழிற்படும் செல்களுக்கிடையே சிறப்பான தொடர்பு தோற்றுவிக்கப்பட்டு மூளையின் இயங்கு வேகம் அதிகரித்துக் கொள்கின்றது.அது காரணமாக உளக்குவிப்பு பிள்ளை களிடம் சிறப்பாகத் தொழிற்பட்டு ஞாபக சக்தி மற்றும் கற்றல் மேம்பட வாய்ப்புண்டு.

மேலும் இவ் விளையாட்டு பிள்ளைகளுக்கு மாத்திரமின்றி முதியோர்க்கும் பயன் தரவல்லது என்றும் சிபார்சு செய்யப் படுகின்றது. இன்று பல முதியோர் இல்லங்களில் இதன் உபயோகம் பயன்படுவதைக் காணமுடிகின்றது. அவர்களுக்கு வரக்கூடிய மற்றி நோய் இவ்விளையாட்டினால் தடுக்கப்படுகின்றது அல்லது தாமதப் படுத்தப்படுகின்றது என்றும் மன அழுத்தம் குறைக்கப்படுகின்றது என்றும் கூறப்படுகின்றது.

### **3.1.6 மூளைக்குப் பயிற்சி தரும் மேலும் சில விளையாட்டுக்கள்.** **Some More Memory Games to Train Your Brain**

மூளைக்குப் பயிற்சி அளித்து ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்க வேறு சில விளையாட்டுக்களும் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றன. அவை பெரும்பாலும் சிறிய பிள்ளைகளுக்குரிய விளையாட்டாக அல்லது

பொழுது போக்குச் செயற்பாடுகளாக அமைந்து முளைக்கு நல்ல பயிற்சி அளித்து உளக்குவிப்பை ஊக்குவிக்கின்றன. மிக இலகுவான செயற்பாடுகளே அங்கு காணப்படும்.இங்கு பொருத்து தல் செயல் முறைகள் முக்கியம் பெறுகின்றன.படங்களைப் பொருத்துதல், சொற்களைப் பொருத்துதல் போன்றன இதன் நடைமுறைகளாகும்.உதாரணமாக பின்வருமாறு அது அமையும்.

இது பக்க நிரலில் உருவங்கள், விலங்குகள் படங்கள் தரப்படும்.அதற்கு நேரே வலது பக்க நிரலில் அதே படங்கள் ஒழுங்கு மாறிக் காட்சிப் படுத்தப் பட்டிருக்கும்.இவ் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோர்இடது பக்க நிரலில் உள்ள படங்களுக்குப் பொருத்த மாக வலது பக்க நிரலில் உள்ள படங்களைச் சரியாக அடையாளங்கண்டு கோடிட்டுப் பொருத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். இதே போன்று சொற்களும் நிறப்படுத்தப்பட்டு அடையாளம் காண ஏற்பாடு செய்யப்படலாம்.

இன்னும் இந்த விளையாட்டினை வயது வேறுபாட்டிற்கேற்ப தரத்தை அதிகரித்தும் ஒழுங்கு செய்துகொள்ளலாம். உதாரணமாக விலங்குகளின் படங்களை ஒரு நிரலிலும் பகை விலங்குகளின் படங்களை மறு நிரலிலும் இட்டு அடையாளங் காண வைக்கலாம். உதாரணமாக பூனை-எலி போன்றவை. எழுத்துக்களிலும் எதிர் பொருளுடைய சொற்களையோ அல்லது ஒத்த கருத்துள்ள சொற்களையோ அடையாளங் காண வைக்கலாம்.

இன்னும் இவ் விளையாட்டு முறையில், சிதறிக் கிடக்கும் எழுத்துக்களைக் கொண்டு பொருத்தமான சொல்லினை,அல்லது சிதறிக்கிடக்கும் சொற்களைக் கொண்டு பொருத்தமான வாக்கியங்களை ஆக்கப்பணிக்கலாம். இவற்றில் எந்த முறையையும் பிள்ளையின் வயதை அடிப்படையாகக் கொண்டு தீர்மானிப்பதில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் பிள்ளைகள் அதிக ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுவர்.அதனால் அவர்களது முளைக்கு நல்ல

பயிற்சி கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு. பொருத்துதல் செயற்பாட்டின் மூலம் கண் பார்வையும் கைகளின் தசைநார்களும் சிறந்த பயிற்சியினைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன் அவற்றின் செயல்களிலும் இணைப்பு ஏப்பட வாய்ப்புக் கிட்டுகின்றது. இந்த இணைப்பு, கற்றலில் வியத்தகு முன்னேற்றுத்தைக்காண உதவிநிற்கும் என்று வரவேற்பைப் பெறுகின்றது.

சம காலத்தில் குழந்தைகளிடத்தும், இளையோரிடத்தும் மிகப் பிரபலம் பெற்றுள்ள வீடியோ விளையாட்டு (Video Game) போன்றனவும் இங்கு கவனத்திற் கொள்ளக் கூடியனவே. இந்த விளையாட்டும் உளக்குவிப்பை ஊக்குவிக்க வல்லது என்று 2018 இன் புதிய ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

மூனைக்குப் பயிற்சி தரும் மேற் கூறிய விளையாட்டுகள் முதியோர்களுடைய உளக்குவிப்பிலும் பிரச்சினை தீர்க்கும் திறனிலும், குறுங்கால ஞாபக ஆற்றலிலும் அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தி யுள்ளமை அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. நாளோன்றுக்கு பதினெண்து நிமிடங்கள், வாரத்தில் ஜந்து நாட்கள் இவற்றில் ஈடுபட்டால் இந்த மாற்றுத்தைக் காண முடியுமென அவதானிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

#### **4. சீரான நித்திரையும் உளக்குவிப்பும்.** Proper Sleep and Concentration

ஒருவருடைய நித்திரை குழப்பம் எதுவுமின்றிச் சீரானதாக இருக்குமானால் அவருடைய உளக்குவிப்பு வளமுடையதாக இருக்கும் என்று கூறப்படுகின்றது. இன்றைய உலகில் பகலில் வேலை செய்து இரவில் நித்திரை கொள்பவர்களுமுள்ளது. இரவில் வேலை செய்து பகலில் உறங்குபவர்களும் உள்ளனர். அது எந்தேந்தமாக இருப்பினும் நித்திரை சீரானதாக இருத்தல் வேண்டும். பல்வேறு புறக்காரணிகளால் ஏற்படும் நித்திரை இழப்பு அகத்தில், உளக்குவிப்பில் மட்டுமின்றி வேறு பல உடல் உளப் பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்தி விடலாம்.

நித்திரையின்மை அல்லது நித்திரைக் குழப்பம் ஆகிய காரணங்களால் மறுநாள் ஏற்படும் களைப்பு அல்லது அசதி நாளாந்தக் கடமைகளில் மட்டுப்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கும். அதே நேரம் உடல் ஆரோக்கியத்திலும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தலாம். இருதயம் சம்பந்தமான நோய்கள்,நீரிழிவு நோய், மனஅழுத்தம் ஆகியன தோன்றக் காரணமாகிவிடலாம். ஆகவே குறிப்பிட்ட நேர அளவிலான நித்திரையின் அவசியத்தை உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும்.

இரவு நீண்ட நேரம் கண் விழித்துத் தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சிகள் பார்வையிடல்,கணினியில் நேரத்தை அதிகமாகச் செலவிடல் போன்றவற்றினால் ஒருவரது நித்திரை நேரம் களவாடப் படும் போது உடல் நலம் பாதிப்புக்கு உள்ளாவதுடன் மறுநாள் விபத்துக்களில் சிக்க வேண்டியும் ஏற்படலாம். சாதாரணமாக ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு 7-8 மணி நேரம் நித்திரைக்குச் செலவழித்தல் ஏற்படுத்தயது என்று கூறப்படுகின்றது.

## **4:1 சீரான நித்திரைக்குச் சில யோசனைகள்.**

### **Some Tips to Proper Sleep.**

சீரான நித்திரைக்கு பின்வரும் செயற்பாடுகள் பொருத்தமானவை என்று கூறியுள்ளார்கள்.

1. தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நித்திரைக்குச் சென்று குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு நித்திரை விட்டு எழுந்து கடமைகளைச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
2. தொலைக் காட்சி,கணினி,தொலைபேசி ஆகியவற்றை நித்திரைக்குச் செல்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பதாக நிறுத்தி,மனச் சஞ்சலமின்றி நித்திரைக்குச் செல்லல் வேண்டும்.
3. படுக்கை அறை வசதியானதாக மிதமான வெப்ப நிலையில் இருப்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.இது

எல்லோராலும் முடிவதில்லை.இயன்றவரை கவனத்திற் கொள்ளல் உகந்தது.

4. படுக்கை அறை நித்திரைக்கும் ஓய்வு பெறுவதற்கும் மாத்திரமே பயன்படுத்தும் இடமாக இருத்தல் வேண்டும். சில படுக்கை அறைகள் வீட்டுப் பாவனைப் பொருட்களைக் களஞ்சியப்படுத்தும் இடமாகப் பயன்படுத்துவர்.இது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். வசதியற்றுவர்கள் வீடுகள் இதில் விதி- விலக்கானவை. அவர்கள் மாற்று வழிகளை நாட வேண்டும். ஆனால் அப்படியானவர்கள் நித்திரையின்றித் தவித்தல் ஒப்பீட்டளவில் குறைவு.
5. சீரான உடற் பயிற்சி சீரான நித்திரைக்கு மிகவும் உகந்தது.ஆனால் நித்திரைக்கு மிக நெருங்கிய நேர உடற் பயிற்சியோ அல்லது அந் நேரத் தில் கனதியான வேலைகளோ தவிர்க்கப் படல் வேண்டும்.
6. படுக்கை அறையில் அளவுக்கதிகமான வெளிச்சம்,சத்தம் வருமாயின், அவற்றை நீக்க வேண்டும். முடியுமானால், பிடித்தமான மனதுக்கு இதமான சங்கீதம் ஒலிக்க, ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம்.
7. வாசிப்புப் பழக்கம் எல்லோருக்கும் நல்ல பயனைத் தர வல்லது. ஆகவே குறிப்பிட்ட நேரம் பிடித்த விடயங்களில் கவனம் செலுத்தி வாசிப்பினை மேற்கொள்ளலாம்.
8. மின்னியல் பொருட்களான மடிக்கணினி, ஜி பாட், கைபோசி ஆகியவற்றை நிறுத்தி விடுவதுடன் படுக்கையில் இருந்து, தூரத்தில் வைத்து நித்திரைக்குச் செல்லல் நன்றா.அவற்றில் இருந்து வெளி வரும் நீல நிற ஒளிக்கீற்றுக்கள் நித்திரையை தடுத்து நிற்கின்றன என்று அமெரிக்காவின் (NSF) National Sleep Foundation தனது அவசானிப்பின் மூலம் தெரிவித்துள்ளது.

9. படுக்கையை நித்திரை தவிர வேறு வேலைகளுக்குப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். உதாரணமாக அதிலிருந்து தொலைகாட்சி பார்த்தல், உணவு உட்கொள்ளல், மடிக் கணினியைப் பயன் படுத்தல், வாக்கு வாதம் செய்தல் போன்றவை தவிர்க்கப்படல் நன்று.
10. உங்கள் படுக்கை போதுமானதாக, வசதியானதாக உள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். புதிய தலையணை, மெத்தை மாற்றுத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
11. நித்திரைக்குச் செல்வதற்கு முன்னர் அருந்தும் பானங்களில் கவனமெடுத்தல் வேண்டும். பொதுவாகக் கோப்பி, மதுபானம் போன்றவை நித்திரையைக் குழப்பக் கூடியவை. கோப்பி உடலுக்கு உலூர் நிலையைத் தந்து விழிப்பாக வைத்தி ருக்கும். மதுபானம் ஒரு வகை மயக்கத்தைத் தந்து களைப்பைத் தரும், ஆனால் அவை நித்திரையைக் குழப்பம் இயல்பு கொண்டவை. எனவே அவற்றை நித்திரைக்குச் செல்வதற்குக் குறைந்தது மூன்று மணித்தியாலங்களுக்கு முன்னர் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் சிறப்பு. மற்றும் இளங்குடான் பால் அல்லது மூலிகைத் தேநீர் நித்திரைக்கு முன்னர் அருந்துவது சீரான தூக்கத்துக்கு உதவலாம்.
12. மேற் கூறிய செயல்முறைகளைக் கவனத்தில் எடுத்தும் நித்திரை வராவிடின் படுக்கையில் தொடர்ந்து படுத்திருக்காது எழுந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் மெல்லிய வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யலாம், பத்திரிகை அல்லது நூலொன்றினை சிறிது நேரம் வாசிக்கலாம். பின்னர் நித்திரைக்கு முயற்சிக் கலாம். அதற்குப் பின்பும் நித்திரை குழப்பம் அடைந்தால் தவறாது உங்கள் வைத்தியரை நாடுங்கள்.

## **5. உடற்பயிற்சியும் உளக்குவிப்பும்**

### **Exercise and Concentration**

உளக்குவிப்புக்கும் கவனத்துக்கும் தினசரி உடற்பயிற்சி பெரிதும் உதவிப்பியும். தொடர்ந்து நான்கு கிழமைகள் உடற்பயிற்சியினை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட கால அளவுக்கு செய்துவரின் அந்த மாற்றத்தை உணரமுடியும். உடற் பயிற்சி செய்யும் கால அளவு வரையறைக்கப்படவில்லை. அது அவரவர் உடற்தகுதி நிலைக்கேற்ப தீர்மானிக்கப்படலாம். உடற் பயிற்சி உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் சிறந்தது. உடற் பயிற்சி மற்று நோய்க்கும் மருந்தாகும் என்று கூறுகின்றார்கள். உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் இலோசாகி உள்ளத்தையும் இலோசாக்கி உதவுகின்றது. அந்த இலகு தன்மை உள்ளத்துக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்து உளக்குவிப்பை ஊக்குவித்துக் கற்றலுக்கும் ஏனைய நாளாந்து செயற்பாடுகளுக்கும் உதவுகிறது.

உடற் பயிற்சியினைக் கட்டாயமாக உடற் பயிற்சி நிலையங்களுக்குச் (Gymnastic) சென்றுதான் செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. எமது அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்வதன் மூலமும் முடித்துக் கொள்ளலாம். கடைகளுக்கு எமக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கச் செல்லும் பொழுது நடந்து அல்லது துவிச்சக்கர வண்டியில் சென்று வரலாம். வீட்டுத் தோட்டத்தினை உருவாக்கி அங்கு சிறு சிறு வேலைகளைச் செய்து உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணி மகிழலாம்.

பிள்ளைகளை மாலை வேளைகளில் நன்றாக விளையாட விட்டு உடலை இலகுவாக்கி உள்ளத்தையும் இலகுவாக்குவதன் மூலம் கற்றலில் பயனடையச் செய்யலாம். இதனாலேதான் மகாகவி பாரதியார் ‘மாலை முழுதும் விளையாட்டு’ என்று பாடிச் சென்றுள்ளதையும் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.

## **6. இயற்கையுடன் நேர்த்தைச் செலவிடலும் உளக்குவிப்பும்.**

**Spend time in Nature & concentration**

இயற்கைக் காட்சிகள் கடவுளால் மனிதனுக்கு வழங்கப்பட்ட கொடையாகும். இயற்கையை இரசிக்க, அதனுடன் வாழப் பழகிக்கொள்ளல் என்பது ஒரு கலை. இயற்கையை இரசிக்கத் தெரிந்த ஒருவருடைய உள்ளம் என்றும் இரம்மியமாக மகிழ்ச்சியாக விருக்கும் என்று சூழலியலாளர் தெரிவிப்பர். நெருங்கி வளர்ந்த அடர்ந்த காடுகள்,நீண்டு நிமிர்ந்து அமைதியாகக் காணப்படும் மலைத் தொடர்கள், சலசலத்து வளைந்தோடும் அருவிகள், கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை பச்சைப் பசேலெனக் காட்சி தரும் வயல் நிலங்கள்,ஓய்வின்றி கரையை மோதும் கடலலைகள்,பூத்துக் குலுங்கும் பூந்தோட்டங்கள் என்று இயற்கையை உணர்ந்து உள்ளங்கி இரசிப்பவர்கள் உள்ளம் என்றும் சலனமின்றி மகிழ்ந்தி ருக்கும்.அதன் வழி உளக்குவிப்பு ஊக்குவிக்கப்படும்,இதனை அறிவியல் சார்ந்த சான்றுகள் உறுதி செய்துள்ளன.

இதன் அடிப்படையிலேதான் தொழில் ஸ்தானங்களிலும் மக்கள் கூடும் இடங்களிலும் கொத்துக்கொத்தாகப் பூக்கள் வைத்து அலங்கரிப்பதும், பசுமையான சிறிய மரச் செடிகளை அங்கு பாதுகாப்பதும் சிறப்பாக நடைபெறுகின்றன.சில இடங்களில் செயற்கையான (Artificial) பூக்கள்,செடிகள்,மரங்கள் ஆகியன காட்சிப்படுத்தப் பட்டிருப்பதனையும் காண முடிகின்றது.இவை யாவும் அந்த ஸ்தானங்களில் தொழில் புரிவோர்களின். உள்ளங்களை மகிழ்வித்து உளக்குவிப்பை அதிகரித்து உற்பத்தித் திறனை மேம்படுத்தும் நுட்ப நடைமுறைகளாகும். இயற்கைச் சூழல் கற்றலுக்கு மிகவும் ஏற்றது என்று கூறுகின்றார்கள்.அதனாலேதான் பாடசாலைகளில் சூழல் அழகாகவிருக்கப் பூந்தோட்டங்கள் அமைத்தல்,மரங்கள் வளர்த்தல், நல்ல அழகான ஓவியங்கள் வரைதல் என்ற பல்வேறு நடவடிக்கைகள் வேண்டப் படுகின்றன. இவை யாவும் பிள்ளைகளின் மனதை மகிழ்வித்து அவர்களது உளக்குவிப்பையும், கவனத்தையும் வளர்த்துச் சிறப்பான ,கற்றலுக்கு ஆழ்வுப்படுத்தும் என்று நம்பப்படுகின்றது

## 7. தியானம் உளக்குவிப்பும்

Meditation and concentration.

உளக்குவிப்பைச் செயற்படுத்துவதில் தியானச் செய்முறைக்கும் முக்கிய பங்குண்டு.அவை இரண்டுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பும் உண்டு.தியானத்தை மன நிறைவுடன் முழுமையாக ஆற்ற வேண்டும் என்றால் அங்கே உளக்குவிப்பு மிக அவசியம். அதே நேரம் உளக்குவிப்புச் செயல் நிலையின் முழுமையான பயனை நிறைவான தியானத்தின் மூலம் அடைந்து கொள்ள முடியும்.இந்த வகையிலான இருவழித் தொடர்புற்ற வகையில் அவையிரண்டும் தொழிற்படுகின்றன.

தியானம் எனும் போது, வெறுமனே கண்களை முடிக் கொண்டு ஓரிடத்தில் இருப்பதை மட்டும் குறிப்பதில்லை.அது சிறப்பாக ஒன்றையே ஆழமாக நினைத்திருத்தல் என்ற பொருள் தருகின்றது. இன்னும் ஜம்புலன்களால் பெறப்படும் சுவை, ஓளி, ஊறு, ஒசை, நாற்றும் ஆகிய ஜந்தையும் கடந்த நிலையே தியானம் எனப்படுகின்றது. அங்கு ஆழமாகச் சுவாசித்தல்- முச்சை மெது மெதுவாக உள் இழுத்துப் பின் மெதுவாக வெளியேற்றல், அவ்வாறு செயற்படும் போது அச் செயற்பாட்டினைக் கூற்றந்து அவதானித்துக் கொள்ளல் போன்ற பல அம்சங்கள் பொதிந் துள்ளன. அந்த அவதானமே ஒருவரது மனதை ஒருநிலைப் படுத்தி, உளக்குவிப்பினை மேம்படுத்த உதவும் பயிற்சியுமாகின்றது.

தியானச் செயற்பாடு மிகப் பழைமை வாய்ந்தது. ஞானிக ஏற்கும் சித்தர்களும் அதில் துறை போய் இருந்தனர். இந்து மதப் பிரார்த்தனையில் தியான வழிபாடு முக்கியம் வாய்ந்தது. இன்று உலகம் முழுவதும், பல மதக் கோட்பாடுகளாலும் இதன் முக்கியத்துவம் உணரப்பெற்று மன அமைதிக்கும் அக இசை வாக்கத்திற்கும் மிக உறுதியானது அது எனக் கண்டறிந்து பின் பற்றப்படுகின்றது.

இன்று முக்கியமானவையாக ஆறு தியான வகைகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன. அவை,

7.1.உள நிறைவுத் தியானம்,	Mindfulness Meditation.
7.2. தெய்வீகத் தியானம்	Spiritual Meditation.
7.3. உள்குவிப்புத் தியானம்/ சுழுமுனைத் தியானம்.	Focused Meditation.
7.4. சுவாசக் கவனத் தியானம்/ சுவாச நடைத் தியானம்	Movement Meditation.
7.5. ஒலித் தியானம்	Mantra Meditation.
7.6. ஐக்கியமாகும் தியானம்/ ஆழ்நிலைத் தியானம்	Transcendental Meditation.

## 7.1 உள நிறைவுத் தியானம்.

### MINDFULNESS MEDITATION

இன்று உலகில் பிரசித்தி பெற்று விளங்கும் இத் தியான முறைமை பெளத்த மதக் கல்விக் கோட்பாடுகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டது. ஓவ்வொருவரது மனத்திலும் எண்ணற்ற சிந் தனைகள் எப் பொழுதும் கடந்து சென்றுகொண் டே இருக்கும். குறிப்பாக அவர்களது அன்றாட வாழ்வில் நடைபெற்ற சம்பவங்கள், செயற்பாடுகள், மற்றவர்களுடனான இடைவினைகள் போன்ற சிந்தனைகளில் இந்தத் தியான முறையில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். ஆனால் அவற்றில் ஈடுபாடு கொள்ளவோ அல்லது அவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கவோ மாட்டுவது. அவை உங்கள் உள்ளத் திரையில் ஓடிச் செல்லும். அவற்றை அமைதியாக அவதானித்திருப்பீர்கள். தேவைப்படின் அவற்றை மனதில் பதித்துக் கொள்வீர்கள். என்றவகையில் இத் தியானப் பயிற்சியானது ஒருவரது உளக்குவிப்பினையும் அறிவுடைநிலையையும் இணைக்கும் திறன் கொண்டது என்று சிறப்பிக்கப்படுகின்றது. மிக இலகுவான தியானச் செய்முறை இது. இத் தியான செயன்முறைக்கு குருவின் வழி காட்டல் மிக அவசியம் என்றில்லை.

### **7.1.1 செய்முறை.**

அமைதியான குழலைத் தெரிவு செய்து,அங்கு வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளல் முதலில் அவசியமானது. அடுத்து தியானம் எவ்வளவு நேரத்துக்கு செய்யவுள்ளீர்கள் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அமர்ந்திருக்கும் போது நிமிர்ந்திருந்து கொள்ளுங்கள். ஆனால் உடலை இறுக்கமாக வைத்திருக்க வேண்டாம். உடல் நிலையை அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது சுவாசத்தை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து உங்கள் கண்களை மூடியவாறு மேற்சொன்ன தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள். உள்ளம் எப்போதாவது வழி தவறிப் போனதா என்பதைக் கவனியுங்கள். அந்தத் தவறை உள்வாங்கி அடுத்த தடவை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### **7.1.2 நன்மைகள்.**

இத் தியான முறையினைப் பின்பற்றுவதால் பின்வரும் பயன்கள் கிடைக்கலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

1. மன அழுத்தம் நீங்கி மன மகிழ்ச்சி கிட்டுகின்றது
2. சீரான நித்திரை கிடைக்கின்றது.
3. உடல் எடை குறைக்கப்படுகின்றது..
4. தனிமை உணர்வு மறைகிறது.
5. எதிர்மறை எண்ணங்கள் அழிக்கப்படுகின்றன
6. கவனத் தொழிற்பாடு சீராகின்றது.
7. உளக்குவிப்புக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கின்றது.

## **7.2 தெய்வீகத் தியானம்**

## **SPIRITUAL MEDITATION**

கீழைத்தேய மத நம்பிக்கைகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட தியான முறை இதுவாகும். முக்கியமாக, இந்து மத வழிபாட்டு முறைகள், தாவோ மார்க்கம் (Dualism) காட்டும் நெறி முறைகள், கிறித்துவ மத நம்பிக்கைகள் ஆகியவற்றுடன் நெருங்கிய இணைப்புக் கொண்டது. ஆதலால் இத்தியான வடிவம் பிரார்த்தனை ஒழுங்குக ஞடன் தொடர்புற்றுச் செயற்படுகின்றது. எனவே அங்கு

குழல் அமைதி பேணல் அவசியமாதலால் உளக்குவிப்பு இலகுவில் இணைந்து கொள்ள சந்தர்ப்பம் கிட்டுகின்றது. கடவுள், அண்டம் போன்ற எல்லையற்ற சக்திகளுடன் இத் தியான ஒழுங்கு தொடர்பு கொண்டதால் ஒரு குருவின் உதவி பெரிதும் அவசியமாகலாம். ஆன்மிக வளர்ச்சி வேண்டுவோர் நாடும் தியான முறைமை இதுவாகும்.

### **7.2.1 செய்முறை**

அமைதியான இடத்தைத் தெரிவு செய்தல் இங்கும் அவசியம்.இத் தியான செயன் முறை மிக இலகுவானதும் கட்டுப்பாடுகள் குறைந்ததும் ஆகும்.இடத்தில் நிலத்தில் அல்லது கதிரையில் இருந்தும் தியானத்தில் ஈடுபடலாம்,படுக்கையில் படுத்திருந்தும் ஈடுபடலாம். எது தியானத்தில் ஈடுபடுபவருக்கு வசதியானதோ அதனைப் பின்பற்றலாம்.இடத்தைத் தெரிவு செய்து கொண்ட பின்னர் அங்கு கண்களை முடியவாறு கடவுளை அல்லது அண்டத்தை முழுமையாக மனத்திருத்தி ஆறுதலாகச் சுவாசிக்க வேண்டும்.சுவாசத்தை ஆழந்து அவதானித்துக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். அவதானிப்புத் தடைப்பட்டால் மீண்டும் மனதைக் குவிய ஒழுங்குபடுத்தி தியானத்தைத் தொடர வேண்டும்.

### **7.2.2. நன்மைகள்.**

இத் தியான முறையினால் பின் வரும் நன்மைகள் கிடைக்கலாம் என்று கூறப்படுகின்றது

1. எமது மன எழுச்சிகளையும் சிந்தனைகளையும் ஒழுங்குபடுத்த உதவுகின்றது.
2. நரம்புத் தொகுதியினை இலகுவாக்குவதுடன் மனஅழுத்தத்தில் இருந்தும் விடுவிக்கின்றது.
3. பழையவற்றைக் கடந்து புதிய வழியில் அமைதி காண உதவுகின்றது.
4. உன்னையே நீ அறிவாய் என்ற தத்துவத்தை அறிய வைக்கின்றது.
5. உளக்குவிப்பை முன்னேற்றி மேலான உணர்வாளர் என்ற நிலையைத் தருகின்றது.

## **7.3 உள்குவிப்புத் தியானம்.**

### **FOCUSED MEDITATION.**

ஜம்புலன்களில் ஏதாவது ஒன்றினை, முழுமையாக அதனோடு தொடர்புடைய விடயத்துடன் இணைத்துப் பயன் படுத்துவதன் மூலம், இத்தியான முறையினைப் பின்பற்ற முடியும்.அதன் மூலம் உளக்குவிப்பை அதிகரிக்கப் பயிற்சி பெற வாய்ப்பு உண்டு என்றும் கூறப்படுகின்றது. இதனைச் சுழுமுனைத் தியானம் என்றும் அழைப்பார்.

#### **7.3.1 செய்முறை**

உள்குவிப்புத் தியானச் செயல் முறையினை இரண்டு தளங்களில் நின்று ஆழ்ந்திக் கொள்ள வாய்ப்புண்டு என்று கூறப்படுகின்றது.அதில் ஒன்று அகம் சார்ந்த செயற்பாடு,மற்றையது புறம் சார்ந்த முறையிலான செயன்முறை.

அதில் அகம் சார்ந்த செயல் எனும்போது சவாசப் பயிற்சியுடன் அதாவது மூச்சுப் பயிற்சியுடன் தொடர்புடைய செயன்முறை உள்ளடக்கப்படுகின்றது. அது உள்ளார்ந்தமாக நடைபெறும் நிகழ்ச்சி ஆதலால், அதனை அகம் சார்ந்ததாக அடையாளப் படுத்தி கொண்டனர். அமைதியான ஓரிடத்தில் ஆறுதலாக அமர்ந்து சவாசத்தை ஆறுதலாக உள்ளிழுத்துப் பின்னர் ஆறுதலாக வெளியேற்றும் செயற்பாட்டுடன், அவ்வேளை அங்கு உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கூற்றது கவனித்துக் கொள்ளலும் இங்கு உள்குவிப்புத் தியானச் செய்முறையாகின்றது.

சவாசப் பயிற்சி மூலம் சவாசத்தினை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ளலும் அவசியம் என்று கூறப்படுகின்றது.இதனைத் திருமூலரும் தனது திருமந்திரத்தின் மூன்றாம் தந்திரத்தில் “பிராணாயாமம்” என்று தெளிவாக்கியுள்ளார். அங்கு சவாசப் பயிற்சி ஆற்றும் போது பின்பற்ற வேண்டிய முறைமையையும் கால ஒழுங்கையும் விபரித்துள்ளார். அதன்படி சவாசப் பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர் முதலில் பதினாறு நொடிப் பொழுதுகள் சவாசத்தை உள் இழுத்து அறுபத்திநான்கு நொடிப் பொழுதுகள் அதனைத் தமது அடி

வயிற்றுள் அடக்கி வைத்திருந்து பின்னர் முப்பத்திரண்டு நொடிப் பொழுதுகள் செலவழித்து அதனை வெளியேற்ற வேண்டும். மற்றும் அவ்வாறு செயற்படும்போது உடலுள் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் அவதானித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஆகவே இங்கு ஒரு செயற்பாட்டில் இரண்டு காரியங்களை (அதாவது சுவாச எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடவேண்டும் மற்றும் உடல் மாற்றங்களை அவதானித்தல் வேண்டும்) ஆற்ற வேண்டியிருப்பதால் உளக்குவிப்பின் அவசியம் முழுமையாக வேண்டப்படுகின்றது. ஆகவே இந்தத் தியான முறையினைப் பின் பற்றுவதால் உளக்குவிப்பு செம்மையுற வாய்ப்பேற்படுகின்றது என்று துணிய முடிகின்றது.

உளக்குவிப்புத் தியானச் செயன்முறையில் புறம் சார்ந்த செயல் ஒழுங்குகள் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் தோன்ற வாய்ப்புண்டு. அமைதியான ஓரிடத்தில் கையில் மணிகளாலான (PEARL) மாலையுடன் அமர்ந்திருந்து, கண்களை முடியவாறு உளக்குவிப்புடன் அம் மணிகளைத் தொடுகை உணர்வின் மூலம் ஒவ்வொன்றாக எண்ணுதல் வேண்டும். அங்கு மனதை ஒருநிலைப் படுத்திக் கொள்ளும் பயிற்சிக்கு வாய்ப்புக் கிட்டுகின்றதை அவதானிக்கலாம்.

இதேபோல உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட சேமக்கலம் (GONG) அல்லது மணி (BELL) ஒன்றில் ஒசையைக் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் ஒலிக்க வைத்து அந்த ஒலியைத் தொடர்ச்சியாகக் குறிப்பிட்ட கால அளவில் செவிமடுத்தல் மற்றும் விளக்கொன்றை அல்லது மெழுகுதிரியை ஒளிர வைத்து அதன் சுடரை உற்று நோக்கியிருத்தல் போன்றனவும் உள்குவிப்புத் தியான வகையது. அவை புலன்களது தொழிற் பாட்டுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவை. மேலும் இச் செயற்பாடுகளுக்கு உளக்குவிப்பு மிக அவசியமாகி ஆரோக்கியமான பயிற்சியினைப் பெற்றுக் கொள்கின்றது.

இவை யாவும் மிக இலகுவான செயற்பாடுகளே. ஆனால்

இச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் புதியவர்களுக்கு அதிக நேரம் தொடர்ச்சியாக உளக்குவிப்புடன் கவனம் செலுத்தலில் சிரமம் தோண்றலாம். சிறிது சிறிதாக நேரத்தை அதிகரித்து தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும் போது அது சாத்தியப்படும்.

### **7.3.2 நன்மைகள்.**

1. உளக்குவிப்புச் செயன்முறைக்கு சிறப்பான பயிற்சி அளிக்கின்றது.
2. கவன வீச்சு அதிகரிக்கின்றது.
3. சுவாசம் சிறப்பாக ஒழுங்கு செய்யப் படுகின்றது.
4. ஜம்புலன்களுக்கும் பயிற்சி கொடுக்க முடிகிறது.
5. இரத்தோட்டம் சீராக்கப் படுகின்றது.
6. உள்ளத்தையும் உடலையும் இலகு நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகின்றது.
7. மன அழுத்தம், மனவிரக்தி நிலைகள் குறைக்கப்படுகின்றன.

### **7.4 சுவாசக் கவனத் தியானம்.**

### **MOVEMENT MEDITATION**

இதனைச் சுவாச நடைத் தியானம் என்றும் அழைப்பர். இந்தத் தியான முறைமை ‘யோகா’ பயிற்சி ஒழுங்கிலும் காணக்கூடிய தொன்று. இது ஒரு சுறுசுறுப்பு நிலைப்பட்ட தியான முறை. ஓரிடத் தில் அமர்ந்திருந்து சுவாசிப்பது போலில் லாமல், அசைவுக்குள்ளாகி அந்த அசைவின் ஊடாகச் சுவாசத்தினைச் சீராக்கி அதனைக் கவனித்து நடைமுறைப் படுத்தும் தியான முறையிது. ஆதலாலேதான் இதனைச் சுவாச நடைத் தியானம் என்றோ அல்லது சுவாசக் கவனத் தியானம் என்றோ அழைக்கின்றார்கள். இந்தத் தியான முறைமைக்கு கலை இரசனை மிக அவசியம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.

### **7.4.1 செய்முறை**

உடலையும் உள்ளத்தையும் மிக இலகு நிலையில் கொண்டு, மரங்கள் நிறைந்திருக்கும் பகுதிகள் ஊடாக அல்லது

வண்ண வண்ணப் பூக்கள் நிறைந்த பகுதிகள் (PARK) ஊடாக ஆறுதலாக (காலாறு நடத்தல் என்பார்கள்) நடந்து செல்லுங்கள். அவ்வாறு நடக்கும் போது அங்கே இயற்கைக் காட்சிகளையும் பூக்களையும் நன்கு இரசித்த வண்ணம் நடந்து செல்லுங்கள். அந்த இரசிப்புத் தன்மை பெற்றவர்களால் இதனை நடைமுறைப் படுத்தல் இலகுவாக இருக்கும்.அவ்வாறு நடக்கும் பொழுது அவர்கள் மனதில் இயல்பு நிலை பரிணமித்து, சுவாசம் சீராக்கப்பட்டிருக்கும்.இயற்கையைக் கவனித்ததுபோல், அதனால் சுவாசத்தில் அப்பொழுது ஏற்படும் இயல்பான மாற்றத்தினையும் நன்கு கவனித்துகொள்ளல் வேண்டும்.

பொதுவாகத் தியானங்களால் கிடைக்கும் பயன்பாட்டினை உதாசீனம் செய்துவிட முடியாது .ஆனால் அவற்றை அதற்கேற்ற ஒழுங்கு முறையில் செய்துகொள்ளவோ அல்லது ஓரிடத்தில் பொறுமையாக இருந்து அவற்றை ஆற்றிக்கொள்ள நேரம் கிடைப்பதிலோ மட்டுப்பாடுகள் இருக்கலாம்.அச் சந்தர்ப்பத்தில் இந்தத் தியான முறை பொருத்தமானது.

#### **7.4.2 நன்மைகள்.**

1. சாதாரணமான நடைப் பயிற்சியின் போது இத் தியான முறையில் இயற்கைக் காட்சிகளை இரசித்தல், நடைபெறுவதால் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களை அவதானித்தல் எனும்போது பூரண உளக்குவிப்பு அங்கு பயிற்றப்படுகின்றது.
2. நீரிழிவு நோய்த் தீர்வுக்கு நடைப் பயிற்சியும்,மன அமைதியும் இங்கு உதவுகின்றன.
3. நடத்தலின் போது உடலின் பல உறுப்புக்கள் ஒரே நேரத்தில் இணைந்து செயற்படுகின்றன.உதாரணமாக உடம்பின் இடுப்புப் பகுதி,முழங்கால்கள், பாதங்கள்,கைகள் மற்றும் வயிறு ஆகியன இணைந்து நல்ல பயிற்சி கிடைக்கின்றது..
4. நடக்கும் போது இதயத் துடிப்பு,சுவாசம் போன்றனவற்றின் உள்ளார்ந்த செயற்பாடுகள் அவதானிப்புக்கு உள்ளாகின்றன. ஆதலால் அவற்றின் சீராக்கத்துக்கு அது உதவுகின்றது.

5. இம் முறையில் உடல் மற்றும் உள்ளம் இலகு நிலைப்பட வாய்ப்புக் கிட்டுவதால் இரத்த அழுத்தம் சீராக்கப் படுகின்றது.அது தொடர்பாகத் தோன்றக் கூடிய நோய்களும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.
6. இந்தத் தியான முறைமை தியானத்தில் ஈடுபடுபவரைச் சூழலுடன் இணைக்கின்றது. ஆதலால் அவர் வாழ்வும் சுவையாகின்றது.
7. உடலும் உள்ளமும் இலகு தன்மை பெறுவதால் உளக்குவிப்பும் இலகுவாகின்றது.

## 7.5 ஒவித்தியானம்.

## MANTRA MEDITATION

இந்து, பெளத்த மதங்களின் பாரம்பரிய வழிபாட்டு முறைகளில் இந்தத் தியான முறைமை முக்கியத்தும் பெற்றுள்ளது. இங்கு தெரிவு செய்யப்படும் குறிப்பிட்ட ஒலி வடிவம் தியானத்தில் பயன்படுத்தப்படும். அந்த ஒலி ஒரு சொல்லாக இருக்கலாம் அல்லது சொற் தொடராகவும் இருக்கலாம்.

### 7.5.1 செய்முறை

இத் தியான முறைமையைப் பின்பற்ற விரும்பும் ஓவ்வொரு வரும் தமக்கு வசதியான சொல் ஒன்றை அல்லது சொற் தொடரைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர் அமைதி யான ஒர் இடத்தில் வசதியாக உட்கார்ந்திருந்து தெரிவு செய்த சொல்லை அல்லது சொற் தொடரை திரும்பத் திரும்ப மிக ஆறுதலாக உச்சரிக்க வேண்டும்.அவ்வாறு செயற்படும் போது, உச்சரிக்கும் சொல்லில் அல்லது சொற் தொடரில் பூரண உளக்குவிப்பு தியான நேரம் முழுவதும் இருத்தல் வேண்டும்.

உதாரணமாக சைவ சமயத்தவர் ‘ஓம்’ என்ற சொல்லைத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரித்து தியானத்தில் ஈடுபடுவர்.அப்போது ‘ஓ’ என்ற எழுத்தை நீட்டி உச்சரிக்கும் போது முச்சை அடி வயிற்றுப் பகுதிக்கு உள்ளினுத்தும் ‘ம்’ என்ற எழுத்தை உச்சரிக்கும்

போது உள் வாங்கிய முச்சை மெதுவாக வெளியேற்றியும் செயற்படுவெர்.அதே போன்று ‘ஓம் சரவணபவ’ ‘ஓம் சிவாயநம்’ அல்லது ‘ஓம் நமசிவாய்’ ஆகிய சொற் தொடர்களும் மேற்படி தியானத்துக்காக இந்துக்களால் பயன்படுத்தப்படுவது உண்டு. பெள்த மதத்தினரின் ‘பிரித் ஓதலும்’ இவ்வகையதே.

இவ்வகை ஒலித் தியான முறைச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது உங்களது புறச் சூழல் தொடர்பில் எச்சரிக்கையாகவும் அதேநேரம் அதனுடன் இயைபாக்கம் கொண்டும் இருத்தல் வேண்டும்.அப்பொழுதுதான் பங்கு கொள்ளும் முறையில் ஆழமான அறிவுடைநிலைமை காணப்பட்டு பயன்படு நிலை தோற்றுவிக்கப்படும்.

இங்கு உச்சரிக்கப்படும் மந்திரத்தினை வெளியில் கேட்கும் வண்ணம் உரத்தும் உச்சரிக்கலாம், மனதுள் மௌனமாகவும் கூறிக்கொள்ளலாம்.

### **7.5.2. நன்மைகள்**

1. மீண்டும் மீண்டும் ஒரே சொல் உச்சரிக்கப் படுவதால் அதில் கவனம் அதிகரித்து உளக்குவிப்பு பயிற்சி உறுதியாகின்றது.
2. உள்ளம் அமைதி பெற முடிவதால் கந்தல் இலகுவாகின்றது.
3. நேர்மறைச் சிந்தனைகள் வளர்க்கப்படுகின்றன.
4. இரத்தோட்டம் சீர்செய்யப்படுகின்றது.இரத்த அழுத்தம் சமநிலையடைகின்றது.
5. மன அழுத்தம் குறைக்கப்படுகின்றது.
6. இந்தத் தியான முறையின் இலகு தன்மை பலரையும் இதன்பால் நாட்டம் கொள்ள வைத்துள்ளது.

### **7.6 ஜக்கியமாகும் தியானம் அல்லது அழற்சிலைத் தியானம். TRANSCENDENTAL MEDITATION**

இந்தத் தியானம் அறிவு பூர்வமான அல்லது ஞான பூர்வமானதொன்றுடன் ஜக்கியமாகும் முறைமையென விசேஷித்துக்

கூறப்படுகின்றது. எம்மை விடச் சக்திவாய்ந்த தொன்றினை -அது அறிவு சார்ந்ததாக இருக்க வேண்டும் அதனை முழுமையாக மனதிற் பதித்து ஆற்றும் தியானமிது. உலகம் முழுவதும் மிகவும் பிரசித்தம் பெற்ற தியான முறையாக இது விளங்குகின்றது. மற்றும் இம் முறையில் அதிகளவிலான கற்றல் நடைபெறுவதாகவும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

மகாரிவி மகேஷ் யோகி அவர்களால் இத் தியான முறைமை அறிமுகம் செய்யப்பட்டதாக அறிய முடிகின்றது.

### **7.6.1 செய்முறை.**

கண்களை மூடி அமைதி பேணல் என்பது இத் தியான முறையில் முக்கிய செயற்பாடாகும். அமைதியாக இருக்கும் வேளை மனதில் ஏற்கெனவே பதிந்திருந்த அந்த மேம்பட்ட சக்தியுடன் தொடர்புடைய மந்திரம் ஒன்றை திரும்பத் திரும்ப மனதுள் உச்சரித்த வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும்.இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் செய்யலாம்.

நிலத்தில் கால்களை மடித்து இருந்தும் பின்பற்றலாம் , அல்லது கதிரையில் அமர்ந்தும் ஆற்றிக் கொள்ளலாம்.அவ்வாறு இருந்து கண்களை மூடிய வண்ணம் சுவாசத்தைச் சில தடவைகள் ஆழமாகக் குறிப்பிட்ட வேகத்தில் ஆறுதலாக உள்ளிடுத்து அதே வேகத்தில் வெளியேற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும்.இவ்வாறு செய்யும் போது உங்கள் உடலும் உள்ளமும் இலகுநிலைப் பட்டுக் கொள்ளும்.அந்த நிலையில் கண்களைத் திறந்து சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் திரும்பவும் கண்களை மூடி மந்திரத்தை உச்சரிக்கத் தொடங்குங்கள். இவ்வாறு 15-20 நிமிடங்களைச் செலவிடுங்கள்.அந்த நேரத்தில் உலகம் உங்களால் உணர்ப்படக்கூடாது.

குறிப்பிட்ட நேரம் முடிவற்றதும் மெல்ல மெல்ல உங்கள் கை விரல்களை முதலிலும் தொடர்ந்து கால் விரல்களையும் அசைத்து முன்பிருந்த நிலையிலிருந்து உங்களைமுழுதாக விடுவித்து, நனவு நிலைக்குத் திரும்பிக்கொள்ளுங்கள். கண்களைத் தெளிவிப்பும் கற்றலும்

திறந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கருமங்களை ஆழ்வூவதற்கு நீங்கள் தயாராகும் வரை அதே இடத்தில் இருந்து கொள்ளுங்கள்.

### **7.6.2. நன்மைகள்.**

1. ஏனைய தியான முறைகளை விட சக்திமிக்கது.
2. இத் தியான முறையில் உளக்குவிப்பு பூரணமான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்கின்றது..
3. மன அழுத்தம் மன விரக்தி ஆகியன குறைக்கப்படும். நேர் சித்தனை வளர்ச்சியறும்.
4. இரத்த அழுத்தம் சீராக்கப்படும்.
5. உடல், உள ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும்.
6. முளையின் சிறப்பான செயற்பாட்டுக்கு உதவுகின்றது.
7. தூக்கமின்மை (INSOMNIA) பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண உதவுகின்றது.

## **7.7 தியானங்களும் செயலொழுங்கும் - சங்கிரகம் (SUMMARY)**

இவற்றில் எந்தத் தியான முறை தனக்கு ஏற்றதோ, எந்த முறையைத் தன்னால் பின்பற்ற முடியுமோ அதனைத் தெரிவு செய்து அல்லது கண்டறிந்து, அதனைப் பின்பற்றித் தியானத்தால் பெறக்கூடிய உளக்குவிப்பு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

தியானச் செயற்பாட்டை, தியானம் செய்யும் முறைகளை நல்லதோர் குருவிடம் கற்றுச் செயற்படல் சிறந்த பயனைத் தர வல்லது.

தியானத்தால் உளக்குவிப்பு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது என்ற பயன்பாட்டுடன் வேறு பல நன்மைகளும் கிட்டுகின்றன. அவற்றில் சிறப்பாக உடல் ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய தாழ் இரத்த அழுத்தம் சீராக்கப் படுகின்றது. சில வேளைகளில் எமக்கேற் படும் மனவிரக்தி அல்லது மன விசாரம் (Anxiety) குறைக்கப்

படுகின்றது. உடலில் சாதாரணமாகத் தோன்றக் கூடிய வலிகள் போன்றவற்றிற்கு நல்ல ஒன்றதமாக (Medicine) உதவிநிற்கின்றது. இன்னும் வாழ்வில்பொதுவாகத் தோன்றும் பல்வேறு நெருக்கடிகளால் ஏற்படக் கூடிய மன அழுத் தத்தினை (Depression) நீக்கி உதவுகின்றது. உளக்குவிப்புக்கு அவசியம் தேவைப்படுகின்ற சீரான தூக்கத்தினைப் பெறவும் தியானம் பேருதவி புரிகின்றது.

## 8. சென் தியானம்

### ZEN MEDITATION

இது மிகப் பழையம் வாய்ந்த பாரம்பரிய முறையிலான தியான முறையை ஆகும். பெளத்த மத கலாசாரத்துடன், சிறப்பாக மகாயான பெளத்த மதச் சிந்தனைகளுடன் இந்தத் தியான முறை இணைந்துள்ளது. இது 7 ஆம் நூற்றாண்டளவில் சீனா நாட்டில் தோற்றும் பெற்றது. பின்னர் கொரியா, யப்பான் மற்றும் ஆசிய நாடுகள் பலவற்றிலும் அது பரவியது. இந்தத் தியான முறை பெருமளவு உள் நிறைவுத் தியான முறையுடன் ஒத்த தன்மை கொண்டது.

சென் (ZEN) என்பது யப்பானிய மொழிச் சொல். அது சீனாவின் “CHAN” என்ற மூலச் சொல்லில் இருந்து தோன்றிய வழிச் சொல் என்று கூறுவர். இது தமிழ் மொழியில் பயன்படுத்தப்படும் தியானம் என்பதன் மொழிபெயர்ப்பு என்பாருமூர்.

இவ்வாறு வேறு வேறு மொழிகளில் அழைக்கப் பட்டாலும் அவை யாவும் உளக்குவிப்பு என்ற அம்சத்தையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன.

சென் தியான முறை, கோட்பாட்டு அறிவைவிட அனுபவ ஞானத்துக்கே முன்னுரிமை அளிக்கின்றது, தியானம் செய்தல், அறும் செய்தல் என்பனவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் அனுபவம் இங்கு முதன்மைப் படுத்தப் படுகிறது. மேலும் இத் தியான முறை சீனாவில் உள்ள சவோயின் கோவிலில் பெளத்த மதத் துறவியாக

மாறிய தென் இந்திய இளவரசன் போதி தர்மனால் முன்னிலைப் படுத்தப்பட்டு ஊக்குவிக்கப்பட்டதாகவும் வரலாறுண்டு

## 8.1 செய்முறை.

அமைதியான இடம் ஒன்றில் தியானப் பயிற்சியாளர் சதுர வடிவமான அல்லது வட்ட வடிவமான பாய் அல்லது மரப் பலகையில் பத்மாசனமிட்டு அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும். இடத் தெரிவும் வசதியாக அமர்ந்துகொள்ளலும் இங்கு அவசியம். அமரும் போது முதுகுப் பக்கம் நேராக நிமிர்ந்து இருத்தல் வேண்டும். தலையை இயல்பாக வைத்திருத்தல் நன்று. முதுகெலும்பும் (SPINE) கழுத்தும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளல் வேண்டும். அமர்ந்திருந்த வண்ணம் உங்கள் முகத்தின் தலையையும் தாடை (JAW) எலும்பையும் கைகளால் நன்றாகத் தேய்த்துவிடுங்கள். பின்னர் கைகள் இரண்டையும் மடியில் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக கைகளின் உட்பக்கங்களை மேல்நோக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாயினை மூடியவாறு மூக்கினால் மூச்சினை உள்ளிழுத்துப் பின்னர் வெளியேற்றிச் சுவாசியுங்கள். அவ்வாறு சுவாசிக்கும் போது அதனைக் கவனியுங்கள். அப்பொழுது எழுப்பப்படும் ஒலையையும் அவதானத்திற் கொள்ளுங்கள். மேலும் உங்கள் சுவாசத்தை எண்ணிக்கொள்ளலாம். தற்செயலாக அந்தச் செயற்பாடு குழப்பமடைந்தால் மீண்டும் செய்ய ஆரம்பியுங்கள். அமைதியாக எண்ணங்கள் எதுவுமற்ற நிலையில் அமர்ந்து சுவாசிப்பது இத் தியானத்தின் நடைமுறையாகும். மிக இலகு வான் செயல்முறை ஆதலால் அனைவராலும் இதனைப் பின்பற்ற முடியும். தியானத்தில் அனுபவம் பெற்றவர்களும் புதியவர்களும் பங்கு கொள்ளலாம்.

## 8.2 நன்மைகள்

சென் தியானத்தால் கிடைக்கும் நன்மைகள் அதிகமாதலால் அது இன்று புகழ் பெற்றுள்ளது.

1. உள்ளம் அமைதி பெறுகின்றது. அதனால் உளக்குவிப்பின் வேகம் அதிகரிக்கின்றது.
2. மனமுத்தம், மனவிசாரம் போன்றவற்றைக் குறைப்பதற்குக் கருவியாகவுள்ளது.

3. ஆண்மிகரீதியாக நன்மையளிக்கிறது.
4. நடைமுறையில் மனதில் உள்ள அசுத்தங்களை,தீய குணங்களை அகற்றுகிறது.
5. வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படும் விழிப்புணர்வைத் தருகின்றது.
6. அவதானிப்புக்கு முக்கியம் அளிப்பதால்,உளக்குவிப்புக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது.
7. இதில் பயிற்சி பெற்றால் மகிழ்ச்சியின்மை,திருப்தியின்மை தோன்றுவதற்குரிய காரணங்களைக் கண்டறிய முடியும்.
8. அதனால் உண்மையான புரிந்துணர்வு வளர்ச்சி பெறும்.
9. மனம் அமைதி பெற்று ஆக்கத்திறன் வளர்ச்சி பெறும்.
10. உடல் ஆரோக்கியம் பெருகும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும், நித்திரை சீராகும்.

## **9. யோகாசனப் பயிற்சியும் உளக்குவிப்பும்**

### **Practising yoga and concentration**

யோகாசனப் பயிற்சி உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் உள ஆரோக்கியத்துக்கும் பயனளிக்கும் செயற் கலையாகும். உரிய முறையில் தகுதியான பயிற்றுவிப்பாளர் துணையுடன் இப் பயிற்சியினை தொடர்ந்து மேற்கொண்டால் அதிக பலனைப் பெறமுடியும். மேலும் யோகப் பயிற்சி இந்திய நாட்டின் கலாசாரத் துடன் நெடுங்காலமாக இணைந்து,நெருங்கி வந்துள்ளது.இன்று உலகம் பூராவும் அது பரவி வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. இலங்கை யிலும் அதன் பயன்பாடு உணர்ப்பட்டு பலரும் தற்போது பின்பற்றி வருகின்றார்கள்.

தொடர்ச்சியானதும் முறைமை சார்ந்ததுமான யோகாப் பயிற்சி, பங்கு கொள்வோரது உள்ளத்திலும் உணர்விலும் அமைதியைத் தரவல்லது. அந்த அமைதி உளக்குவிப்பு போன்ற செயற்பாடுகளுக்குப் பெரிதும் உறுதுணையானதென யோகக்கலை நிபுணர் கூறுவார்.

யோகம் என்ற பத்துக்கு ஒருங்கிணைத்தல் என்ற பொருளும்

உண்டு. “மனம் ஒரு குரங்கு” என்பார்கள்.அது அடிக்கடி குழம்பிக் கலைந்து, அலைந்து திரியும் சுபாவும் கொண்டது. அதிலும் கல்வி கற்கும் மாணவர்களை கவனக் கலைப்பான் என்பது பெரிதும் பாதித்து, அவர்கள் மனதை அலைக்கழித்து, கல்வியில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவதுண்டு. கல்வியில் கவனமின்மை, கற்பது நினைவிலின்மை போன்ற பல்வேறு நடைமுறைச் சிக்கல்களை அவர்கள் எதிர் கொள்ள நேரிடலாம்.இவ்வாறு கலைந்து, அலைந்து செல்லும் மனதைத் தடுத்து நேர்வழிப்படுத்திக் கற்றலில் உளக்குவிப்பைப் தோற்றுவித்து கல்வியைப் பயன் பெற்செய்யும் ஆற்றல் யோகக் கலைக்கு உண்டு என்று கூறப்படுகின்றது.

மேலும் மனித இனத்தை நல்வழிப்படுத்த உருவாகிய மதங்கள் பலவும் யோகம் என்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளதையும் இங்கு கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.உதாரணமாக ஜென யோகம்,புத்தயோகம், வேதாந்த யோகம் என்பவற்றை இங்கு கவனம் கொள்வதும் பொருத்தமுடையது.

யோகாப் பயிற்சியினால் பெறப்படும் மன அமைதி, உளக்கு விப்புக்குப் பெரிதும் உதவ வல்லது என்பதாலும் அது கல்வி விருத்திக்குப் பயனுள்ளது என்பதாலும் மாணவர்களுக்கு யோகாப் பயிற்சி அளிப்பதிலும் யோகாக் கல்வியை அறிமுகம் செய்வதிலும் அக்கறை காட்டப்படுகின்றது.

யோகாக் கலை பற்றிய பொது நோக்கில் அவை இரண்டு முக்கிய அடிப்படையில் பயிற்சி அளிக்கப் படுகின்றமையை அறிய முடிகின்றது.

1. உடல் நலம் பெற்றுக்கொள்ள ஆற்றுப்படுத்தல்.
2. உளம் ஆரோக்கியம் பெற ஆற்றுப்படுத்தல்.

இவற்றுள் முதலாவது மனித உடலின் நரம்பு மண்டலத்தை வலிமையாக்கும் ஆசனங்களை அறிமுகம் செய்கின்றது. சுரப்பிகளைப் பெருக்கி உடற்தொழிற்பாட்டுக்குப் பெரிதும் உறுதுணையாகின்றது. உடலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு சிறந்த

ஓளத்தமாக இருப்பதுடன் நோய் வராது தடுக்க நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அளிக்கின்றது. மனித உடலின் முக்கிய உறுப்புகளான இருதயம், நூரையீல், மூளைப்பகுதிகள் ஆகியன ஆரோக்கியம்பெறவும் குருதிச் சுற்றோட்டம் சீராக்கம் பெறவும் மற்றும் உடல்அவையவங்கள் இலகுநிலை பெறவும் இது பெரிதும் உதவுகின்றது.

மற்றையது மனம் அல்லது உளம் சார்ந்த பயிற்சியினை அளிக்கின்றது. மனதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும், மனதை அலையவிடாது ஒருநிலைப்படுத்தி வைத்திருக்கவும் அதன் வழி உளக்குவிப்பை அதிகரித்து கற்றலில் மேம்பாடு கொள்ளவும் அவை உதவுகின்றன.

கற்றல் சிறப்படைவதற்கு உள ஆரோக்கியத்துடன் உடல் ஆரோக்கியமும் பெரிதும் அவசியம் என்பதால் யோகாப் பயிற்சிகள் கல்வியில் நேர்மறைத் தாக்கத்தினைத் தரவல்லன என்பதை உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

யோகாசனப் பயிற்சிகள் மொத்தம் 108 உள்ளன என்றும் அவற்றுள் 72 முக்கியமானவை என்றும் கூறுவர். அதில் சிறப்பாகத் தெரிவுசெய்யப்பட்ட 7 ஆசனங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் பேணி உளநல் மேம்பாட்டுக்கும் உறுதுணையாகி உளக்குவிப்புச் செயற் பாட்டுக்கு உதவுகின்றன என்று விதந்துரைக்கப்படுகின்றன. அவை பின்வருவன.

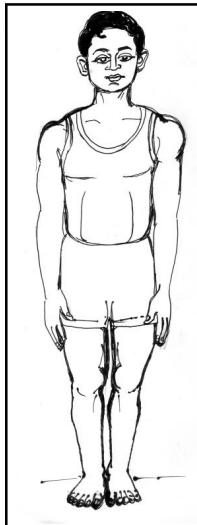
- 9.1 மலைநிகர் நிலை அல்லது தடாசனம்  
**MOUNTATION POSE OR TADASANA**
- 9.2 மரநிகர் நிலை அல்லது விருட்சாசனம்  
**TREE POSE OR VRIKSHANA**
- 9.3 ஆடல் நிகர் நிலை அல்லது நடராஜாசனம்  
**DANCE POSE OR NATRAJASANA**
- 9.4. கழுகு நிகர் நிலை அல்லது கருடாசனம்  
**EAGLE POSE OR GARUDASANA**

- 9.5. ഓട്ടക നികർ നിലെ അല്ലതു ഉച്ചരാസനം  
CAMEL POSE OR USTRASANA
- 9.6. നായര / കാക്കക നികർനിലെ അല്ലതു പകാസനം  
CRANE / CROW POSE OR BAKASANA
- 9.7. ഇനുന്തു മുൻ വണ്ണായുമ് നിലെ അല്ലതു പശ്ചിമോട്ടാസനം.  
SEATED FORWARD POSE Or PASCHIMOTTASANA.

ആചനങ്കൾിന് ചെയല്ലൂദ്ധനായുമ്, നന്മൈക്കണ്ണായുമ് ഇണി നോക്കുവോം.

## 9.1 താസനം (മരു നികർ നിലെ)

മിക ഇലകുവാൻ ആചനമുണ്ടുമെന്നും ഇതു. ഏന്നെല്ലാം ആചനങ്കളുകും അധിപ്പത്യാനതുമുണ്ടുമെന്നും ഇതുവേ. ഒരു നാണിലും എന്തു നേരത്തിലും ഇവ് ആചനത്തോട് ചെയ്യുമെന്നും. ഇവ് ആചനത്തോട് ചെയ്തു പിന്നെ വേദ്രോർ ആചനത്തോട് തൊടരലാം, ആണാലും വെന്ന്റു വധിരാക അല്ലതു ഉണ്ണവരുന്തു ഇരഞ്ഞു. മുൻപു മണിത്തിയാലംകൾിന് പിന്നെ ചെയ്തലും വേണ്ടും.



### 9.1.1 ചെയ്യുന്നതെന്നും

- ഇരാന്നുവ അണിവകുപ്പിലെ Attention നിലെ പോൻപു കൈകൾ വിന്ദുപ്പാക കീഴും നോക്കി ഉന്നതിയാക നീട്ടിയവൻ്നാമും തലിന് പക്ക വാട്ടിലും വൈത്തു, പാതുങ്കൾ ഒൻപ്പുടൻ ഒൻപ്പു തൊടുമ്പടി ഇണ്ണുത്തു കാലകൾ നേരാക വൈത്തു നിമിരുന്തു നിന്റുവുമെന്നും. കുതിക്കാലകൾ ചീറ്റിതു വിലകി ഇരുക്കലാം.
- ഉന്നകൾതു തൊടുത്തു തശ്ശെന്നാർക്കൾ ഉന്നതിയാക വൈത്തുകും കൊണ്ണുങ്കൾ. മുതുകുപ്പക്കമും നേരാക ഇരുപ്പതെ ഉന്നതി ചെയ്തു കൊണ്ണുങ്കൾ. തോൺകൾ ഇലകുവാനതാക ഇരുക്കുന്നും.
- പാർവവയൈക്ക കിടൈയാക്കി ചെലുത്തിയാടിവാനത്തോട് പാർത്തുകും നില്ലവുങ്കൾ.

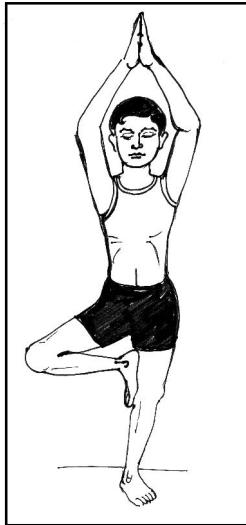
- முச்சை உள் இழுத்த வண்ணம் உங்கள் கைகளையும் தோள்களையும் மேலும் நேராக்கிக் கொள்ளுங்கள். நெஞ்சுப்பகுதி முன்னோக்கி இருக்கட்டும்.
- 10-20 வினாடிகள் அந்நிலையில் நின்று பின்னர் மெல்ல மெல்ல உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தலைவலி, தாழ்த்துத் தாக்கமின்மை பிரச்சினை உள்ளவர்கள் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

### **9.1.2 நன்மைகள்.**

1. இந்த ஆசனம் உடற் தோற்றுத்தை / உடற் தோரணையை (Body Posture) சீராக்கும்.
2. இந்த ஆசனத்தை இடைவிடாது செய்து வந்தால் உங்கள் முழங்கால்கள் (Knees) தொடைப்பகுதிகள் (Thighs) கணுக்கால் பகுதிகள் (Ankles) உரம் பெறும்.
3. உங்களது புட்டப் பகுதியும் (Buttocks) வயிற்றிலுள்ள குடல் முதலிய ஜீரண உறுப்புக்களும் (Abdomen) ஆரோக்கியம் பெறுகின்றன.
4. பாதம் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைக்கும் (Reduce Flat feet)
5. முள்ளந்தண்டை (Spine) விரைந்து தொழிற்பட வைக்கும். சோம்பலைக் குறைக்கு சுறுசுறுப்பைத் தருகின்றது.
6. உடலின் உயர்த்தை அதிகரிப்பதற்கு ஏற்ற ஆசனம் இது.
7. உடற் சமநிலை (Balance) பேண உதவக்கூடியது, உடல் வலி, மனவிறைப்பு நிலை (Tension) போன்றவற்றைக் குறைக்கின்றது.
8. சமிபாட்டுத்திறன், நரம்புமண்டலத் தொழிற்பாடு, சுவாச உறுப்பு மண்டலத் தொழிற்பாடுகள் ஆகியவற்றை ஒழுங்கு செய்து சீராக்கும்.
9. இந்நன்மைகளால் உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படும் பொழுது உளம் சீராக்கம் அடைந்து அமைதி ஏற்படும்பொழுது உளக்குவிப்பு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது.

## 9.2 விருட்சாசனம் (மர நிகர் நிலை)

ஒரு மரத்தை ஞாபகப்படுத்தி நின்று செய்யும் ஆசனம் இது. இதன் போது ஒரு ஆரோக்கியமான மரத்தை உள்வாங்கி உறுதிச் சமநிலை (Stability) பணிவு நிலை (Humility) ஆகியவற்றுடன் இவ்வாசனத்தை ஆற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும். வெற்று வயிற்றில் காலையில் இவ்வாசனத்தைச் செய்வது சிறந்தது.



### 9.2.1 செய்முறை.

- தடாசனத்தில் நின்றதுபோல், நேராக நின்று கைகளை உடலின் பக்க வாட்டில் நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பின்னர் இடதுகாலில் நின்றவாறு வலது முழங்காலை சற்று மடித்து காலைத் தூக்கி வலது பாதத்தை இடது தொடையில் வையுங்கள். அங்கு பாதம் சமாந்தர நிலையில் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- உங்களை அந்த நிலையில் திடப்படுத்திய பின்னர், கைகள் இரண்டையும் மெதுவாக மேல்நோக்கி தலைக்குமேல் உயர்த்தி, இறைவனை “அரோக்ரா” என வணங்கும் முத்திரை நிலையில் கைகளைக் குவித்து நில்லுங்கள். முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து நேராக இருக்க வேண்டும். உடம்பில் எவ்விடமும் தொய் விருக்கலாகாது.
- உங்கள் இடது கால் நேராக இருத்தல் வேண்டும். அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து சீராகச் சுவாசித்து உங்களது சமநிலையை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கைகளை மேலும் நீட்டி உயர்த்தி மூச்சை மெதுவாக உள் இழுங்கள். (Inhale) பின்னர் மெதுவாக வெளிவிடுங்கள்.
- இவ்வாறு செயற்படும்போது உங்கள் முன்னால் சிறிது தூரத்தில் உள்ள ஒரு பொருளை உற்று நோக்கியவண்ணம் நில்லுங்கள். அது சமநிலை பேணுவதற்கு உதவும்.
- இவ்வாறு 30-60 செக்கன்கள் பயிற்சி செய்து பின்னர் கைகளை மடிக்காது கீழே மெதுவாகக் கொண்டுவாருங்கள்.

பின்னர் கால்களை விடுவிக்கலாம்.

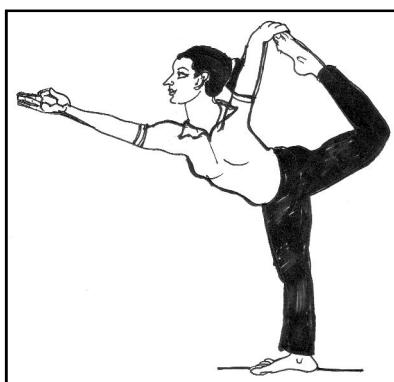
- சிறிது ஓய்வெடுத்து இதே ஆசனத்தை அடுத்த காலைப் பயன்படுத்தி செய்து கொள்ளவும்.

### 9.2.2 நன்மைகள்

1. முதுகெலும்பைப் பலமடையச் செய்கின்றது.
2. நரம்பினதும் தசைகளினதும் (Neuro- Muscular) இணைப்பை விருத்தியாக்குகின்றது.
3. உடல் நேராக உதவுகின்றது.நரம்புத் தொகுதியை சலனமற்ற தாக்குகின்றது.
4. கால் தசை நார்களையும் பாதங்களையும் பலப்படுத்துகின்றது.
5. முழங்கால்கள் பலமடையும்.நாரி மூட்டுகள் இலகுவாகும்.
6. கண்கள் மற்றும் காதுகளின் உட்பகுதிகள் சீரடையும்.
7. இடுப்பு நோவு, பிடிப்பு குணமடையும். பாத நோய்கள் குணமாகும்.
8. இக்காரணங்களால் வாழ்க்கையில் ஸ்திரத் தன்மை தோற்று விக்கப்படும்.
9. அவை கற்றலுக்கும் உளக்குவிப்புக்கும் துணை நிற்கும்.
10. உளக்குவிப்பும் அதற்குத் தேவையான கால அளவும் இணைந்திருக்கும்.

### 9.3 நடராஜாசனம் (உடல் நிகர் நிலை)

சிவனது நடராஜர் தாண்ட வத்தினை மையமாகக் கொண்டு இவ்வாசனம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது பெருமளவு சவால் நிறைந்த பயிற்சியாகும். இதனது முறையான செயற்பாட்டுக்கு சிறிது காலத் தொடர் பயிற்சி அவசியம். காலையில் வெறும் வயற்றில் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.



### **9.3.1. செய்முறை.**

- தடாசனத்தில் நின்றது போல் இங்கும் முதலில் நேராக நிற்கவும்.
- முச்சை நன்றாக உள் இழுத்து இடது காலை மழங்கால் மடித்து பின்புறமாகக் குதிக்கால் இடது புட்டம் (Buttocks) நோக்கி வரும் வண்ணம் தூக்குங்கள்.
- தற்போது உங்கள் முழு எடையும் வலது காலில் மட்டும் தங்கவேண்டும்.
- வலது தொடை எலும்பு இடுப்பைத் தாங்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.
- இடது கையால்தூக்கிய இடதுகாலின் பெருவிரலை பின்பக்க மாகப் பிடிக்கவும்.
- வலதுகையை கிடையாக நீட்டி தோள்ப்பகுதிக்கும் விரல்களுக்கும் இடையில் இடைவெளியைக் கூட்டிக்கொள்ளுங்கள்.
- இப்போ உங்கள் பார்வையை நேராகச் செலுத்தி உற்றுப் பார்த்தவண்ணம் அதே நிலையில் 15-30 செக்கன்கள் நில்லுங்கள்.
- பின்னர் மெல்ல உங்களை அதிலிருந்து விடுவித்து, சிறிது ஒய்வெடுத்து அடுத்த பக்கம், வலது காலில் செய்யுங்கள்.

### **9.3.2, நன்மைகள்**

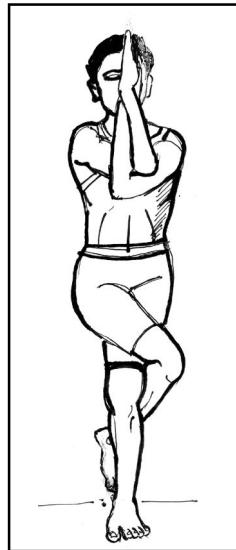
1. உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கும், சமிபாட்டுத் தொகுதி சீராகத் தொழிற்படுவதற்கும்,இன்னும் உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான உடலுள் அமில மாற்றங்களுக்கும் (Metabolism) இவ்வாசனம் பெரிதும் பயன் தரவல்லது.
2. உடலின் தொடைப்பகுதிகள்,கணுக்கால்கள், நெஞ்சுப்பகுதி ஆகியன பலமடைகின்றன.உடலின் இலகு நிலையிலும் (Flexibility) முன்னேற்றும் ஏற்படுகின்றது.
3. இவ்வாசனம் தசை நார்களை இறுகச் செய்வதுடன் குருதிச் சுற்றோட்டத்தினையும் சீராக்குகின்றது.
4. “மனச்சோர்வையும் ( Depression) மன அழுத்தத்தையும் (Stress) குறைக்கவல்லது.
5. முன்பக்கத் தொடை அடிவயிற்றுடன் சேரும் பகுதிகள் (Groin)

மற்றும் குடல் முதலிய ஜீவன உறுப்புகள் அடங்கிய அங்கங்கள், (Abdominal Organs) தொடைப்பகுதிகள் இறுக்க மடைந்து பலம் பெறுகின்றன.

6. இடுப்பு இலகுவாக வளைந்து நிமிரும் இயல்பினைப் பெறும்.
7. உடற் தோரணை/ அமைப்பு, (Posture) உடற் சமநிலை (Balance) உயர்வடையும்.
8. உணவு சமிபாட்டுக்குத்தவும். மனதை அமைதிப் படுத்தும்.
9. இவ்வியல்புகளில் பல உளம் ஒன்றிணைந்த கற்றலுக்கு உதவுகின்றன.

#### **9.4. கருடாசனம் (கழுது நிகர் நிலை)**

இந்த ஆசனம் கருடன் என்ற பறவையின் தன்மைகளுடன் தொடர்புபட்டுள்ளது. கருடன் பறவையினத்தின் அரசனாக மதிக்கப்படுவன். விஷ்ணு பகவானின் வாகனம். சீதா அம்மையாரை இராவணனிடமிருந்து காப்பாற்றும் முயற்சியில் உயிர்த் தியாகம் செய்த பறவை என்ற வகையில் காவியப் புகழ் பெற்றது. அப் பறவையின் பெயரில் அமைந்த இவ் வாசனமும் யோகாப் பயிற்சிகளில் சிறப்புப் பெற்றுள்ளது.



##### **9.4.1. செய்முறை.**

- தடாசனம் போன்று நேராக நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.வலது முழங்காலை லேசாக வளைத்துக்கொள்ளவும்.
- இடது காலால் வலது காலைச் சுற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- முழங்கால்கள் ஒன்றின் மேல் மற்றையது குவிந்திருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- உங்களது இடது பாதம் வலது காலின் முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடையில் கிடையாகத் தொட்டிருப்பதை கவனியுங்கள்.
- பின்னர் கைகளை தோள்மூட்டின் உயர்த்துக்கு உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

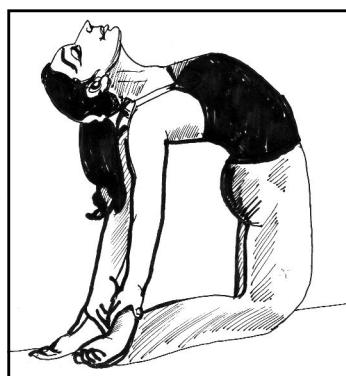
- தொடர்ந்து இடது கையை வலது கையால் வளைத்து சுற்றிப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களது முழங்கைகள் 90<sup>o</sup> அளவில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- இந் நிலையில் 15-20 வினாடிகள் ஆழமாகவும் ஆறுதலாகவும் சுவாசித்து நில்லுங்கள்.
- பின்னர் உங்களை அந்நிலை நின்றும் மெதுவாக விடுவித்து சிறிது ஒய்வெடுத்து மறுபக்கத்தை இதே ஒழுங்கில் முயற்சிக்கவும்.

#### **9.4.2. நன்மைகள்.**

1. தொண்டைப் பகுதி, இடுப்புப் பகுதி,முதுகின் மேற் பகுதி, தோள்கள் ஆகியன நேராக உதவும்.
2. சமநிலைத் திறனையும்,கவனிக்கும் ஆற்றலையும் இவ்வாசனம் வளர்ப்பதால் உளக்குவிப்பு தொழிற் பாட்டுக்கு பெரும் துணைபுரிகின்றது.
3. முழங்காலுக்கு பின்பற்றுமுள்ள ஆடுதசை உரம் பெறும்.
4. வாத நோய், வாய்த் தொல்லை போன்றவற்றால் (Rheumatism) தோன்றும் நோவு மற்றும் நாரிப்பிடிப்பு நோவு குணமடையும்.
5. முதுகு, இடுப்பு, கால் மூட்டுக்கள் ஆகியவற்றை இலகுவாக்கும்.
6. மன அழுத்தத்தை இவ்வாசனம் நீக்குக்கும் திறன் கொண்டதால் உளக்குவிப்பு மேலும் இலகுவாகின்றது.

#### **9.5 உட்ப்ராசனம்** **(ஒட்டக நிகர் நிலை)**

ஒட்டகத்தின் வடிவத்தில் உடலை வளைத்துச் செய்யும் ஆசனம் இது. உடலைப் பின்பக்கமாக வளைத்து ஒட்டக வடிவை இவ்வாசனத்தின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். காலைக் கடன்களை முடித்து, வெறும் வயிழ்நில் இவ்வாசனத்தை செய்தல் வேண்டும். காலையில் செய்வதற்கு முடியா



தவர்கள் மாலையிலும் செய்யலாம், ஆனால் ஆறு மணித்தியா வங்கள் முன்பதாக உணவுருந்தியிருத்தல் வேண்டும்.

### **9.5.1.செய்முறை**

- நிலத்தில் பாய் அல்லது துணி விரிப்பு ஒன்றினை விரித்து அதில் முழங்காலில் இருத்தல் வேண்டும்.
- முழங்கால் நோவு எடுக்குமாயின் மேலும் துணியினை அங்கு வைக்கலாம்.
- பின்னர் முழங்காலில் இருந்தவண்ணம் உங்கள் கைகளை இடுப்பில் வையுங்கள்.
- உங்கள் முழங்கால்களும் தோள்களும் நேர்கோட்டில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- பாதங்கள் பின்னால் நேராக இருத்தல் வேண்டும்.
- அவ்வாறு இருந்த வண்ணம் உங்கள் முதுகை பின்புறமாக வளைத்து கைகளை இடுப்பிலிருந்து எடுத்து பின்புறமாக நீட்டிக் குதிக்கால்களின் மேற்புறத்தினை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கழுத்தினை இயற்கையான நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து கழுத்தில் வலி ஏற்படாதவாறு தலையைப் பின்புறமாக முடிந்தவரை கொண்டு செல்லுங்கள்.அச்சமயம் உங்கள் நெஞ்சுப் பகுதி முன் நோக்கி உயர்ந்து செல்ல வேண்டும்.
- இந்த நிலையில் இயல்பாக சுவாசித்தவண்ணம் 30-60 வினாடி கள் நின்று பின்னர் மெல்ல மெல்ல அதிலிருந்து விடுபட்டுக் கொள்ளலாம்.

### **9.5.2 நன்மைகள்**

1. அக அவயவங்களை இவ்வாசனம் அமுக்கி (Massage) விடுவதால் சமிபாடு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றது.
2. நெஞ்சுப் பகுதி விரிவடைகின்றது.முதுகுப்பகுதி மற்றும் தோள்கள் பலமடைகின்றன.
3. முள்ளந்தண்டு இலகுவாகி இலேசாகத் தொழிற்பட உதவுகின்றது.
4. முதுகு நோவுநாரி நோவு குறைகின்றது.
5. உடல் கொழுப்பு கரைய உதவுகின்றது.

6. நரம்பு மண்டலத்தை சுறுசுறுப்பாக்குகின்றது.
7. பொதுவாக முழு உடல் சுகாதாரத்தையும் பேணும் இயல்பு இவ்வாசனத்தால் கிடைப்பதனால் உளக்குவிப்புடன் கல்வியினை மேற்கொள்வதற்கு இவ்வாசனம் உதவுகின்றது.

## **9.6 பகாசனம் ( நாரை / காக்கை நிலை)**

ஆசியாவில் மகிழ்ச்சிக்கும். இளமைக்கும் அடையாளமாக நாரை வடிவைக் கொள்வார்கள். அது நீண்ட ஆயுளைக் குறிக்கும் அடையாளமாகச் சீனாவில் கொள் எப்படுகின்றது, இந்த ஆசனத்தின் மூலம் அந்த மூன்று இயல்புகளையும் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும் என்று நம்பப்படுகின்றது. இந்த ஆசனம் செய்யும் போது சிறிய வேறுபாட்டைப் பின்பற்றி நாரை அல்லது காக்கா வடிவம் பெறப்படுவதால் அந்த இரு பெயர் கரும் இவ்வாசனத்துக்கு உண்டு. அந்த வேறுபாடு செய்முறை விளக்கத்தில் கூறப்படும்.



### **9.6.1. செய்முறை**

- இவ்வாசனத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு முதலில் தடாசன நிலையில் நில்லுங்கள்.
- பாதங்களை நெருக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பின்னர் முன்பக்கமாகக் குனிந்து உள்ளங்கைகளை சற்று விரித்து நிலத்தில் உறுதியாக வையுங்கள்.
- கைகள் தோள்களின் இடைவெளிக்குள் ஒதுக்கி இருத்தல் வேண்டும்.
- அவ்வாறே கைகளை நிலத்தில் வைத்த வண்ணம் மண்டியிட்டு இருங்கள்.
- பின்னர் உங்கள் இடுப்பை உயர்த்தி நேராக்குங்கள்.
- தொடர்ந்து நேராகப் பார்த்தவண்ணம் கால்களை ஒவ்வொன்றாக நிலத்தில் இருந்து உயர்த்துங்கள்.
- உங்களது உடல் எடை இப்போ உங்கள் கைகளில் மட்டும் முழுதாக இருக்கும்.

- முழங்கை இலோசாக மடிந்திருக்கலாம். முழங்கால்கள் பஜத்தைத் தொட்ட வண்ணமிருக்கட்டும். அது காக்கா வடிவாசனம்.
- அடுத்த நிலையில் முழங்கை மடிப்பை நிமித்திக் கொள்ளுங்கள். அது நாரை வடிவாசனம்
- இந்த நிலையில் 30-60 வினாடிகள் அசையாது நின்று ஒவ்வொரு கால்களாக விடுவிட்டு பழைய நிலைக்குத் திரும்புங்கள். அப்போது உஷ்ராசன நிலைக்குச் சென்றும் பழைய நிலைக்கு வரலாம்.

### **9.6.2 நன்மைகள்.**

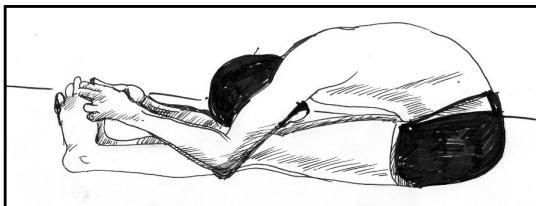
1. கைகளும் மணிக்கட்டுக்களும் பலமடைகின்றன.
2. முதுகெலும்பு சீராக்கம் பெறுவதுடன் பலமடைகின்றது.
3. முதுகின் மேற்பகுதி நேராக்கப்படும்.
4. உங்களது உடலும் உள்ளமும் எந்தச் சவாலையும் சமாளிக்கும் தயார்ந்திலைப்படும்.
5. ஆதலினால் உணர்வு சீராக்கம் பெறும். உளக்குவிப்பு ஊக்குவிக்கப்படும்.
6. உங்களது உட்தசைகள் பலமடையும். சமிபாட்டுத்தொகுதி சீராகும்.
7. முன்பக்கத்தொடை அடிவயிற்றுடன் சேரும்பகுதி (Groin) விரிவிடையும். தவறாது இப்பயிற்சியினை காலையில் செய்துவரின் தன்னம்பிக்கை வளரும். கற்றல் முதலிய காரியங்களில் உளக்குவிப்புடன் ஆற்றுத் துணிவு கிடைக்கும்.

### **9.7 பக்சிமொட்டாசனம் (இருந்து முன் வளையும் நிலை)**

நிலத்தில் அமர்ந்திருந்து முன் புறமாக வளைந்து செய்கின்ற ஆசனம் இது. உடலில் பின்புறமுள்ள தசைகளுக்கு இவ் வாசனம் பயிற்சி கொடுத்து பராமரிக்கின்றது.

#### **9.7.1 செய்முறை.**

- தடாசன நிலையில் நின்று உடலைத் தயார் படுத் திய பின்னர் மெதுவாக நிலத்தில் அமரவும்.



- இருந்த நிலையில் கால்கள் இரண்டையும் உங்கள் முன்னால் நீட்டிக்கொள்ளுங்கள். கால் விரல்கள் உங்களை நோக்கி வளைந்திருக்கட்டும்.
- அந்நிலையில் முச்சை உள் இழுத்தவாறு உங்கள் கைகளை மேலே தூக்குங்கள்.
- பின்னர் இருந்தவாறே முச்சை வெளியில் செலுத்தியவண்ணம் கைகளையும் உங்கள் உடலையும் முன்னோக்கி வளையுங்கள்.
- இடுப்பு மூட்டுக்கள் மடிந்து கொள்வதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் நாடி முழங்காலுக்கும் கணுக்காலுக்கும் இடையில் தொடுவதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- கைகளை இயன்றவரை நீட்டுங்கள்.இடுப்பு மேலும் வளைந்து மடியும்.அவ்வாறு நீட்டி கால் பெருவிரலைப் பிடியுங்கள்.அதற்கு மேல் கைகளை நீட்டத் தேவையில்லை.
- முச்சை உள் இழுத்தவாறு மெதுவாக உங்கள் தலையை உயர்த்தி மூளைந்தண்டை நீட்சி பெற வையுங்கள்.
- பின்னர் முச்சை வெளிவிட்டவாறு பழைய நிலைக்குச் செல்லுங்கள்.
- இவ்வாறு 30-60 வினாடிகள் செய்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் உங்கள் தலையை காலுக்குக் கொண்டுவெந்து அந்நிலையில் சிறிது நேரம் இருந்து ஆசனத்தை நிறைவு செய்து முன்பிருந்த இருக்கை நிலைக்கு திரும்பலாம்.

## **9.7.2 நன்மைகள்**

1. மனதை அமைதிப்படுத்தும்,சிறிய அளவிலான மனச்சோர்வையும், மன அழுத்தத்தையும் குறைக்கும்.அது கற்றலுக்கும் அதனுடன் தொடர்புடைய உளக்குவிப்புக்கும் துணையாகும்.
2. தோள்கள்,முதுகெலும்பு,கால்முட்டியின் பின்புறத்திலுள்ள தசை நாண்களை (Hamstrings) நேராக்கும்.
3. சிறுநீரகம் (kidney) ,கல்லீரல் (liver), கர்ப்பப்பை (uterus), குலகம் (Ovaries) ஆகியவற்றை சுறுசுறுப்பாக்கும்.
4. பெண்களின் மாதவிடாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு தரும்.
5. தலைவலி(Headache), மனவிசாரம்(Anxiety), சோர்வு (Fatigue) ஆகியவற்றைத் தணிக்கும்.

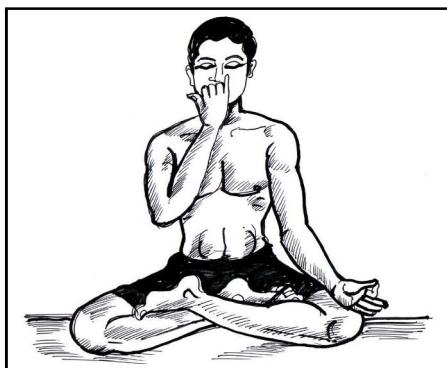
6. உயர் இரத்த அழுத்தம் (HBP), நித்திரையின்மை (Insomnia) பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு தரும்
7. இவ்வாறான உடல் சம்பந்தமான பல பிரச்சனைகள் இவ் வாசனத்தால் தீர்வு காணப் படுவதால் உளம் ஆரோக்கியமாகி உளக்குவிப்புக்கும் கற்றலுக்கும் பெரும் துணையாகின்றது.

## 10. முச்சுப் பயிற்சியும் உளக்குவிப்பும் (Breathing Exercise. And Concentration)

தியானம், யோகாப்பயிற்சி ஆகியவற்றுடன் இணைந்ததாக முச்சுப் பயிற்சியினையும் செய்து கொள்ளல் உள், உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்படுத்தைது. முச்சுப் பயிற்சி எனும் போது எமது சுவாசம் அங்கு பெரும் பங்கு கொள்கின்றது.

எமது உயிரின் ஆதாரம் சுவாசம் என்பது யாவரும் அறிந்ததே. அந்தச் சுவாசம் சீராக இருப்பின் எங்கள் உடலும், உளமும் நலம் பெற்று புத்துணர்ச்சி பெற வாய்ப்புண்டு. எமது சுவாசத்தை சீராக்கும் செயல் ஒழுங்கே முச்சுப் பயிற்சி யாகும். தினமும் குறைந்தது பத்து நிமிட நேரங்கள் முச்சுப் பயிற்சி செய்துவர அதனால் பல பயன்களைப் பெற முடியும். அங்கு பெறப்படும் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் உளக்குவிப்புடனான கற்ற லுக்கு துணையானவை.

முச்சுப் பயிற்சி செய்யும் போது உடலுள் தூய்மையான பிராண் வாயு நிறையும் வாய்ப்பு உண்டு. நுரையீரல் மற்றும் உடலின் நுண் உறுப்புகள் கூத்துக்கூடும். இதன் மூலம் உடலுக்கும் உளத்துக்கும் பல நன்மைகள் கிட்டுகின்றன. மூன்று புத்துணர்ச்சி பெறு



கின்றது. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கின்றது. மனது அமைதி யாகின்றது. இதன் வழி உளக்குவிப்பு ஊக்குவிக்கப்பட்டு கற்றல் மேம்பாட்டுக்கு அது உதவுகின்றது.

உடல் சம்பந்தமான பல நோய்கள் மூச்சுப் பயிற்சியினால் குணமாகும் என்றும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை அதிகரிக்கும் என்றும் கூறுகின்றார்கள். சிறப்பாகக் கூறினால், நீரிழிவு, மலச்சிக்கல். இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்கின்றது அத்துடன் குணமாக்குகின்றது என்றும் கூறுகின்றனர்,

இத்தகைய நன்மைபயக்கும் மூச்சுப் பயிற்சியினை எவ்வாறு செய்வது என்பதை இனி அறிவோம். அதனை முறைசார்ந்த ஒரு குருவிடமே பயின்று கொள்ளல் வேண்டும் என்பதை நினைவிற் கொள்க.

## 10.1 செய்முறை.

- இதனை மல்லாக்காகப் படுத்திருந்தும் செய்யலாம், நிலத்தில் பத்மாசன நிலையில் அமர்ந்திருந்தும் செய்யலாம், கால் மடித்து இருக்க முடியாதவர்கள், மூட்டுவெலி உள்ளவர்கள் கதிரையில் இருந்தும் செய்யலாம்.
- பத்மாசனத்தில் தரையில் அமர்ந்திருந்து, முதுகை நேராக நிமிர்த்தி, கம்பீர நிலையிலிருந்து செய்தாலே மிகப் பொருத்த முடையது என்றும் கூறுவர்.
- கண்கள் இரண்டையும் மூடி நிதானமாக முதலில் இருத்தல் வேண்டும்.
- இந் நிலையில் மூச்சை உள் இழுத்து பின்னர் வெளியேற்றுவதே இப்பயிற்சி.
- பொதுவாக அவ்வாறு கூறினாலும் அச் செயல் முறையிலும் பல விதிகளும் கட்டுப்பாடுகளும் உள்ளன. அவற்றை தவறின்றிப் பின்பற்றினால்தான் மூச்சுபயிற்சியின் பயனைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- காலைவேளையே இப்பயிற்சிக்கு மிகவும் ஏற்றது. வெறும் வயிற்றில் சிறிது குளிர் நீர் பருகி பின்னர் பயிற்சியை ஆரம்பிக்க

வேண்டும். குறைந்தது 5நிமிட நேரங்கள் பயிற்சியில் தொடர்ந்து ஈடுபடலாம்.

- அப்பயிற்சியில் நல்ல பரிசுசயம் ஏற்பட்ட பின்னர் காலை, உச்சி வேளை, மாலை என்று முன்று வேளையும் செய்யலாம்.
- முச்சை உள்ளிஞாத்து வெளி விடுவதற்கான கால அளவீடு களைத் தந்திருக்கின்றார்கள். உள் முச்சின் கால அளவை விட வெளி முச்சின் கால அளவு அதிகமாகவிருக்கும்.
- அந்த அளவு ஆரம்பத்தில் 4:8 என்று ஆரம்பித்து, பின்னர் 5:10 என்று அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்..
- பொதுவாக நாம் கவாசிக்கும் முறையில் பிராணவாயு மிகக் குறைந்த அளவிலேயே நுரை ஈரலைச் சென்றடைகின்றது.
- மேற் கூறிய முறையில் மூச்சப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும் போது நுரையீரல் முழுமையாக பிராணவாயுவினால் நிறைந்து கொள்கின்றது. அதனால் ஏலவே குறிப்பிட்டது போன்று மூளை புத்துணர்ச்சி பெற்று ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதுடன், மனம் அமைதியுற்று உளக்குவிப்பினை ஊக்குவிக்கின்றது.
- மூச்சப் பயிற்சியில் இன்னுமொரு முறை இடகலை,பிங்கலை என்று கூறப்படும் கவாசச் சுத்தி செயற்பாடாகும்.
- இதில் இடகலையில் இடது நாசித் துவாரத்தினால் காற்றை உள்ளிஞாத்து வயிற்றைக் காற்றினால் நிரப்பி, குறிப்பிட்ட நேரம் அதை உள்ளே வைத்திருந்து பின்னர் மெதுவாக வெளியே விடவேண்டும்.
- பிங்கலையில் வலது நாசித் துவாரத்தினாடாக காற்றை உள் இழுத்து வயிற்றைக் காற்றினால் நிரப்பி, சிறிது நேரம் அதை உள்ளே வைத்திருந்து பின்னர் மெதுவாக வெளியேற்ற வேண்டும்.
- இதற்கும் அளவுத்திட்டத்தை வகுத்துள்ளார்கள். முதலில் 1.2.3.4.5.என்ற எண்ணிக்கையுடன் முச்சை மெதுவாக உள் இழுக்க வேண்டும்.அதனைப் ‘பூரகம்’ என்பர். பின்னர் 1,2,3,4,5,6 என்ற எண்ணிக்கை வரை அந்த மூச்சக் காற்றை வெளிவிடாமல் உள்ளடக்கி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.அந்த செயற்பாட்டை ‘கும்பகம்’ என்பர் பின்னர் 1,2,3,4,5,6,7, என்ற எண்ணிக்கை அடிப்படையில் மெதுவாக வெளிவிடல் வேண்டும். இதனை

‘ரேசகம்’ என்பர். இங்கு கூறப்பட்ட எண்ணிக்கை அவரவர் இயல் நிலைக்கேற்ப அதிகரிக்கப்படலாம்.

ஒரு மனிதன் ஒரு நிமிட நேரத்தில் சராசரியாக, 15 தடவைகள் சுவாசிக்கின்றான் என்று மருத்துவம் உரைக்கின்றது. இந்த அளவை முச்சுப் பயிற்சியின் மூலம் சராசரியாக 9-10 ஆகக் குறைத்தால் உடல் இளமையாகும், ஆயுள் அதிகரிக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் மனளை சுறுசுறுப் படையும், ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும், கற்றல் ஆற்றல் விருத்தியாகும், கற்றலில் உளக்குவிப்பு மேன்னிலை அடையும் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

இவ்வாறு பல நன்மைகள் யோகாப் பயிற்சியினாலும், முச்சுப் பயிற்சியினாலும் எமக்குக் கிடைக்கின்றது என்பதை உணர்ந்து கொள்வதுடன் அதனைத் தவணாது அத்துறையில் தகுதி நிலை கொண்ட ஒருவரிடம் பயிற்சி பெற்றுப் பின்னர் தொடர்ந்து செய்தல் வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் கொள்க.

## **11.தமிழர் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களும் உளக்குவிப்பும்**

**Tamilian Traditional Games and concentration.**

பழந்தமிழர் வாழ்க்கை பலதரப்பட்ட மேன்மைகளையும், சிறப்புக்களையும் தம்மகத்தே கொண்டிருந்தன. அவர்களின் கலை கலாச்சார பண்பாட்டு விழுமிய அமிசங்கள் ஓங்கி உயர்ந்திருந்தன. மருத்துவத்துறையில், பொறியியற் துறையில், விண்ணானத் துறையில், மற்றும் வானியல், நீரியல் துறைகளில் எல்லாம் புகழ் பெற்றிருந்தனர்.

பழந் தமிழர்களால் வழிவழியாக விளையாடப்பட்ட விளையாட்டுகள் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் எனப்படுகின்றன. அவை அறிவியல் சார்ந்தவை, கணிதம் முதலாம் கற்கைகளுக்கு துணை நிற்பவை. மற்றும் கூடிப் பழகல், கூட்டுத்திறன் வளர்ச்சி, சகிப்புத்தன்மை, தன்னம்பிக்கை, கவனம், உளக்குவிப்பு ஒற்றுமையை

வளர்த்தல். அவதானிப்புத் திறன், நல்லுணர்வு வளர்த்தல், சமூகத்துடன் இயைபாக்கம் அடைதல் போன்ற பல நல்ல உயர் விழுமியங்களையும் வளர்க்க வல்லவை.

அவ்வகை விளையாட்டுக்கள் 200க்கும் மேல் உள்ளதாக ஆர்வலர்கள் அவற்றைத் தொகுத்துள்ளனர். அவை அனைத்தையும் இங்கு குறிப்பிட்டுவிட முடியாது. மேலும் அவற்றில் சில நாம் அறிந்தவை.சில நாம் விளையாடியவை. பல நாம் அறியாதவை. இவற்றில் சிலவற்றை மட்டும் இங்கு குறிப்பிடுவேன்.அவற்றை விளையாடும் போது உள்குவிப்பு எவ்வாறு பயிற்சி கொள்கின்றது என்பதை உணர்ந்து கொள்வோம்.

## 11.1.பல்லாங்குழி

இவ்விளையாட்டைப் பெரும்பாலும் இளம் பெண்களும், வயது வந்த பெண்களும் விளையாடுவர். இது ஒர் உள்ளக விளையாட்டு. வீட்டுள் பெண்கள் விறாந்தையில் அல்லது திண்ணையில் எதிரெதிர் அமர்ந்து விளையாடுவர். வட்டமான 14 குழிகளுள்ள நீள்சதுரப் பலகையில் புளியம் விடை அல்லது மணிகள் கொண்டு ஆடுப்ப



டும், குழிகளில் தலா 5 விடைகள் கொண்டு நிரப்பப்பட்டு ஒரு குழியில் இருக்கும் விடைகளைக் கைகளால் எடுத்து ஏனைய குழிகளில் ஓவ்வொன்றாகப் போட்டுக் கொண்டு வர வேண்டும். அது முடிந்ததும் அடுத்த குழியில் உள்ள விடைகளை எடுத்துப் போட வேண்டும். இவ்வாறு போடும் போது விடைகள் முடிந்த குழியின் அடுத்த குழி வெறுமையாகவிருந்தால் அதனைத் தடவி அதற்குத்த குழியில் இருக்கும் விடைகள் விளையாடுபவருக்குச்

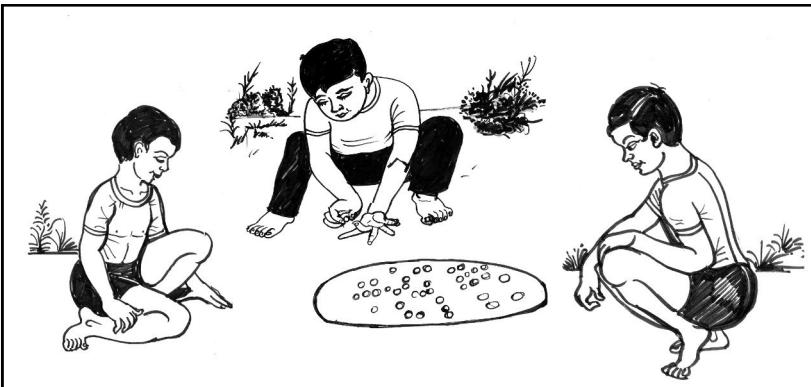
சொந்தமாகும். அவர் எடுத்துக் கொள்வார். பின்னர் எதிரில் உள்ளவர் இதேமாதிரி விளையாடுவார். தற்செயலாக அடுத்தடுத்து இரண்டு குழிகளில் விதைகள் இல்லாவிட்டால் எவரும் ஆட்டத்தைத் தொடர முடியாது. விதைகளும் கிடைக்காது. இவ்வாறு கடைசி விதை குழிகளில் இல்லாமல் போகும் வரை விளையாடப்படும். யாரிடம் அதிக மணிகள் இருக்கின்றனவோ அவர் வெற்றி பெற்றவராவார். சில பகுதிகளில் யாருடைய பக்கம் முதலில் வெறுமையாகின்றதோ அவர் தோல்வியடைய மற்றவர் வெற்றியாளராகவும் கொள்வது முண்டு.

இவ்விளையாட்டினால் கைக்கும் கை விரலுக்கும் நல்ல பயிற்சி கிட்டுகின்றது. கணிதப் பயிற்சி பெற்றுகின்றது. பொருள் ஈட்டும் மனப்பாங்கு வளர்கின்றது. நினைவாற்றல் வளர்க்கப்படுகின்றது. உள்குவிப்புடன் விதைகளை ஒவ்வொரு குழியாக இடும் பயிற்சி கிட்டுகிறது. அங்கு உள்குவிப்பு இல்லாவிடின், கவனம் சிதற்றடைந்து குழிகளில் மாறி விதைகளைப் போட்டு விளையாட்டு குழம்பிவிடலாம். ஆகவே உள்குவிப்பு மிக அவசியம்.

பல்லாங்குழி விளையாட்டால் நீண்ட நாள் சளித்தொல்லை குணமடையவும், கண்பார்வை பிரச்சனை குறைவடையவும் வாய்ப்புண்டு என்று கூறுவர்.

## 11.2. கோலி விளையாட்டு.(போளை அடித்தல்)

கண்ணாடியால் அல்லது மாபிள் கல்லில் செய்யப்பட்ட பளிங்கு போன்ற கோலி அல்லது போளை கொண்டு ஆடுப்படும் விளையாட்டு இது. வட்டமாக அல்லது சதுரமாக வரையறை செய்து கொண்ட எல்லையுள் ஒரு போட்டியாளருடைய கோலிகளை அடுக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். அவற்றை எதிர்ணியைச் சேர்ந்தவர் தனது கோலி ஒன்றினால் (அதனை அடி போளை என்று கூறுவர்) இலக்கு வைத்து அடித்து எல்லையை விட்டு வெளியேற்ற முயற்சிப்பார். அதில் அவர் வெற்றி கண்டால் வெளியே விரட்டப்பட்ட கோலிகளை, அவர் எடுத்துக் கொள்ள



லாம். இதேபோன்று பின்னர் அடித்தவருடைய கோலிகள் அடுக்கப்பட்டு ஆட்டம் தொடரும்.

முன் பெல்லாம் விடுமுறை நாட்களில் சிறுவர்கள் தெருக்களில் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவதைக் காணமுடியும். இவ்விளையாட்டில் இலக்கு வைத்து குறி தவறாது அடிப்பதற்கு கவனம் தேவை. அதற்கு கவனச் சிதறல் அற்ற உளக்குவிப்பின் தேவை மிக அவசியம். ஆதலால் உளக்குவிப்புக்கு அவ்விளையாட்டால் பயிற்சி அளிக்கப் படுவதை உணர்ந்து கொள்வோம். மேலும் ஒரு குண்டை குறி பார்த்து அடிப்பதால் உடலில் உள்ள சிறிய தசைகள் வலுவடை கின்றன, கண்பார்வை, உற்று நோக்கும் திறன் வளர்ச்சியடையும்.

### 11.3 பம்பரம் சுழற்றல்

இதுவும் தெருவில் விளையாடப்படும் விளையாட்டு. சிறுவர்களால் உற்சாகமாக விளையாடப்படும் சுறுசுறுப்பான விளையாட்டு. இதனை இருவர் அல்லது குழுவாக விளையாடலாம். அவதானம், உளக்குவிப்பு, நிதானம், பொறுமை ஆகியன பெரிதும் இவ் விளையாட்டுக்குத் தேவையானவையாகும்.

ஒருவர் நிலத்தில் ஒரு வட்டம் வரைந்து, தனது பம்பரக் கட்டையில் கயிற்றைச் சுற்றி அவ்வட்டத்துள் பம்பரத்தை சுழல விடவேண்டும். எதிர்த்து விளையாடுவர் தனது பம்பரக் கட்டையில் கயிற்றைச் சுற்றி ஆயத்தமாக இருந்து இலக்கு வைத்து வட்டத்துள்

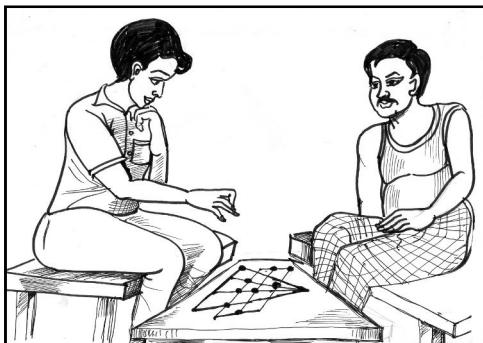
சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் பம்பரத்தை தனதுபம்பரத்தைச் சுற்றி குறித்வறாது எறிந்துவெளியே விரட்டவேண்டும். விரட்டினால் வெற்றி பெற்றவராவார். சிலவேளை குறித்வறி பம்பரங்கள் இரண்டும் வட்டத்துள்



சுற்றிக் கொண்டேயிருக்கும். சிலவேளை வட்டத்துள் சுற்றிக் கொண்டிருந்த பம்பரத்தினை அடித்து வெளியேற்றிவிட்டு அடித்தபம்பரம் அவ்விடத்தில் கழன்று கொண்டிருக்கும். சிறுவர்கள் கைதுப்படி ஆரவாரம் செய்வர். இச் செயற்பாட்டுக்கு அதிகாடிய திறன் அவசியம், அதனை உள்ளத்தை ஒருமுகப்படுத்தி நிதானமாக தன்னம் பிக்கையுடன் செயற்படுவராலேயே முடியும்.

## 11.4 ஆடு புலி ஆட்டம்

இது ஒரு மதி நுட்ப உத்தி விளையாட்டு. கூர்மையான மதியும் கனதியான உளக் குவிப்பும் இவ்விளையாட்டுக்கு அவசியம் என்பதால், இவ்விளையாட்டில் பங்கு கொள்வோர் சிறப்பாக மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி உளக் குவிப்பு பயிற்சியினைப் பெற்றுக்கொள்ள சந்தர்ப்பம் கிட்டுகின்றது.



பெண்கள் மத்தியில் பிரபலமான உள்ள கால விளையாட்டிது. ஆண்களும் இதனை விளையாடுவதுண்டு. இது இருவர் அல்லது இரு குழுக்கள் விளையாடும் விளையாட்டு.

பெயருக்கேற்றாப்போன்று புலி ஆட்டை வேட்டையாட முயல்வதும், ஆடுகள் புலியிடம் இருந்து தப்பித்து அதனை முடக்க முயல்வதுதான் இந்த விளையாட்டு. இந்தவிளையாட்டில் பல நிலைகள் உண்டு. ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஆடுகளின் எண்ணிக்கையும் புலிகளின் எண்ணிக்கையும் மாறுபடும். ஒரு புலி ஆறு ஆடுகள் என்று முதல் நிலையில் தொடக்கி மூன்று புலிகள் பதினெண்து ஆடுகள் என்ற நிலை வரை அது வளரும். அதே போன்று இவ் ஆட்டம் விளையாடும் வரைபடமும் வேறுபடும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்க.

ஒரு முக்கோணத்தின் மத்தியில் நேர்கோடும், கிடையாக சமஅளவில் முக்கோணத்தைப் பிரிக்கும் இரண்டு கோடுகளும் வரைந்து முக்கோணத்தை ஆறு பாகங்களாகப் பிரித்து வரையப்படும் வரைபடத்தில் முதல் நிலை விளையாட்டு விளையாடப்படும். அது பின்னர் நிலைகளுக் கேந்ப மாற்றங்களைப் பெற்று முக்கோணம் குத்தாக இரண்டுகோடுகளால் பிரிக்கப்பட்டு மூன்று பாகங்களாக வும் அதன் மேல் நீள் சதுரம் ஒன்று கிடையாக இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டும் அமைந்த வரைபடத்தில் விளை யாடப்படும்.

இரண்டு அணியினர் அல்லது இருவர் இவ்விளையாட்டில் கலந்து கொள்ளும் போது ஒருவர் தமது ஆடுகளை பாதுகாத்து புலியினை முடக்கும் நோக்குடனும் மற்ற புலி அணியினர் ஆடுகளை அடித்து விழுங்கும் நோக்குடனும் ஆட்டம் தொடரும் பொழுது, போட்டி வலுவானதாக இருக்கும். ஆகவே ஒவ்வொருவரும் விளையாட்டில் அதி கூடிய உளக்குவிப்புடன் அக்கறையாக விளையாடுவர்.

## 11.5 தாயக் கட்டை உருட்டல் (தாயம்)

தமிழர்களின் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களில் இதுவும் ஒன்று. மிகப் பிரசித்தமானது. காவியப் புகழ் கொண்ட விளையாட்டிது என்று விசேஷித்துக் கூறப்படுவதுண்டு. மகாபாரதக் கதை யோட்டத்தில் முக்கிய திருப்பு முனையைத் தோற்றுவித்தது தாயக்

கட்டை உருட்டல் விளையாட்டு என்பதை அறிவோம்.

இரண்டு அல்லது நான்கு வீரர்கள் இவ் விளையாட்டில் ஒரே

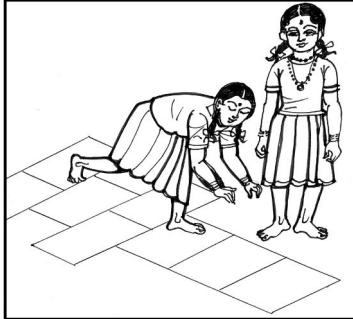
நேரத்தில் கலந்து கொள்ளலாம். சிறுவர்கள், பெரியவர்கள், ஆண்கள், பெண்கள் என்ற எந்த வேறுபாடுமின்றி விளையாட முடியும். நிலத்தில் கட்டங்களை வரைந்து, விதைகள் அல்லது மணிகளை நகர்த்தும் காய்களாகக் கொண்டு தாயக் கட்டைகளை உருட்டி விளையாடலாம். ஆதலால் அதிக செலவில்லாத விளையாட்டிது.

விளையாட்டு சாதாரணமாக இருந்தாலும் அங்கு விதிகள் அதிகம் உண்டு.வீரர்கள் இருக்கும் நிலை,காய் நகர்த்தும் முறை, மனை வெட்டுதல்,மலை ஏறுதல்,பழும் எடுத்தல் என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் விதிகள் உண்டு.

இதற்கான விதிகளுக்கமைவாக தாயக்கட்டைகளை எறிந்து அங்கு வரும் எண்ணிக்கைக் கேற்ப காய்களை நகர்த்தி தாயக் கட்டங்களின் மையத்துக்குச் சென்று மீண்டும் ஆரம்பப் புள்ளிக்கு வருதலே இவ் விளையாட்டாகும். இதனை விளையாட யுத்த தந்திரம் மிக அவசியம் என்பதால் அவதானமும் அதற்கான உளக்குவிப்பும் மிக அவசியம். இவ்விளையாட்டில் தாயம் போட்ட பின்னரே விளையாட்டை ஆரம்பிக்கலாம் என்பதால் பொறுமை, விடாழியற்சி என்பன விருத்தியாகவும் வாய்ப்புண்டு.

## 11.6 பாண்டியாட்டம் / நொண்டியாட்டம்

மிக அவதானத்துடன் மனம் ஒன்றித்து உடலுக்கும் பயன் தரக்கூடியதாக விளையாடும் விளையாட்டுக்களில் பாண்டியாட்டமும் ஒன்றாகும். பெரும்பாலும் சிறுமிகள் இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவர். அத்துடன் அவர்கள் சிறு தெருக் களில் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கப்



பட்டிருக்கும் எட்டுப் பெட்டிகளை, கிடையாக நான்கும் அதற்குக் குறுக்காக நான்கும் வரைந்து விளையாடுவர்.

வரையப்பட்ட பெட்டிகளில் முதலா வது பெட்டியில் கல்லொன்றை அல்லது உடைந்த பானையின் சிறிய துண்டை எறிந்து, அங்கு ஒந்றைக் காலில் தாவி கல்லின் மேல் கால் வைத்து, குனிந்து அக் கல்லை எடுத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு பெட்டியாக கெந்திச் சென்று முன் நின்ற இடத்துக்குத் திரும்பி வருவர். தொடர்ந்து இரண்டாவது பெட்டிக்குள் எறிந்து முன் கூறிய முறையில் ஒந்றைக் காலில் கெந்திச் சென்று கல்லை மிதித்து பின்னர் குனிந்து கல்லை எடுத்துகொண்டு ஒவ்வொரு பெட்டியாகக் கெந்திக் கடந்து பழைய இடத்துக்குத் திரும்புவர்.

இவ்வாறு அங்குள்ள பெட்டிகள் எல்லாவற்றுக்கும் மேற் கூறிய செய்கைகளைச் செய்து முடித்தால் அவர் வெற்றியாளரா வர். ஆனால் இவ்விளையாட்டில் பல நிபந்தனைகள் உண்டு. பெட்டிகள் முழுவதையும் ஒரேகாலிலேயே கெந்திக் கடக்க வேண்டும். இடையில் காலை மாற்றுக் கூடாது. கெந்தும் போது பெட்டிகளின் எல்லைக் கோட்டில் பாதம் படக்கூடாது. ஒரு பெட்டியில் ஒரு தடவை தான் கால் பதிக்கலாம். கல்லினை ஒவ்வொரு பெட்டியாக வீசும் போதும் அவை பெட்டிகளின் எல்லைக்கோட்டில் விழுக்கூடாது.

இவ்வாறு சிக்கலான பல நிபந்தனைகள் இருப்பதால் மிகவும் அவதானமாக அவர்கள் விளையாடுவர். சிதறுடியாத உளக் குவிப்புக்கு



நல்ல பயிற்சி கிடைக்கின்றது. வயிறு, இடுப்புப் பகுதி சமநிலைப் படுகின்றது. கால்களுக்கு இரத்தோட்டம் அதிகரிக்கின்றது.

## 11.7 கண்ணாழுச்சி

அவதானம், உளக்குவிப்பு, உய்த்தறிதல் போன்ற கல்வி விருத்திக்குத் தேவையான திறன்கள் வளர்வதற்கு இவ்விளையாட்டு உதவும். இவ்விளையாட்டினை சிறுவர்கள் எல்லா நாடுகளிலும் விளையாடுவர். ஒருவர் கண்களை மற்றொருவர் இறுக்க முடிக் கொள்ள மற்றவர்கள் ஒடினிப்பர். பின்னர் கண்களை முடியிருந்தவர் கண் விழித்து ஒழித்தவர்களைக் கண்டு பிடிப் பார். பொறுமை, அறிவாற்றல் ஆகியன வளர்க்கப்படுகின்றன.



## 11.8 எவடம்? எவடம்? (எவ்விடம்) புளியடி! புளியடி!



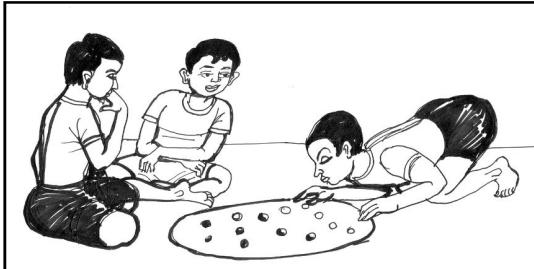
ஒருவர் கையில் ஒரு பிடி மணலைக் கொடுத்து மற்றொருவர் அவர் கண்களை பொத்திய வண்ணம் எவடம்? எவடம்? என்று கேட்க அவர் புளியடி புளியடி என்று கூறிய வண்ணம் அங்கும் இங்கும் சுற்றிச் சுற்றி அலைக்கழித்துக் கொண்டு செல்லப்படுவார். பின்னர் ஓரிடத்தில் கண்களைப் பொத்தி யபடியே குனிந்து மணலைக் கீழே வைக்கக் கொல்வார். அவர் வைத்தபின், கண்கள் பொத்திய நிலையிலேயே மீண்டும் எவடம்? எவடம்? என்று கேட்க அவர் புளியடி! புளியடி! என்று கூறியவாறு சுற்றிச் சுற்றி அலைக்

கழித்து ஆரம்பித்த இடத்துக்கு வந்து பொத்திய கைகளை எடுப்பார்.

அவர் இப்போ அந்த மணலைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். செல்லும் போது சென்ற பாதையை மனதில் பதித்துக் கொண்ட வரால் இலகுவில் கண்டுபிடிக்க முடியும். எனவே இவ்விளையாட்டிலும் மன ஒருமைப்பாடு மிக அவசியமாகின்றது.

## 11.9 உதித் தள்ளும் விளையாட்டு

இவ்விளையாட்டில் பாங்கு கொள்பவரின் வயதினை மனதிற் கொண்டு நிலத்தில் சிறிய, நடுத்தர, ஓரளவு பெரிய வட்டம் வரைந்து, அவ் வட்டத்துள் மணிகள் அல்லது விதைகளை வைத்து அவற்றை ஒவ்வொன்றாக வாயினால்



ஊதி வெளியேற்றும் விளையாட்டிது. அவ்வாறு ஊதும் போது தொடக்கத்திலிருந்து முடியும் வரை மூச்சை விடாது ஊதுவர். இவ்விளையாட்டின் மூலம் மூச்சு மண்டலம் வலுவடையும்.

## 11.10 வளையல் விளையாட்டு

முற்காலத்தில் கண்ணாடி வளையல்களை பெண்பிள்ளைகள் விரும்பி அணிவர். அவை இலகுவில் உடையும் இயல்புடையவை. உடையும் வளையல் துண்டுகளை பெண் பிள்ளைகள் சேர்த்து வைத்து, பின்னர் அவற்றை கொண்டு விளையாட்டில் ஈடுபடுவர்.



நிலத்தில் அளவான வட்டம் ஒன்று வரைந்து, அதற்குள் உடைந்த வளையல் துண்டுகளில் நிறத்துக்கு இரண்டாக மொத்தம் எட்டு அல்லது அதற்கு மேல் போடுவர். வட்டத்துள் குறிப்பிட்ட தூரத்தில் நின்று போடவேண்டும். அவ்வாறு போடும்போது வளையல்கள் எல்லைக்கு வெளியே சென்றால் போட்டவர் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற்றப் படுவார். தொடர்ந்து மற்றவர் முயற்சிப்பார். எல்லையுள் போட்டுக் கொண்டால் விளையாட்டு ஆரம்பாகும். ஒருநிற வளையல் துண்டை எடுத்து அதே நிறமுடைய அடுத்த வளையல் துண்டை வட்டத்துக்கு வெளியே தட்டி எடுக்க வேண்டும். கூடுதலான ஜோடித் துண்டுகளை எடுப்பவர் வெற்றி யாளராவார்.

இவ்விளையாட்டில் மூளை, கண்கள், கைகள் இணைந்து ஒரே நேரத்தில் செயலாற்றும். கண்பார்வை கூர்மைபெறும். நிற வேறுபாடு அறியும் திறன் வளர்ச்சியடையும். மூளையில் உள்ள செல்கள் விருத்தி காணும். உளக்குவிப்புக்கு நல்ல பயிற்சி கிட்டும்.

## 11.11 கிச்கக் கிச்க தாப்பளம்

சிறுவர்களின் மகிழ்ச்சியான விளையாட்டிது. ஆண், பெண் பிள்ளைகள் விளையாடுவர். நிலத்தில் எதிரெதிராக இருவர் அமர்ந்து, முன்னால் சிறியளவில் லான மணலை வரம்பு போன்று நீட்டி இருவருக்குமிடை குவித்துக் கொள்வர், பின்னர் அவர்களில் ஒருவர் அங்கு உள்ள வரம்புள் அடங்கக் கூடிய சிறிய குச்சி ஒன்றை எடுத்து வரம்புள் புதைத்து அதனை அங்கும் இங்கும் அலைத்துக் கொள்வர். அவ் வேளை மற்றவருக்குத் தெரியா மலும் அந்த மணல் வரம்புள் வெளியே தெரியாதவாறும் மறைத்து வரம்பை முன்புபோன்று சீரமைத்து விடுவர்.

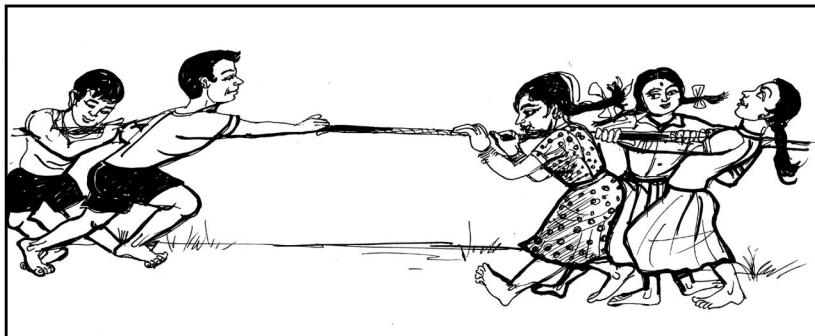


இப்போது அந்தக் குச்சியை ஒரே தடவையில் கண்டு பிடிக்க வேண்டியது மற்றவர் பொறுப்பு. இங்கே அவர் மதி

நுட்பத்துடன் செயற்படவேண்டும். மனதை ஒருங்கிணைத்து மற்றவர் செய்கையை அவதானித்த ஒருவரால் இலகுவில் கண்டுபிடிக்க முடியும். குச்சி இருக்கும் என்று ஊகிக்கும் இடத்தை அவர் கைகளின் விரல் களைக் கோர்த்து பொத்திப் பிடிப்பார். மற்றவர் ஏனைய இடங் களைக் கிளாறி குச்சியை தேடுவார். அப்படி அவர் குச்சியை எடுத் தால் அவருக்கு வெற்றி. இல்லாவிடால் மற்றவர் தான் பிடித்த இடத்தை கிளாறி அந்தக் குச்சி அங்கிருந்தால் அவருக்கு வெற்றி. இலகுவான செலவில்லாத விளையாட்டிடு. மதி நுட்பம் வளரும், சிந்தனை தெளிவாகும். குறி அறியும் திறன் வளரும். துப்பறியும் திறன் விருத்தியாகும். உளக்குவிப்புக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கும்.

## 11.12 கயிறு இழுக்கும் போட்டி விளையாட்டு

இது தமிழர் கலாசாரத்தில் தொன்று தொட்டுப் பரவலாகப் பின்பற்றப்படும் விளையாட்டு. ஆண்கள் பெண்கள் இரு பாலாரும் விளையாடுவர். இரு குழுக்களாக எதிரெதிர் நின்று கயிற்றைப் பிடித்து இழுப்பர். குறிக்கப்பட்ட எல்லைக்கப்பால் கயிற்றின் மத்தி சென்றால் எதிரணியினர் வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படுவர்.



கைகளும், கால்களும், உள்தசை நார்களும் இவ்விளையாட்டால் உரம்பெறுகின்றன.

## 11.13 பச்சைக் குதிரை

இதனை சிறுவர்களுக்கான நிழல் விளையாட்டு என்று கூறுவர், இவ் விளையாட்டில் ஒருவர் குனிந்து நிற்க மற்றவர் அவர் முதுகில் கையை வைத்து தனது கால்கள் இரண்டையும் விரித்துத் தாவிச் செல்வார். முதுகில் கையை வைப்பது போன்று இருக்க வேண்டுமே தவிர, தனது பாரத்தை குனிந்து நிற்பவர் மீது செலுத்திவிடக்கூடாது.



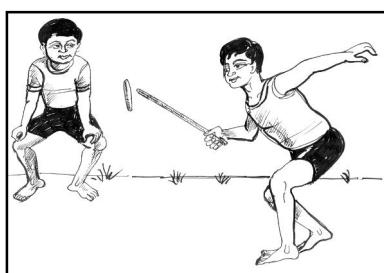
குனிந்து நிற்பவர் மற்றவருடைய ஓவ்வொரு பாய்ச்சலின் பின்பும் சிறிது சிறிதாக உயர்த்தை அதிகரிப்பார். மற்றவர் அதனை அவதானித்து குதித்து எம்பும் உயர்த்தை அதிகரித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

ஆகவே தான் இவ்விளையாட்டில் அதி கூடிய அவதானம் தேவை என்பர். எனவே இங்கு விளையாட்டின் மீது முழு அளவிலான உளக்குவிப்புக் கொள்பவராலேயே சிறப்பாக விளையாட முடியும் என்று கூறுகின்றார்கள்.

## 11.14 கிட்டிப்புள் அல்லது சில்லுக் குச்சி

கிட்டிப்புள் அல்லது சில்லுக்குச்சி எனும் இவ் விளையாட்டு சிறுவர்களைப் பெரிதும் கவர்ந்த விளையாட்டாகும்.

நீண்ட குச்சி ஒன்றினால் நுனி சீவப்பட்ட சிறிய சில்லுக் குச்சியை அடித்து விளையாடுவது இவ் விளையாட்டாகும். இவ்விளையாட்டு சிறுவர்களின் குநி திற்ணை அதிகரிக்கும். கணித அளவீட்டுத் திறன் வளர்ச்சி பெறும். கைகள்,



மணிக்கட்டுப்பகுதிகள் ஆகியன வலுவடையும். இவ்விளையாட்டிலும் மன ஒருமைப்பாடு பெரிதும் வேண்டப்படுகின்றது.

### 11.15 கயிறுட்டம்

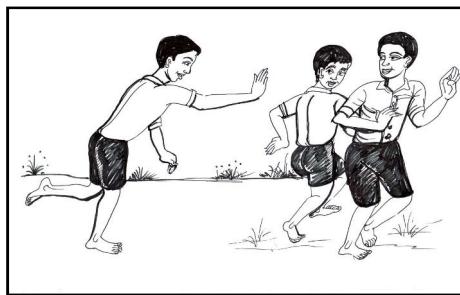
பெண் பிள்ளைகளுக்குச் சிறுப்பாக ஏற்ற விளையாட்டிது. இது இன்று உலகம் பூராவும் பாவனையில் உள்ளது. குறிப்பாக உடற் பயிற்சி நிலையங்களில் பயிற்றுவிப்பர். இதனை ஆங்கிலத்தில் ஸ்கிப்பிங் (Skipping) என்பர். எமது பேச்சு வழக்கில் ‘கயிறுடித்தல்’ என்போம். இவ்விளையாட்டின் மூலம் முச்ச மண்டலம் தூய்மையடையும், உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் செயற்படத் தூண்டும், பெண்களின் கருப்பை வலுவடையும், உடல் அமைப்பு அழகு பெறும்



### 11.16 நொண்டி விளையாட்டு. (கெந்தி அடித்தல்)

எல்லைக்கோடு வரைந்து, அதற்குள் விளையாட்டில் பங்கு கொள்ளுவோர் ஓடித்திரிவர், ஒருவீர் ஒற்றைக்காலில் கெந்திக்கெந்தி ஓடி அவர்களைத் தொடுவார். ஒருவர் எல்லை கோட்டை விட்டு வெளியில் சென்றாலோ அல்லது கெந்துபவர் தொட்டாலோ அவர் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேற வேண்டும். கெந்துபவர் காலை மாற்றாமல் தொடர்ந்து கெந்த வேண்டும். இரண்டு காலும் நிலத்தில் தொட்டு விட்டால் கெந்தியவர் வெளியேற முதலில் வெளியேறியவர்கள் உள்ளே வருவர்.

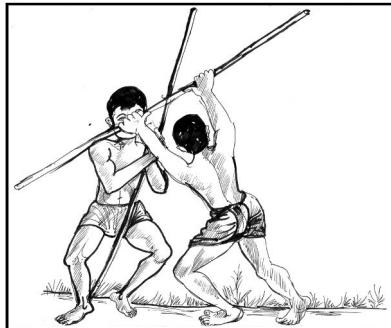
ஆனால் கெந்துபவர் களைத்துவிட்டால் அவர் சிறிது நேரம் இளைப்பாற எல்லைக் கோட்டுள் ஒரு சிறிய வட்டம் போடப்பட்டி



ருக்கும், அதற்குள் சென்று இரண்டு கால்களையும் உள்ளிரி நிற்கலாம். இது மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சி. உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். கால்களுக்கு இரத்தோட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். விளையாட்டின் பின்னர் ஏற்படும் புத்துணர்ச்சி உளக்குவிப்புக்கும் கற்றலுக்கும் துணையாகும்.

## 11.17 சிலம்பாட்டம்

இவ்விளையாட்டு தமிழர்களின் பாரம்பரிய பெருமையிக்கவீர்விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாகும். இவ் விளையாட்டில் மேலும் ஒரு சிறப்புண்டு. இது ஒரு தற்காப்புக்கலையும் ஆகும். எத்தனையோவருடங்களுக்கு முன்னர் தமிழர்தற்காப்புக்கலையையும் அறிமுகம் செய்த பெருமைக்குரியவர்கள். ஒரு கம்பின் துணையுடன் எதிரிகள் பலரை விரட்டும் வல்லமை கொண்டது சிலம்பாட்டம். புலியை முறத்தால் விரட்டிய பெண்கள் சிலம்பு ஆட்டத்திலும் வல்லமை கொண்டு இருந்தார்கள். ஆண்கள் பெண்கள் என இரு பாலார்க்கும் பொதுவானது இந்தச் சிலம்பாட்டம்.



சிலம்பாட்டத்தினை 3 பிரிவுகளுக்குள் வேறுபடுத்தி ஆடி வந்தனர்.

**1.அலங்காரச் சிலம்பம்.** இது அரச விழாக்களில், பேரணிகளில் வர்ண ஆடைகளுடன் ஆடப்படுவது.

**2.போட்டிச் சிலம்பம்.** முதலாவது கற்ற பின் இதனைக் கற்க வேண்டும். கைகளில் சிலம்பை வைத்துச் சுற்றி, சுழன்று சாசங்கள் செய்தல்.இருவர் கலந்து இச் சாகசங்களுடன் ஒருவரை ஏமாற்றி மற்றவர் நடு நெற்றியில் போட்டு வைப்பது போன்று தனது சிலம்பின் நுனியினை வைத்தல் ஆகியன இங்கு அடங்கும்.

**3. போர்ச் சிலம்பம்.** இங்கு வெகு வேகமாகக் கம்பினைச் சுற்றுவீர். எதிரெதிராக மூட்டத்தில் பங்கு கொள்வோர் வெகு அவதானமாகச் செயற்படவேண்டும். தவறின் மூத்தை விளைவிக் கலாம், நெற்றிப் பொட்டில் கம்பை வைக்கும் போது அதிகூடிய அவதானமும் கவனச் சிதைவுற்ற நிலையும் தேவை. அதனால் இவ்வாட்டத்தில் கலந்து கொள்வோர் நேர்த்தியான உளக்குவிப்புடன் மூட்டத்தில் பங்கு கொண்டு உளக்குவிப்புப் பயிற்சியினைப் பெற்றுக் கொள்வீர். அத்துடன் கைகள், தோள்கள், மணிகட்டு மற்றும் கால்கள் ஆகியனவும் சிலம்பாட்ட விளையாட்டால் உரம் பெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்புண்டு.

### 11.18 தட்டாங்கல் விளையாட்டு

தமிழர்களின் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களில் பிரசித்தி பெற்றவற்றுள் இதுவும் ஒன்று. பத்துக்கு மேற்பட்டவர் கள் இரு அணிகளாகப் பிரிந்து விளையாடலாம். மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற சுறுசுறுப்பான விளையாட்டு இது. இவ்விளையாட்டுக்குத் தேவையான பொருட்கள் ஒரு ரப்பர் பந்து, மற்றும் ஒவ்வொன்றும் அளவில் சிறியனவான தட்டையான 7 கந்கள்.



இரு அணிகளும் தமக்கு இரு வேறு பெயர்களைச் சூடிக்கொள்வீர். அ-அணி, ஆ- அணி என்றோ அல்லது வேறு வேறு மலர்களின் பெயர்களை வைப்பர். இங்கே எமது விளக் கத்துக்கு அ அணி, ஆ அணி என்று கொள்வோம். இப்போ விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கு இரு அணிகளும் பூவா, தலையா போட்டுப்பார்த்து அ - அடுக்கும் அணி, ஆ-கலைக்கும் அணி எனத் தீர்மானம் கொள்வீர், அல்லது மாறியும் கொள்ளலாம்.

அ-அணி கந்களை பெரிதில் இருந்து சிறிது வரை ஒன்றின்

மேல் ஒன்றாக அடுக்குவர். ஆ- அணி குறிப்பிட்ட தூரத்தில் இருந்து பந்தினால் இலக்கு வைத்து அதனை அடித்துக் கலைப் பர். திரும்பவும் அ-அணி அதே ஒழுங்கில் அடுக்க ஆரம்பிப்பர். ஆ-அணியினர் அவர்களை பந்தினால் விரட்டி அடிப்பர் அ-அணியினர் அவர்களிடம் இருந்து தம்மைக் காப்பாற்ற அங்குமிங்கும் சாதுரியமாக ஒடி அவர்களை ஏமாற்றி அலைக்கழித்து கலைந்த கற்களை அடுக்க முயல்வர்.

ஆ-அணியினர் பந்தால் எறிந்து அடிக்கும் போது அ-அணியினருக்கு அடிப்படால் ஆ அணியினர் ஒரு புள்ளியினைப் பெறுவர். அடிப்படாமல் அ அணியைச் சேர்ந்தவர் சாதுரியமாகத் தப்பிகொண்டால் பந்து தூரத்துக்குப் பாய்ந்து செல்லும்,அவர்கள் ஒரு புள்ளியைப் பெறுவர்.ஆ-அணியினர் திரும்பவும் பந்தை எடுத்து வருவதற்கு முன்னர் அ -அணியினர் விரைவாக கற்களை அடுக்க முயல்வர்.

அடுக்கி முடிந்தால் அதனைச் சுற்றி ஒரு வட்டம் வரைவர். அவர்கள் வெற்றி பெற்ற அணியாகக் கொள்ளப்படுவர்,மீண்டும் பூவா,தலையா முறையில் அடுக்குவது யார்? கலைப்பது யார்? என்பதைத் தீர்மானித்து விளையாட்டுத் தொடரும். சில இடங்களில் கற்களுக்குப் பதிலாக வெற்றுத் தகரப் பேணிகளை அடுக்கியும் விளையாடுவர்.

விளையாட்டு மிக சுறுசுறுப்பானது.அடுக்குபவருக்கும் கலைப்பவருக்கும் இடையில் கடும்போட்டி காணப்படும் போது ஓவ்வொருவரும் விளையாட்டில் மனம் ஒன்றித்து விளையாடுவர். விளையாட்டைப் பார்வையிடுவோருக்கும் உற்சாகம் அதிகரிக்கும். அடுக்கும் போது சுறுசுறுப்புக் காணப்படும் அதே நேரம் பொறுமை யாகச் செயற்பட்டாலேதான் அதில் வெற்றி காணலாம் என்பதால் இவ்விளையாட்டால் பொறுமை உணர்வும் விடா முயற்சி யும் கட்டி எழுப்பப்படுகின்றது.

## 11.19 அச்சாங்கல். (கொக்கட்டாள் விளையாட்டு)

இதனை 5 கற்கள் 7 கற்கள் 10 கற்கள் கொண்டு விளையாடுவர். பெண் பிள்ளைகள் வீட்டில் இருந்து விளையாடுவர். இருவர் முதல் எத்தனை பேரும் விளையாடலாம்.



இவ்விளையாட்டில் 10 சுற்றுக்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு சுற்றும் ஒவ்வொரு விதமாக வளர்ந்து செல்லும்.

முதல் சுற்றில் விளையாடும் பொழுது ஏழு கற்களையும் கீழே பரவலாக உருட்டிப்போட்டு அதில் ஏதேனும் ஒரு கல்லை எடுத்து அதை மேலே தூக்கிப் போட்டு அது கீழே வருவதற்கு முன் கீழ் உள்ள கல்லில் ஏதாவது ஒன்றைக் கையில் எடுத்துகொண்டு மேலிருந்து வரும் கல்லுடன் சேர்த்துப் பிடிக்க வேண்டும். இதுபோல் ஏனைய கற்களையும் பிடிக்க வேண்டும்.

இரண்டாம், மூன்றாம் சுற்றுகளில் இதே செயற்பாட்டுடன் முறையே இரண்டு. மூன்று என்று கீழேயுள்ள கற்களை எடுக்க வேண்டும்.

நான்காம் சுற்றில் இதே செயற்பாட்டுடன் கையில் எடுத்த கல்லைத் தவிர கீழே உள்ள கற்களில் ஒரே நேரத்தில் முதலில் நான்கையும் பின்னர் இரண்டையும் எடுத்தல் வேண்டும்.

ஐந்தாம் சுற்றில் இதே முறையில் முதலில் ஐந்து கற்களையும் பின்னர் ஒன்றும் எடுக்க வேண்டும்.

ஆற்றாம் சுற்றில் ஒரு கல்லை மேலே எழிந்து கீழ் உள்ள கற்கள் ஆற்றினையும் வாரி ஒரேதடவையில் பிடிக்க வேண்டும்.

ஏழாம் சுற்றில் ஆரம்ப அதே செயற்பாட்டில் தொடக்கி முதலில் ஒரு கல்லையும் இரண்டாம் தடவை இரண்டு கற்களையும் மூன்றாம் தடவை மூன்று கற்களையும் எடுக்க வேண்டும்.

எட்டாம் சுற்றில் ஏழு கற்களையும் கீழே பரவி, அவற்றுள் ஒருகல்லை எடுத்து மேலே போட்டு, அது கீழே வருவதற்கு முன் கீழே உள்ள கற்களில் ஒன்றை எடுத்து மேலிருந்து வரும் கல்லுடன் சேர்த்துப் பிடிக்கவேண்டும். பின்னர் கையிலுள்ள கற்களில் ஒரு கல்லை மேலே போட்டு மற்றுக் கல்லைக் கீழுள்ள கற்களுடன் வைக்க வேண்டும்.

ஒன்பதாம் சுற்றில் ஏழு கற்களையும் கீழே போட்டு ஒரு கல்லை எடுத்து அதனை மேலே போட்டு அது கீழே வருவதற்கு முன் மற்றொரு ஒரு கல்லை மேலே போட்டு அது கீழே வரு முன் கையில் உள்ள கல்லை கீழே விட்டு இன்னொரு கல்லை கையில் எடுத்துக் கொண்டு மேலிருந்து கீழ் வந்த கல்லுடன் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.இவ்வாறு கீழே உள்ள கற்கள் முழுவதையும் மாற்றிவிட்டு பின்னர் மூன்று தடவைக்குள் முழுக் கற்களையும் ஒன்று சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பத்தாம் சுற்றில் ஏழு கற்களையும் இரண்டு கைகளாலும் குவித்து எடுத்து அவை எவையும் கீழே விழாமலும்,கைகளை விரிக்காமலும் கெண்டக்கைக்குக் கொண்டுவந்து அதைத் தூக்கிப் போட்டுப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். இறுதியாக பிடித்த ஏழு கற்களையும் இரண்டு கைகளின் உள்ளங்கையில் வைத்திருந்து எல்லாவற்றையும் மேலே தூக்கிப் போட்டு பின்கையில் விரல்களை சற்று விரித்து ஏந்திக்கொள்ளல் வேண்டும். கல்லைதுவும் கீழே விழாது விட்டால் 10 புள்ளிகள்.

இந்த விளையாட்டில் ஒவ்வொரு சுற்றையும் அவதானிக்கும் பொழுது அங்கு கலந்து நிற்கும் உளக்குவிப்பின் பங்கினை உணர்ந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கின்றது. உளக்குவிப்பு மிகக் கூடுதலாக வேண்டப்படும் விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாக இதனைக் கொள்கின்றார்கள்.

## 11.20 கொலை கொள்யா முந்திரிக்கா

பாடலும் நடிப்பும் கொண்ட உயிர்ப்பான விளையாட்டிது. விளையாட்டில் பூரணமான உளக்குவிப்பு இங்கு அவசியமாகின்றது. விளையாட்டு நடைபெறும்போது பங்குகொள்வோர் அனைவரும் மகிழ்வான மனோநிலையில் காணப்படுவேர். விளையாட்டின் ஒழுங்கு அம்மன் நிலையை ஏற்படுத்திவிடும். விளையாட்டை முழுமையாக உள்வாங்கி விளையாடுவதற்கு உளக்குவிப்பும் கவனமும் பேருதவியாக இருக்கும் என்பதை இங்கு கவனத்தில் கொள்க.

இவ் விளையாட்டில் எத்தனை எண்ணிக்கையிலும் சிறுவர்களும் சிறுமிகளும் கலந்து கொள்ளலாம். ஆண் பெண் பேதமற்ற ஜாலியான விளையாட்டிது. விளையாட்டில் கலந்து



கொள்ளும் அனைவரையும் ஒரே நேரத்தில் ஆர்வத்துடன் கலந்துகொள்ள வைக்கும் விளையாட்டிது.

முதலில் விளையாட்டில் கலந்து கொள்வோரில் ஒருவர் தலைவராக தமக்கேற்ற முறையில் தெரிவு செய்து கொள்வேர். அவரைத்தவிர மற்றவர்கள் வட்டமாக நிலத்தில் சம்மணம் கட்டி இருந்து கொள்வேர். குழுத் தலைவர் கையில் ஒரு சிறு துணியை அசைத்த வண்ணம் வட்டமாக இருக்கும் விளையாட்டில் பங்கு கொள்வோரைச் சுற்றி வேகமாக நடந்து பாடி வருவார். அவரைத்

தொடர்ந்து சிறுவர்கள் எதிர்ப் பாட்டுப் பாடுவர்.

- |            |   |                                 |
|------------|---|---------------------------------|
| தலைவர்     | : | கொலை கொலையா முந்திரிக்கா!       |
| சிறுவர்கள் | : | கொலஞ்சு போச்சு கத்தரிக்கா!      |
| தலைவர்     | : | (திரும்பப் பாடுவார்)            |
|            |   | கொலை கொலையா முந்திரிக்கா        |
| சிறுவர்கள் | : | நரிய நரிய சுற்றிவா              |
| தலைவர்     | : | ஓட்டு வீட்டுல ஏறுவர்            |
| சிறுவர்கள் | : | ஸ்ட்டியால குத்துவன்             |
| <br>       |   |                                 |
| தலைவர்     | : | பச்சரிசிய தின்பன்               |
| சிறுவர்கள் | : | பல்ல உடைப்பன்                   |
| தலைவர்     | : | கொலை கொலையா முந்திரிக்கா        |
| சிறுவர்கள் | : | நரிய நரிய சுற்றி வா             |
| தலைவர்     | : | கொள்ள அடிச்சவன் எங்கிருக்கான் ? |
| சிறுவர்கள் | : | கூட்டத்தில் இருக்கான் கண்டுபிடி |

இவ்வாறு பாட்டு முடியும் மட்டும் சுற்றி ஓடிக் கொண்டிருந்தவர் கையில் வைத்திருக்கும் துணியைத் தெரியாமல் யார் பின்னாலாவது போட்டுவிட்டு ஓடிக்கொண்டே இருப்பார். அவர் கையில் துணி இல்லாததைக் கண்டதும் ஒவ்வொருவரும் திரும்பிப் பார்த்து யார் பின்னால் துணி இருக்கிறதோ, அவர் விரைவாக எழுந்து துணியைத் தூக்கிகொண்டு அவரைக் கலைத்துக்கொண்டு ஓடுவார். ஓடியவர் அவரை துணியால் அடித்துவிட்டால் அவர் வெளியேற வேண்டும். அடிப்பாது வேகமாக ஓடி வந்து தற்போது துணி வைத்திருப்பவர் இடத்தில் அமர்ந்து விட்டால் துணி வைத்திருப்பவர் மேற்கூறிய பாடலைப் பாடிய வண்ணம் சுற்றி ஓடி வரவேண்டும்.

சிலவேளை தனக்குப் பின்னால் துணி இருப்பது தெரியாமல் அதற்கும் மேல் மற்றவர்கள் ஜாடை காட்டி உணராமல் ஒருவர் அதே இடத்தில் அமர்ந்து இருந்தால் சுற்றி ஓடியவர் விரைந்து வந்து அவர் முதுகில் தட்டுவார், அவர் இப்போது எழுந்து அவரைக்

கலைப்பார். அதில் வெற்றி பெறுபவர் மேற்படி பாடலைப் பாடிய வண்ணம் விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும். எவ்வளவு துடிப்பான உளக்குவிப்புடன் கூடிய விளையாட்டிது என்பதைப் பாருங்கள்.

இவ்வாறு உயிர்ப்புள்ள விளையாட்டுக்கள் 200க்கு மேற் பட்டவை பழம் தமிழ் மக்களால் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதை ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டிருந்தேன். அவை இன்று கற்பனையாய், பழம் கதையாய் மெல்ல மெல்ல மறைந்தும் மறந்தும் போய்விட்டன. அவற்றின் இடத்தினை இன்றைய சிறுவர்களிடம் கணினி விளையாட்டுக்களும், செல்லிடப் பேசிகளும், அதில் வாட்ஸ் அப் போன்றவையும் பிறவும், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளும், விளையாட்டுக்களும் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டுள்ளன. அவற்றால் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் தீமைகள் அதிகம். மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகுதல்லது செய்தல், போன்ற எவ்வித சமூக உணர்வும் இல்லாத சமூகம் உருவாகிக் கொண்டிருக்கின்றமை கவலைக் குரியது.

## 12. இடை நிறுத்திக் கருமாற்றல்

### Take a Break and Do.

ஒரு விடயத்தை ஆழந்து கற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது அல்லது ஒரு செயற்றிட்டத்தில் அக்கறையுடன் ஈடுபட்டிருக்கும் போது, சில வேளைகளில் குழப்ப நிலை தோன்றலாம். அல்லது எதிலும் விளக்கமற்ற நிலை தோன்றலாம். தொடர்ந்து செயற்பட முடியாது திண்டாட்டம் ஏற்படலாம். அந்நிலை தோன்றின் எவ்வித பதகளிப்பும் அடையக்கூடாது. உங்களிடம் உளக்குவிப்பு குறை வடைந்து, எவ்வளவு முயற்சித்தும் செய்யும் கருமத்தில் அல்லது கற்பவற்றில் கவனம் செலுத்த முடியாவிடின் தாமதமின்றி உங்கள் பணியை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களது முளை களைத்து விட்டது. சிறிது ஓய்வு அதற்குக் கொடுங்கள். அந்தக் களைப்பை நீக்குவதற்கு நடவடிக்கை எடுங்கள்.

உங்களது கண்களை முடியவாறு சிறிது நேரம் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஓய்வு எடுக்கிறேன் என்று தொலைக் காட்சியைப் பார்வையிடுவதோ அல்லது கதைப்

புத்தகங்களைப் படிப்பதோ, அல்லது தொலைபேசியில் விளையாடுவதோ ஓய்வு ஆகாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.

ஏதாவது பானம் ஒன்றை, அது குளிர் பானமாக இருக்கலாம் அல்லது சூடான கோப்பியாக இருக்கலாம் அல்லது ஊட்டச் சத்து நிறைந்த பானமாக இருக்கலாம் - அதனைச் சிறிது சிறிதாக ஆறுதலாகச் சுவைத்து அருந்துங்கள். அவசரமாக மடக்மடக்கென அருந்த வேண்டாம். ஆறுதலாக அருந்தும்போது மூளைக் களைப்பு குறைவடைய வாய்ப்புண்டு. அருந்தி முடிந்ததும் உங்கள் பணியைத் தொடருங்கள். அல்லது கற்றுக்கொண்டிருந்த, கருமமாற்றிய இடத்தை விட்டு வெளியே சென்று சிறிது நேரம் சூரிய வெப்பத்தினை அனுபவித்த வண்ணம் நடந்து செல்லுங்கள் பின் திரும்பி வந்து உங்கள் கருமத்தைச் செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

இவற்றினால் உங்களிடம் அகத்தில் மற்றும் உடலில் புத்துணர்ச்சி தோன்றியிருக்கும். இப்போது அதிகளவு உளக்குவிப்பு டன் உற்சாகமாக உங்களால் வேலை செய்ய முடிவதை உணர்வீர்கள்.

### 13. உணவில் மாற்றம்

Vary your Diet

நீங்கள் உண்ணும் உணவின் தன்மையினைப் பொறுத்து உளக்குவிப்பிலும் ஞாபகசத்தி திறனிலும் மாற்றம் ஏற்படக் கூடும். ஆகலால் தினம் உங்கள் ஆகாரத்தின் தரத்தில் கவனம் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

சாதாரணமாகச் செயற்கையாகப் பதனிடப்பட்டுப் பயன்படுத்தப்படும் உணவு (Processed Foods) வகைகள், அதிக இனிப்புச் சுவையடைய உணவுகள், தின் பண்டங்கள், கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் ஆகியன உளக்குவிப்பிலும், ஞாபகசக்தியிலும் எதிர்மறையான விளைவுகளையே தரவல்லன. அவற்றைத் தவிர்த்தல் அல்லது கட்டுப்பாட்டுடன் பயன்படுத்தல் மேற்கூறியவற்றில் நேர்மறையான பயனைத் தந்துதவும்.

உளக்குவிப்பினை ஊக்குவிப்பதற்கும் உடல் நலத்துக்கும் நார்ச் சத்து பெரிதும் உகந்தது என்பதை அறிந்து பச்சை மரக்கறி வகைகளை இன்று உலகில் பெரும்பாலானோர் நாடத் தொடங்கி யுள்ளனர்.

மற்றும் ஓமேக்கா3 கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த சல்மன் மீன் வகைகள், முட்டை, புளுபெரிஸ், பழவகை,கீரை வகைகள் ஆகியன உடல் நலத்தைப் பேணுவதுடன் மூளை விருத்திக்கும் உதவுகின்றன. இவை பொதுவாக ஆரோக்கிய உணவு வகைகள் என்று கூறப்படுகின்றன. அவை மூளையின் செயற்பாட்டினை ஊக்குவித்து உளக்குவிப்புக்குத்தவி, கற்றலை மேம்படுத்தும் என்று நம்பப்படுகின்றது.

மேலும் சில ஆய்வுகள் கோப்பி,தேயிலை போன்ற பானங்களில் உள்ள இரசாயனப் பொருளான வெறியம்(Caffeine) உடலுக்கும் மூளைக்கும் உற்சாகத்தைத் தந்து உளக் குவிப்பையும் அதிகரிக்கும் என்று கூறப்படுகின்றது. நீங்கள் கற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது மூளைக் கலைப்பு ஏற்பட்டு உளக்குவிப்பு குறை வடைந்துள்ளதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் அந்நேரத்தில் சிறிது கோப்பி அல்லது பச்சைத் தேயிலைத் தேந் (Green Tea) அல்லது கருமை நிறம் கொண்ட மிட்டாய் (Black Chocolate) அருந்துவதன் மூலம் நல்ல பயனைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். கற்றலை உற்சாக மாகத் தொடர முடியும் என்பதையும் அதே நேரம் கட்டுப்பாட்டுடன் அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் கவனத்திற் கொள்க.

## 14 இயற்கைச் சத்துணவுகள் தெரிதல். Select supplement

எமது உடலுக்குத் தேவையான உற்சாகத்தைத் தந்து அதன் செயல் வீரியத்தினை அதிகரிப்பதற்கும் மூளையின் செயற்பாட்டைத் தூரித்தப்படுத்தி உளக்குவிப்பினை ஊக்குவிப்பதற்கும் அதன்வழி கற்றலை மேம்பாட்டையச் செய்யவும் சில இயற்கைச் சத்துணவுகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் பொருத்தமானதைத்

தெரிவு செய்து கொள்ள உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனை யினைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். பின்வருவன அச் சத்துணவுகளாக விதந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

1. வைட்டமின் B9 - (Folate) இது மூனையின் உயிரணுப் பிரிவுகளின் (Cell) சுறுசுறுப்பான செயற் பாடுகளுக்கு உதவுகின்றது. இதனைப் பெறக்கூடிய உணவுகள் பச்சை சோயா அவரை (Green soyabeans), பருப்பு வகைகள் (Lentils) அல்பாரகஸ் (Asparagus) கீரை வகைகள் (Spinach & Lettuce) பச்சைப் பூ கோவா (Broccoli) வெண்ணெய் பழங்கள் (Avocados) மங்குஸ்தான் (Mangos) இளஞ்சோளம் (sweet corn) தோடம்பழங்கள் (Oranges)
2. கொலன் (Choline) இது மனிதனின் ஈரல், மூளை ஆகிய வற்றின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கு உதவும் ஒரு வகைச்சத்துணவாகும். இதனைப் பெறக்கூடிய உணவுகள் கொழுப்பற்ற கோழி இறைச்சியின் மார்பு, (Lean Chicken Breast) சமன் மீன் அல்லது காளா மீன், ( Salmon Fish) கொழுப்பற்ற பன்றி இறைச்சித் துண்டுகள் (Lean Pork Chops) முட்டை(Eggs) மாட்டிறைச்சியின் உதர விதானத் தசை ( Beef-skirt steak shrimp) கடற்படை அவரை (Navy Beans) பச்சைப் பூ கோவா (Broccoli) பச்சை அவரை (Green beans)
3. எதிர் ஒக்சியேற்றி – Antioxidants (Flavonoids) இது உடம்பில் காணப்படக் கூடிய உடலுக்குத் தீங்கு தரும் தீய சக்திகளை அகற்றி உடலுறுப்புக்களையும் மூளையையும் உற்சாகப் படுத்தி வீரியம் அளிக்கின்றது. இதனைப் பெறக்கூடிய உணவுகள் லீக்ஸ் (Leeks) வெங்காயம், ( Onions) பூடு / வெள்ளை வெங்காயம் (Garlic) கத்தரி (Eggplant) திராட்சை (Grapes) சுதைப்பழம் (Berries) பூச்சனி (Pumpkins) மாங்காய் (Mangoes) பாதாமிப் பழங்கள் (Apricots) கரட்டு ( Carrots) கீரைவகைகள் ( Spinach& Parsley) சிவப்பு திராட்சை ரசம் (Red wine) தேநீர் (Tea) இறைச்சி ( Meat) பால் ( Milk) விதைகள் (Nuts.)

4. ஒமோகா3 கொழுப்பு அமிலம் – (Omega3 Fatty Acid) இது பல நன்மைகளை உடலுக்கு அளிக்க வல்லது. உடல் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய நல்ல கொலஸ்ரோல் உருவாக உதவுகின்றது. முளை வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய அவசியமான கொழுப்பு அமிலத்தினைத் தருகின்றது. மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதுடன் இருதயத்தினை நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றுகின்றது. இதனைப் பெறக்கூடிய உணவுகள் சமன் மீன் (Salmon Fish) கனோலா எண்ணைய் (Canola oil) கடற்படை அவரை (Navy Beans) வெண்ணைய் பழம் (Avo cados) பிரஸ்லஸ் முளைகள் (Brussels Sbrouts)
5. காப்பின் விதை – (Guarana Seed Extract) இதுவும் முளையின் செயற்பாட்டை உற்சாகப் படுத்தி உடலுறுப்புக்களை வேகமாகச் செயற்பட வைக்கும் இயல்பு கொண்டது.

## **14.1 தமிழர் பாரம்பரிய உணவுகளும் உளக்குவிப்பும்.**

### Tamilian Traditional Foods and Concentration

தமிழரின் பாரம்பரிய உணவுகள் உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கி யத்தை அளித்து, அதன் வழி உளச் சமநிலை பேணப்பட்டு, சிறப்பான உளக்குவிப்புடன் மகத்தான காரியங்களை ஆழ்ந்திமுடித்து வெற்றிபெற உதவியுள்ளன என்பதனை அறிய முடிகின்றது.

அவர்களது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களுக்கு சித்தர்களும் சித்த மருத்துவமும் பெரும் பங்களிப்பினைச் செய்துள்ளன(ர்). மனிதன் தனது உடல் கூறுக்குத் தகுந்த எந்த உணவை எந்த பருவ காலத்தில் எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்று தமிழர் வாழ்வியல் முறைகளுக்கான “பதார்த்த குண சிந்தாமணி” எனும் நூலில் எழுதி வைத்துள்ளார்கள்.

சிறப்பாக சித்த மருத்துவம் இந்த உணவு தொடர்பாக பின்வருமாறு கூறுகின்றது..

“எது உனக்கு உணவாக இருக்கின்றதோ? அதுவே உனக்கு

மருந்தாக இருக்க வேண்டும். எது உனக்கு மருந்தாகவும் இருக்கின்றதோ அதுவே உணவாகவும் இருக்க வேண்டும்.”

அதாவது உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு!! என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் தமிழர் பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கத்தினை பின்பற்ற வழக்கப்படுத்தியிருந்தனர். இந்தக் கோட்பாட்டில் இரண்டு உணர்வான உண்மைகள் தெளிவாகின்றன “உணவே மருந்து” எனும்போது உணவின் அளவு (Quantity) மட்டுப்பாட்டுக்குள் வருகின்றது. மற்றையது மருந்தே உணவு எனும் போது உணவின் ஆரோக்கிய நிலையும், நிறைநிலைத் தன்மையும் (Quality) தெளிவாகின்றது.

நாம் உண்ணும் உணவின் தரமும் அளவும் பேணப்படும் போது அது எமது உடல், உள் ஆரோக்கிய நிலைக்கு உறுதுணையாகும் என்பது தெளிவு. உளக்குவிப்புடன் சிறப்பான கற்றலில் ஈடுபடமுடியும் என்பதும் கண்கூடு.

ஊட்டத் திறன், உண்டாற்றல். உந்துசக்தி கொண்ட உணவுகளுக்கு பண்டைத் தமிழர் முக்கியத்துவம் அளித்திருந்தனர். காலையில் களி, கஞ்சி என்பன அருந்தியே அவர்கள் வாழ்வு தொடக்கம் பெறும். காலையில் தோட்ட வேலைக்குச் செல்வோர் இவற்றை அருந்தியே செல்வர். வீட்டில் எல்லோருக்கும் அன்றைய காலை உணவு அதுவாகவே இருக்கும். உயர்வான ஊட்டச் சத்து நிறைந்த உணவாக அது இருந்தது. வெந்தயக் களி, உழுத்தங்களி, குரக்கன் களி (கேழ்வரகுக்களி), சோளக்களி, கம்புக்களி என களியில் பல விதங்கள் பேணப்பட்டன. அதே போன்று உழுத்தங்களுக்சி, கம்புக் கஞ்சி, இலைக் கஞ்சி, புளிக்கஞ்சி போன்றன கஞ்சியில் உணவாகக் கொள்ளப்பட்டன. அவை யாவும் ஊட்டத்திறன் மிக்கவை. உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஆரோக்கியமான உறுதியைத் தந்து நின்றன.

பழம்தமிழர் அரிசி உணவை விட சிறு தானியங்களில் அக்கறை கொண்டு அவற்றைத் தமது உணவாகக் கொண்டிருந்தனர்.

விசேட தினங்களில் மட்டுமே அரிசிச் சோற்றினை உண்டனர். மற்றைய தினங்களில் தானியங்களே பிரதான உணவாகவிருந்தன. அவற்றில் முக்கியமான சிறுதானியங்களாக சோளம், வரகு, தினை, குதிரை வாலி, சாமை, குரக்கன் (கேழ்வரகு), கம்பு, பயறு, அவரை, எள்ளு, கொள்ளு போன்றவற்றைக் குறிப்பிட முடியும். இவற்றில் இருந்து மனித உடல் உள வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்து, நார்ச்சத்து, புரதம் ஆகியன இயற்கையாகவே கிடைக்கப் பெற்று வாழ்வு சிறந்திருந்தது. சீரான உளக்குவிப்புடன் கற்றலுடன் ஏனைய கருமங்களையும் ஆழ்ந்திக்கொள்ள முடிந்தது

மற்றும் உணவு, உணர்வுடன் உண்ணப்படவேண்டும் என்பது வலியுறுத்தப் பட்டது. ஆழுதலாக தரையில் சம்மணமிட்டு இருந்து உணவைச் சுவைத்து உண்ணும் பழக்கம் எம் முன்னோர்களால் பின்பற்றப்பட்டது.

உணவின் தன்மை, அவற்றின் சுவை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், உணவு உண்ணும் முறைமையை பன்னிரண்டு செயல்களில் அடக்கினர்.

- |               |   |  |
|---------------|---|--|
| 1. அருந்துதல் | - | சிறிய அளவு உணவு<br>உட்கொள்ளல்                          |
| 2. உண்ணல்     | - | பசிதீர் உணவு உட்கொள்ளல்                                |
| 3. உறிஞ்சல்   | - | நீரியற் பண்டங்களை ஈர்ந்து<br>உட்கொள்ளல்                |
| 4. குடித்தல்  | - | கஞ்சி போன்றவற்றை சிறிது<br>சிறிதாக உட்கொள்ளல்          |
| 5. தின்னுதல்  | - | தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளல்                               |
| 6. துய்த்தல்  | - | சுவைத்து மகிழ்ந்து உட்கொள்ளல்                          |
| 7. நக்குதல்   | - | நாக்கினால் துளாவி உட்கொள்ளல்                           |
| 8. நுங்குதல்  | - | உணவு முழுவதையும் ஒரே வாயில்<br>ஈர்த்துறிஞ்சிஉட்கொள்ளல் |
| 9. பருகல்     | - | நீரியற் பண்டங்களை சிறுகச் சிறுக<br>உட்கொள்ளல்          |
| 10. மாந்தல்   | - | பெரு வேட்கையுடன் மடமடவென<br>உட்கொள்ளல்                 |

11. மெல்லல் - கடிய பண்டத்தை பல்லால் கடித்து நன்குமென்று உட்கொள்ளல்
- 12.விழுங்கல் - பல்லுக்கும் நாக்குக்குமிடையே தொண்டைவழி உட்கொள்ளல்

பழந்தமிழர் உணவில் மாத்திரமன்றி உண்ணும் முறையிலும் கவனம் கொண்டிருந்தனர். ஆதலால் அவர்கள் வாழ்வு ஆரோக்கியம் பெற்று மகிழ்வித்தது.அம்மகிழ்ச்சி அவர்களுடைய ஒவ்வொரு செயல்களையும் ஆழ்ந்து உளக்குவிப்புடன் ஆழ்ந் தவிற்று என்பதில் சந்தேகமில்லை.

இன்று இந்தச் செல்நெறி முற்று முழுதாக மாற்றமடைந்து, நாம் தவிர்க்க முடியாத அவசர யுகத்தில் வாழ்கின்றோம்.எங்கள் உணவுப் பழக்கமும் முறையையும் மாற்றமடைந்து வேறு பாதையில் செல்கின்றன. நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் பல்வேறு நவீன பெயர்களுடன் இரசாயனம் கலந்து “உணவே நஞ்சு” என்ற அவல நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளது. கிடைத்த உணவை அவசர அவசரமாக உண்பதும், நேர ஒழுங்கின்றி உண்பதும், சுவையை மட்டும் மனதிருத்தி உணவைத் தெரிந்து கொள்வதும் கவலை தருவதுடன் அவற்றால் எமது உடல், உள்ளாம் இரண்டும் பாதிப்புக் குள்ளாவதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து உணவுப் பழக்கத்தைச் சீராக்கிக் கொள்ளல் பயனுடைத்து.

## **15. உளக்குவிப்பை கூக்குவிப்பதற்கான மேலும் சில குறிப்புகளும் பயிற்சிகளும்.**

### **Some more Tips and Exercise To Improve Concentration.**

1. கற்கும் விடயப் பரப்பு பெரிதாக இருக்குமானால் ஒரே நேரத்தில் முழுவதிலும் உளக்குவிப்பைச் செலுத்திக் கற்பதில் சிரமம் காணப்படலாம். அவ்வாறாயின் அதனைப் பகுதிகளாகப் பிரித்துச் சிறிதாக வழங்கின் கற்பவர் உளக்குவிப்புடன் செயற் படுவது இலகுவாகவிருக்கும்.பின்னர் பகுதிகளை இணைத்து முழுமையைக் காண முடியும்.

2. கற்பவரை முதலில் அவருக்குப் பிடித்தமான செயல்களில் ஈடுபடவிட்டு, அவர்களை மகிழ்வித்து பின்னர் கற்றலில் ஈடுபடுத்தின் உளக்குவிப்பு உற்சாகமாகச் செயற்பட வாய்ப்புண்டு.
3. கற்கும் போது கற்பவர் கவனத்தைத் திசைதிருப்பும் கவனக் கலைப்பான்களை (Distractions) அகற்றி விடல் உளக்குவிப்பை உறுதியாக்கும் செயற்பாடாகின்றது. சிறப்பாகச் சமகாலத்தில் தொல்லை தரும் தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சிகள், உரத்த சத்தத்துடனான பாடல்கள் ஆகியன கற்றலைப் பாதிக்கும் முக்கியமான கவனக் கலைப்பான்களாகும். எனவே கற்கும் சூழலைக் கவனமாகத் தெரிவு செய்தால் உளக்குவிப்பை ஊக்குவித்து கற்றலை அது மேம்படுத்தும்.
4. தற்போது சகல மட்டங்களிலும் கைத்தொலைபேசிப் பாவனை அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. வாட்ஸ் அப், வைபர் போன்றவை கற்பவர் மத்தியில் பெரும் செல்வாக்கினைப் பெற்றுள்ளன. கற்றல் நடைபெறும்போது கற்பவர் தனது தொலைபேசியை அருகில் வைத்திருந்தால் அழைப்புகள் வராவிட்டாலும் அடிக்கடி வரும் குறும் செய்திகளும் அவை வரும்போது ‘டிங்’ என்ற ஒலியும் கற்றலைக் குழப்பும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. அந்த ஒலி கேட்டதும் செய்தி என்னவென்று பார்க்கும் தூண்டல் ஏற்படக் கற்றலில் இருந்த கவனத்தைப் பற்றந்தனர் அதனை பார்வையிடுவர். அங்கு கற்றல், விடயத்தில் இருந்த உளக்குவிப்பு குழப்பமடையும். எனவே கற்பவர் தொலைபேசியை நிறுத்தி வைத்துவிட்டு கற்றலை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். கற்கும் நேரம் முழுவதும் அந் நிலையில் அதனை வைத்திருத்தல் உளக்குவிப்புக்குத் தடையேற்பட வாய்ப்பிருக்காது.
5. கற்பவர், ஓவ்வொரு நாளும் கற்கும் நேரத்தைத் தீர்மானித்து அதனைத் தவறாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அந்த நேரம் மாற்றமடையாது தினமும் பின்பற்றப்படுவதுடன், ஓவ்வொரு பாடங்களையும் தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கற்கும் பழக்கத் தையும் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது

முளையும் குறிப்பிட்ட பாடத்தைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கற்ப தற்கு ஆயத்த நிலையில் இருக்கும். அந்த நிலை கற்றலில் உளக்குவிப்புக்கு ஏதுவாகின்றது. கற்றல் இலகு வாகவும் பயனுடையதாகவும் அமைந்துகொள்ள வாய்ப்புக் கிட்டுகின்றது.

6. விளையாடுதல், ஓடுதல் போன்று உடலுக்கு வழங்கப்படும் பயிற்சி, உடலுக்குச் சக்தியினை அளித்து உடலை உற்சாகமாக வைத்திருக்கும். உடல் உற்சாகப்பட உள்ளமும் இணைந்து உற்சாகம் கொள்ளும். அந்த நிலை கற்றலுக்கு மிக ஏற்றது. எனவே மாலை வேளைகளில் பிள்ளைகள் விளையாட்டில் கவனம் செலுத்த வசதிகள் செய்து தரப்படல் வேண்டும். தெரிவு செய்யும் விளையாட்டுகள் சிறப்பாகப் பிள்ளைகளின் சிந்தனைக்கு உகந்தவனவாக இருத்தல், உளக்குவிப்புக்குத் துணை நின்று கற்றலில் சிறந்த பயனைத் தந்து உதவக்கூடியன.
7. கற்றல் செயற்பாட்டின் போது அல்லது கற்றலில் பயிற்சிகளைச் செய்யும் போது அவற்றிற்கான கால அளவினை கற்பவர் தான் நெருக்குதலுக்கு உள்ளாகின்றார் என்று உணர்வு தோன்றாதவாறு நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு தீர்மானித்தால் குறிப்பிட்ட நேரத்துள் உளக்குவிப்பை அதிகரித்து கற்பவர் கற்றலை மேற்கொள்ளப் பழகிக் கொள்வர்.
8. ஒவ்வொரு நாளும் கற்கப்படும் பாடங்களுக்கான நேரத்தை வகுத்துக் கொள்ளும் போது, ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் இடையே சிறிது ஓய்வு வழங்கி கற்றலை வழி நடத்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் முளை குறிப்பிட்ட பாடத்துக்கான ஆயத்த நிலையில் நின்று உளக்குவிப்பை பூரணமாக வழங்கும். அந்த இடைவெளி இல்லாது போனால் கற்றலில் குழப்ப நிலை தோன்றலாம்.
9. கற்றலுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் தவிர்க்க முடியாத காரணங்கள் இன்றி வேறு எச் சந்தர்ப்பத்திலும் மாற்றம்

செய்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். அதில் பெற்றோர் அதிகாடிய கவனம் கொள்ளல் நன்று. பிள்ளைகளை எவ்விதத்திலும் வற்புறுத்தலுக்கு உள்ளாக்காத ஒழுக்க முறைமை (Discipline) கற்றலுக்கு உதவி செய்வதுடன் நற்பிரசை உருவாக்கத்துக்கும் உதவிநிற்கும் என்பதை மனதிற் கொள்ளல் வேண்டும்.

10. பிள்ளை தனக்குப் பிடித்தமான விளையாட்டில் அல்லது செயலொன்றில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, கற்றல் நேரம் வந்து விட்டது என்று பிள்ளையை அதட்டி அவசரப்படுத்தல் இன்றி. அவரின் குறிப்பிட்ட அச் செயலுக்கு மேலும் சிறிது நேரம் வழங்கி பின்னர் கற்றலில் ஈடுபடுத்தின் பிள்ளை மகிழ்வுடன் கற்றலில் கவனம் கொள்ளும். அவரின் உளக்குவிப்பும் அதிகரிக்கும்.
11. ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைச் செய்யப் பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் உளக் குவிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்தால் உளக்குவிப்பு சிதற்றிக்கப்பட வாய்ப்புண்டு. உதாரணமாகச் சாப்பிடும்போது சாப்பிட வேண்டும். வேறு வேலைகள் செய்துகொண்டு, தொலைக் காட்சி பார்த்துக் கொண்டு, அல்லது பத்திரிகை படித்துக் கொண்டு உணவு உட்கொண்டால் அதன் உருசியும் தெரியாது, அளவும் தெரியாது. அதே போன்று கற்கும் போது கற்றலில் மட்டும் ஈடுபட வேண்டும். அப்போதுதான் உளக்குவிப்பினைக் கற்கும் விடயத்தில் பூரணமாகச் செலுத்த முடியும்.
12. உளக்குவிப்பினை அதிகரிப்பதற்கான இன்னுமோர் சிறந்த பயிற்சி எண்களைத் தலைகீழாகச் சொல்லுதல். உதாரணமாக நூற்றிலிருந்து ஒன்று வரை கூறுதல். 100,99,98,97,96,95 என்றவாறு ஒன்றுவரை கூறிப் பயிற்சிபெறல். அதன் பின்னர் இரண்டு இலக்கங்களைக் குறைத்து தலை கீழாகக் கூறிப் பயிற்சி பெறல். 100,98,96,94 என்றவாறு. இன்னும் இதேபோன்று

நான்கு இலக்கங்கள் குறைத்து அல்லது ஜந்து இலக்கங்களை குறைத்தும் பயிற்சியைப் பெறலாம். இங்கே முழுமையான உளக்குவிப்பு அவசியப் படுவதை உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

13. கற்கும் நூலில், ஒரு பக்கத்தில் ஏதாவது ஒரு சொல்லைத் தெரிவு செய்து அதனைத் தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட நேரம் கவனித்திருத்தல் என்பதும் உளக்குவிப்புப் பயிற்சிக்கான மற்றுமோர் செயல்முறையாகும். பின்னர் அந்த நேரம் முடிவடைந்ததும் ஆழ்வப்பட் செயலை எவ்வளவு நேரம் தொடர்ந்து அவதானித்திருந்தேன், அப்பொழுது எனது அவதானம் சிதைவற்று உளக்குவிப்பு பாதிப்புக்கு உள்ளானதா? என்பவற்றை சுயமதிப்பீடு செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.அவ்வாறு செய்தால் அடுத்த தடவை அத்தவறு நடைபெறாது தடுக்கலாம்.
14. அடுத்து அந்தப் பக்கத்தில் உள்ள சொற்களைக் கண்ணால் பார்த்து மனத்தால் எண்ணுவதும் உளக்குவிப்புக்கேற்ற சிறப்பான பயிற்சியாகும். எண்ணும் பொழுது செயலில் உளக்குவிப்புக் குறைந்தால் எண்ணிக்கையில் தவறேற்படும்.ஆகவே எண்ணி முடிக்கும் வரை அவதானம் கூடிய உளக்குவிப்பு அங்கு அவசியமாதலால் நல்ல பயிற்சி கிடைக்க வாய்ப்புண்டு.
15. இருவரை எதிர் எதிரே நிற்க வைத்து அவர்களிடம் ஒரு பந்தினைக் கொடுத்து சிறிது நேரம் இருவரையும் மாற்றிக் கொள்ளச் செய்யும் செயல்முறையும் உளக்குவிப்பை ஊக்கப்படுத்த வல்லது.
16. பின்னைகளிடம் ஒரு கற்கண்டுத் துண்டை அல்லது லொலியைக் கொடுத்து அதனைக் கடித்துச் சாப்பிடாது உமிழ்ந்து கொள்ளுமாறும் அதன் சுவையில் முழுமை- யாகக் கவனம் கொள்ளுமாறும் அதனை முழுமையாக உண்டு முடிக்க எடுக்கும் கால அளவில் அவதானம் கொள்ளுமாறும் பணித்து, அச் செயல்பாடு முடிந்ததும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைச் சுருக்கமாக எழுதித் தருமாறும் கேட்கலாம்.

பின்னர் அவை பற்றி அவர்களுடன் கலந்துரையாடி எச் சந்தர்ப்பத்திலாவுதல் உளக்குவிப்பு அற்றுப் போனதா? அதற்கான காரணங்கள் என்னவாக இருக்கலாம் என்பவற்றை அறியவைத்து மீண்டும் அவை ஏற்படாமல் இருக்க உதவலாம். இதே போல வித்தியாசமான ஒலிகளை எழுப்பி அவற்றைப் பிள்ளைகள் கண்களை மூடி அவதானித்து இனங்காண வைத்து உளக்குவிப்புப் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

17. கடற்கரை மணலில் அல்லது மணல் மேடு ஓன்றில் அமர்ந்திருந்து இரண்டு கைகளாலும் மணலை வாரி அள்ளி பின்னர் அதனை கைவிரல்களின் இடை வெளிகள் ஊடாக வெளியேற விட்டு அதனைப் பார்த்திருத்தல்.அச் செயலினைத் தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட நேரம் செய்து கொள்ளலும் உளக்குவிப்புப் பயிற்சிக்கு சிறந்ததாகும்.
18. ஓரிடத்தில் அமர்ந்திருந்து, முன்னால் கடிகாரம் ஓன்றை வைத்து அதன் செக்கன் முள்ளு அசைந்து செல்வதைத் தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட நேரம் பார்த்திருத்தலும் உளக்குவிப்பை ஊக்குவிக்கும் பயிற்சியாகின்றது.
19. மேசைப் பந்தாட்டம் (TABLE TENNIS) உளக்குவிப்பினை ஊக்குவிப்பதற்கு மிகச் சிறந்த விளையாட்டாகக் கணிப்புப் பெற்றுள்ளது. சீனாவில் இவ்விளையாட்டினைச் சிறப்பாக ஊக்குவித்து, அவ்விளையாட்டில் தொடர்ந்து அந்த வெள்ளளைப் பந்தினை அவதானித்து இருப்பதால் உளக்குவிப்பு அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு என்பதனை நிருபித்து உள்ளார்கள்.
20. சோவியத் இரஷ்சியாவில் சதுரங்க விளையாட்டில் தியானச் செய்முறை இணைந்து உளக்குவிப்பு ஊக்குவிக்கப் படுகின்றதென அவ்விளையாட்டினை வரவேற்றிருந்தனர்.

உளக்குவிப்புக்கான பயிற்சிகள், தியான முறைமைகளுடன் இணைந்து, எல்லா நாடுகளிலும், எல்லா கலாசாரங்களிலும் வேறு

வேறு வடிவில் பின்பற்றப்படுகின்றன. காந்தியடிகளின் ராட்டையில் நூல்நூற்றுல் செயற்பாட்டிலும் உளக்குவிப்பு தொழிற் படுவதாக அவரது கல்விக் கோட்பாடுகள் விளக்குகின்றன.

இத்தகைய பயிற்சிகள் வளர்ந்தோருக்கும் உதவ வல்லன என்பதையும் அறிந்து கொள்க.

இவை தவிர பிரதானமாகத் தேவையில்லாத, பொருத்தமற்ற விடயங்களில் மனதை அலைய விடாது என்னால் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி உளக்குவிப்புடன் கற்க முடியும் என்ற திடநம்பிக்கை, கற்றுவில்லை ஆர்வம் என்பன கற்பவரிடம் இருத்தல் கற்றுல் மேம்பாட்டுக்கு மிக அவசியமானது என்பதையும் அறிந்து கொள்வோம்.

\* - \* - \*

## **படித்தலில் விரசித்தது - 1**

ஒரு தேங்காய் வியாபாரி, மிக நல்லவர், இரக்க சிந்தனை உடையவர். தேங்காய் வியாபாரத்தில் மிக ஆர்வத்துடனும் நேர்மையாகவும் இருந்தார். தனது வாடிக்கையாளர் மீது அளவிலாக கருணையுடன் வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டார். அதற்காகப் பல நுட்பங்களை தனது வியாபாரத்தில் அறிமுகப் படுத்தினார்.

மக்களும் கூட்டம் கூட்டமாக அவரது வியாபார நிலையம் நோக்கிப் படையெடுத்தனர்.

தேங்காய் ஒன்றை 100 ரூபாவுக்கு வாங்கி 50 ரூபாவுக்கு விற்றார். வியாபாரம் ஓகோ என்று பிரமாதமாக நடந்தது. சொங்ப காலத்தில் இலட்சாதிபதியானார்.

இது பக்க மூனை இது எப்படி சாத்தியமாகுமெனத் தர்க்க ரீதியாகச் சிந்தித்துக் குழம்பி, மற்றோரையும் குழம்பி நிற்கும். வலது பக்க மூனை மாற்றி யோசிக்கும். கோடைவரராக இருந்தவர் இலட்சாதிபதியாக தேய்ந்த உண்மையைக் கண்டுகொள்ளும். அவர் தொடர்ந்து பிச்சாதிபதி ஆவதற்கு முன்னர் அவரை எச்சரிக்கை செய்து சுதாகரிக்க வைக்கும்.

## **படித்தலில் விரசித்தது - 2**

இது யப்பான் நாட்டில் நடந்ததாகக் கூறுவர். அங்கு ஒரு சவர்க்காரம் உற்பத்தி செய்யும் நிறுவனம். அதன் உரிமையாளர் தமது விற்பனையை அதிகரிப்பதற்காக ஒர் உபாயம் செய்தார். அதன்படி தங்களது சவர்க்காரம் கொள்வனவு செய்பவருக்கு இலவசமாக ஒரு சவர்க்காரப் பெட்டியை வழங்க முன்வந்தார். அவரது திட்டப்படி சவர்க்காரப்பெட்டியுள் சவர்க்காரத்தை வைத்து விற்பனை செய்து வந்தனர். அந்த யுக்தியினால் வியாபாரம் அமோகமாகப் பெருகி நல்ல இலாபம் கிடைத்தது. அவருக்கு அளவிலா மகிழ்ச்சி.

ஒருநாள் ஒருவர் சவர்க்காரப் பெட்டியுடன் வந்து, அதற்குள் சவர்க்காரம் இருக்கவில்லை, வெறும் பெட்டிதான் இருந்தது என்று முறைப்பட்டார். உரிமையாளருக்கு பெரும் சங்கமாகிவிட்டது. தனது வியாபார நிலையத்தின் பெயர் மாசுபடக்கூடாது என்ற எண்ணத்தில் சடுதியாகத்தீர்மானித்து, தமது தவறை ஏற்று அவருக்கு 100 சவர்க்காரங்களை இலவசமாகக் கொடுத்து அந்தப் பிரச்சினையை மற்றவர்க்குத் தெரியாது முடிவுக்குக் கொண்டுவந்தார்.

பின்னர் இரவு ஆழுதலாக யோசித்தபோது தான் மீண்டும் தவறு செய்து விட்டதை உணர்த் தொடங்கினார். இதை அறிந்து வேறு பலரும் வந்து கேட்டால் என்ன செய்வது?

அடுத்தநாள் காலையில் தனது நிறுவனத்தின் நிறைவேற்று அதிகாரிகளையும் பொறியியலாளர்களையும் அழைத்து நடந்ததை விளக்கி இனி இவ்வாறான தவறு நடைபெறாதிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற மாற்றுத்திட்டத்தை தனக்கு அறிவிக்குமாறு பணித்து நின்றார்.

சில மணிநேரங்களின் பின்னர் ஒரு பகுதியினர் வந்து அவற்றின் நிறையை கணினி துணையுடன் அளவிட்டு உறுதி செய்யலாம் என்றனர். வேறு சிலர் அசைந்து செல்லும் நாடாவில் (moving Belt) அவற்றினை ஒவ்வொன்றாக நகர விட்டு அதனை கணினி மூலம் நூட்பமாக அவதானித்து (Scan) உறுதி செய்து விற்பனைக்கு விடலாம் என்றனர்.

உரிமையாளர் இவ்வாறு செய்வதற்கு பெரும் செலவாகுமே என்று யோசனையில் இருக்கையில் அவருடைய நிறுவனக் காவலாளி அவரை அணுகி ‘ஜயா, நான் ஒரு யோசனை சொல்லலாமா?’ என்று தாழ்மையுடன் கேட்டார். உரிமையாளருக்கு அவர் கூறப்போவதில் நம்பிக்கை இல்லாமல் சோர்வாக, சொல்லும்படி தலையை ஆட்டினார். ஏனைய அதிகாரிகள் அவரையும் அந்த நிறுவன உரிமையாளரையும் ஏனன்மாகப் பார்த்து நின்றனர்.

காவலாளி கூறினார், ‘சவர்க்காரம் நிரப்பப் பெற்ற பெட்டிகள் நிரையில் அசையும் நாடாவில் நிரையாக வரும்போது குறிப்பிட்ட வேகத்தில், குறிப்பிட்ட ஒர் இடத்தில், ஒரு மின் விசிறியைச் சுழல விட்டால் வெறும் பெட்டிகள் பறந்து விடும் அப்போது தெரிந்துகொள்ளலாம் என்றார்.

முதலாளி ஆச்சரியத்துடன் மகிழ்ந்தார். அதிகாரிகள் வெட்கி நின்றனர். செலவில்லாத சிரமமில்லாத யோசனை.

காவலாளி வெகுமதி அளிக்கப்பட்டார். அவர் மாற்றி யோசித்ததால் தோண்டிய ஆலோசனை அது. அது வலது பக்க முனையின் தொழிற்பாடு.

## படித்துவில் ரிசித்து - 3

ஒரு மோட்டார் வண்டியில் மனைவி,கணவர்,அவர்களின் இரண்டு பிள்ளைகள் தமது செல்லப் பிராணி குரங்கு ஒன்றுடன் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். செல்லும் வழியில் ஒரு திருப்பத்தில் பெரியவகை டிப்பர் ரக வாகனம் ஒன்றுடன் மோதி விபத்துக்குள்ளா னார்கள்.மோட்டார் வண்டியில் பயணம் செய்த அனைவரும் ஸ்தலத்திலேயே மரணமானார்கள்.குரங்கு மட்டும் சிறு காயத்துடன் தப்பிக் கொண்டது.டிப்பர் வாகனம் அவ்விடத்தில் நிற்காது ஒடி மறைந்து விட்டது.

விடயத்தைக் கேள்வியுற்ற பொலீசார் ஸ்தலத்துக்கு வந்தார்கள். அம்புலன்ஸ் வண்டிவந்து உடல்களை எடுத்துச் சென்றது.போலீசார் என்ன நடந்திருக்கும் என்று ஆராய்ந்தனர். அதனைக் கண்டவர்கள் யாருமில்லை.குரங்கு மட்டுமே அங்கிருந்தது.எல்லோரும் என்ன செய்வதென்று யோசித்த வண்ணம் குழும்பி நின்றனர்.

ஒரு போலீசார் எதோ சிந்தனையில் குரங்கின் பக்கம் சென்றார். குரங்கு அவரைப் பார்த்தது.இவர் சைகை மொழியில் மோட்டார் வண்டியைக் காட்டி என்ன நடந்தது? என்று கேட்டார். குரங்கும்

சைகை மொழியில் பெரிய வாகனம் வந்து மோதிவிட்டு ஓடிவிட்டது என்றது. அப்போ பிள்ளைகள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தார்கள் என்று சைகை மொழியிலேயே கேட்டார்.குரங்கு அவர்கள் சண்டை பிடித்துக் கொண்டிருந்தார்கள் என்று சைகை செய்தது. அம்மா என்னசெய்தார்? என்று கேட்டார். அவர் புத்தகம் படித்துக் கொண்டிருந்தார் என்றது.அப்பா என்ன செய்தார்? என்று கேட்டபோது அழகாகச் சைகையிலேயே அவர் நன்றாகக் குடித்து விட்டுத் தாங்கிக் கொண்டிருந்தார் என்றது. அப்போ நீ என்ன செய்தாய்? என்று அவர் கேட்டபோது தான் காரை ஒட்டியதாக சைகை செய்தது.

குரங்கு கார் ஒட்டியதோ இல்லையோ, அந்தப் போலிசார் மாற்றிச் சிந்தித்ததை விளக்க இச் சந்தர்ப்பத்தை கூறுவர்.அது வலது பக்க முளையின் செயற்பாடு என்பர்.

## உசாத்துணை நூல்கள்

1. Focus your Attention Remez Sasson
2. Attention and Focused life Winefred Galagher
3. en.wikipedia.org
4. How to Improve Concentration and Focus Vivian Sandace
5. திருமந்திரம் - திருமூலர்
6. Stylecraze.com -yoga-concentration -excercises
7. பயன் தரும் யோகாசனங்கள் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா.
8. ஒற்றுமையை வளர்க்கும் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்- சூர்யகுமாரி
9. [www.innerengineering.com](http://www.innerengineering.com)
10. [www.ssyoga.org](http://www.ssyoga.org)
11. [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)
12. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
13. [ta.wikipedia.org](http://ta.wikipedia.org)
14. [www.seithipunal.com](http://www.seithipunal.com)

—  
முருகன் துணை

## வேலரசு ஆனுமத்தும் விளங்கும் நிலைத்தே

எல்லவரும் போற்றிடவே இன்னருளை வாரும்  
எழிலாரும் பொழில்கும் நல்லை முருகன்  
இல்நுழைய நாடுவார்க் கிண்முகம் மலர்ந்தே  
இகம்புகவெழும் கலாசாரம் இனிதே தேக்கி  
நல்வரவு கூறியமை நயமே போற்றி  
நவிலுவகை கலையழகாய் நாட்டி வைத்த  
வில்வளைவு பண்பாட்டை விரித்தே காட்டி  
வேலரசு ஆனுமத்தும் விளங்கும் நிலைத்தே.

நம்மணியாய் நாயன்மார் கட்டுர் வாழ  
நாளுமருள் ஸ்ரீராஜ ராஜேஸ் வரியாம்  
அம்மணியாள் அரசினிடை அமைந்தே மினிரும்  
அழகொளிரு கோபுரம் தெழுந்தே நோக்கும்  
செம்மணிவா யில்நல்லுர் முருகன்க் காயே  
செழுமைநிறை பண்பாடு சேர்த்தே யிழைத்த  
இம்மணியார் வில்லளைவு இகமுள் காலம்  
இறைநந்தி போலிருந்து வாயில் காக்கும்.

கொடுங்கை அமைப்பினொடு கொலுவீந் றிருந்தே  
கோவிலணை அடியாரை ஆற்றுப் படுத்த  
நெடுங்கை எனவெழுந்த தூண்கள் நான்கு  
நிகரிலெழில் பண்டிகைகள் மணிக்கோ புரங்கள்  
விடங்கனது காதிலுரை விளம்பல் போன்ற  
விடயங்கள் பலவோடு நல்லுர் முருகன்  
தடங்கையென நீண்டிருமில் வளைவு நீணாள்  
தரையெமது பண்பாட்டை தாங்கும் நிலத்தே.

ஆறுதலை சண்முகரும் தேவி மாரும்  
அழகொளிரு கோபுரமோ டோங்கா ரத்தின்  
தேறுதலை உரைகுருவும் திருவும் வாக்கும்  
சேவலோடு மயில்கவித் துயர மெல்லாம்  
பாறுதலை அறிவுறுத்த பழநி யாரும்  
பருவயிறு னொடுமுருகும் வேலை வாங்கி  
ஆறுதலை தருவமென வருவோர்க் கெல்லாம்  
அறைவளைவு யாழில்கே அணியாய் நிற்கும்.

—நாயன்மார்கட்டு இராசையா குகதாசன்.

## தாயுமானவர்



கல்விப் பணியில் ஓய்வு பெற்றும், ஓயாமல் அப்பணியைத் தொடர்ந்திருக்கும் எம் தந்தைத் தூது! அல்ல!! எம் எல்லோரதும் தாயுமானவர். கல்லூரிக் காலத்தில் எம் மைத் தந்தையாகக் கண்டிப்பார், தாயாக அன்பு செலுத்துவார். அவர், முனைவர் திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் அவர்களாகும்.

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் பிதாமகன், முதல் பீடாதிபதி. அதனை நிறுவிக்கொள்ள அவர் பட்ட பாட்டினை முதலாம் அணி மாணவிகளாக ஞானில் கண்டிருக்கின்றோம். திட்டமிடலிலும், அதனை செயற்படுத்துவதிலும் அவர் வல்லவர், தட்டைகள் பல தாண்டி இன்று யாழ்ப்பாணத்தில் புகழ் இயம்பும் கல்லூரியை நிறுவிக்கொண்ட பெருமை உடையவர்.

அன்று அவரது சொல்லளவுக் கண்டிப்பும் அதைத் தாண்டிய கனிவான கவனிப்பும் எம்மைப் புடம் போட்டன. இன்று ஆசிரியத்தொழிலில் நாம் சிறப்புடன் கடமையாற்றுவதற்கு அவர் காட்டிய பாதையும் அவரது முன் மாதிரியுமே உதவின் என்பதில் இரு வேறு சிந்தனைக்கு இடமில்லை.

கூடும் யுத்தச் சூழிலில் யாழ்ப்பாணம் கல்வியியற் கல்லூரியில் அனுமதி பெற்று, தாய் தந்தையரைப் பிரிந்து கடல் கடந்து யாழ். வந்த எம்மை தந்தைக்குக் தந்தையாக தாய்க்குக் காட்டிய கவனித்து கற்க வைத்தவர் அவர். அவரிடம் நாம் கற்றுக் கொண்டவை ஏராளம். கல்வி அறிவுடன் உலக வாழ்க்கை அனுபவ அறிவையும் ஊட்டி, தடம் மாற்றாமல், எம்மை இத்தரணியில் நல் மாந்தராகத் தடம்பதிக்க வைத்து. நல் ஆசிரியர்களாகச் செதுக்கிய அற்புதமான சிற்பி முனைவர் கமலநாதன் சேர் அவர்கள். வேகம், விவேகம் நேரமுகாமை, ஆற்றல், ஆற்றுகை, கலைநயம், தலைமைத்துவம், என்ற தன்னில் இருந்த அனைத்தையும் எம்மில் அச்சுப்பதித்து வளர்த்து விட்டவர் அவர்.

கல்லூரிப் பீடாதிபதியாக கம்பீரத் தோற்றுத்துடன் அதிரவைக்கும் குரல் வளத்துடன் முனைவர் கமலநாதன் சேர் அவர்களை முதலில் கண்டதும் நாம் கொண்ட பயத்துக்கு அளவே இல்லை. மிகக் கண்டிப்புடன் அவர் நடந்துகொண்டபோது, எப்படி முன்று வருடங்களைக் கழிக்கப் போகின்றோம் என்று முதலில் பயந்தோம். வெளி மாவட்டப் பின்னைகள் என்று அவர் எம்மீது காட்டடிய பாசுமும் அக்கறையும் பயம் நீங்கி பற்றுக் கொள்ள வைத்தது. எங்களது எதிர்கால ஆசிரிய வாண்மைத்துவத்தில் அவரையே எமக்கு முன் மாதிரியானவராகக் (Role model) கொண்டோம். உற்சாகத்துடன் ஆசிரியக்கலை பல பயின்று வளர்ந்தோம். உயர்ந்தோம்.

எங்களுடைய கல்லூரிக் காலத்தில் அவர் ஓய்வாக இருந்ததை கண்டிலோம். எந்நேரமும் அளவிலாச் சுறுசுறுப்புடன், துணிவுடன் முடிவுகள் கண்டு எம்மை உயர்வித்து எம்முடன் உலா வந்த மாமனித்து எமது பீடாதிபதி முனைவர் திருநாவுக்கரசு கமலநாதன் சேர் அவர்கள்.

கண்டிப்புக் கலந்த அன்போடு எம்மை வழிநடத்தி கல்லூரியிலும் கல்லூரிக்கு வெளியிலும் நாம் வீறு நடை போட்டு எட்டி நின்று ஆழப் புன்னைகையுடன் தட்டிக்கொடுத்த அவருடனான அன்புப்பினைப்பு தூர தேசம் சென்றும், ஆன்டுகள் பல கடந்தும் எம்முடன் தொடரவுது எமது பாக்கியமே! எங்கட Sir, எங்கட President என்று நாம் இன்றும் எமது நண்பர்களுடனும், உறவினர்களுடனும் அவரை விளித்திடுவது உண்மையான உணர்வுடனான வர்த்ததைகள்.

ஓய்வு பெற்றும் ஓய்ந்திடாது கல்வியிலுக்குடன் பயணிக்கும் எங்கட சேர், தற்போது மாணவ உலகமும் ஆசிரிய சமூகமும் பயன் பெறக் கூடிய வகையில் “உள்குவிப்பும் கற்றலும்” என்று பயன் தரும் நாலினை ஆக்கி யுள்ளார்கள். அதனைக் கல்வி உலகம் கற்றுப் பயன்பெற வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்வதுடன், எங்கட சேர் சேவை தொடரவும் மேலும் பல ஆக்கங்களை அவர் வெளியிடவும் உடல், உள் நல ஆரோக்கியத் துடன் பல்லாண்டு வாழ்ந்திடவும் நாம் என்றும் பணியிடும், எல்லாம் வல்ல் திருகோணமலை, பத்திரகாளி அம்மாவையும், மட்டக்களப்பு, மாமாங்கீஸ்வரரையும் எமது மனம், மொழி, மெய்களால் பிரார்த்திக்கின் ஹ்ராம்’

**சித்திரா மதியழகன்,**

தி/திருகோணமலை.

மெத்தில் தமிழ் பெண்கள்பாடசாலை

**சிவதர்ச்சினி ரகுபதி.**

மட்டக்களப்பு,

மஞ்சந்தொடுவை பாரதி வித்தியாலயம்.