02 ஆளுமை விருத்திக்காக ஓய்வு நேரங்களைப் பயன்படுத்துவோம்

வாழ்க்கையின் எந்த வயது மட்டத்தில் இருந்தாலும் சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் பல்வேறு விதமான ஏதாவது பணிகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றனர். தொடர்ச்சியாக வேலைகளில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான, உளரீதியான களைப்பிலிருந்து விடுபடவும் தமது வேலை களைப் புதிதாக தொடங்குவதற்கும் எமக்கு ஓய்வு அவசியமாகும். அந்த வகையில் இப்பாடம் உங்களுக்கு ஓய்வு நேரங்களில் விளையாட்டு, பொழுது போக்குகள், அழகியல் செயற்பாடுகளில் எவ்வாறு ஈடுபட்டு உங்களது ஆளுமை சமநிலையை முன்னேற்றலாம் என்பதை அறிவதற்கு உதவும்.

வாசிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது அறிவின் ஊற்றாகும்.....!
சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது சக்தியின் மூலமாகும்....!
விளையாடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது மாறா இளமையின் உறைவிடமாகும்!
நட்பிற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது மகிழ்ச்சிகரமான பாதையாகும்
வேலை செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது வெற்றியின் விலையாகும்......!
புதிதாகக் காண்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது புத்திசாலித்தனத்தின் சான்றாகும்.....!

2.1 திட்டமிட்டு எமது பணிகளைச் செய்வோம்

நாம் அன்றாடம் நமது தேவைகளுக்கும் நோக்கங்களுக்கும் ஏற்ப பல்வேறு பணிகளில் ஈடுபடுகின்றோம். பணிகள் அல்லது வேலைகள் எமது விருப்பம், தேவைக்கு ஏற்ப வேறுபடலாம். அவரவர் செய்யும் வேலைகளின் இயல்புகள்;

- ☞ வேலையைச் செய்வதற்கான நோக்கமும் தேவையும்;
- ☞ வேலை அல்லது பணியின் தன்மை;
- ☞ வேலையைச் செய்யும் இடமும் காலமும்,

என்பவற்றின் அடிப்படையில் வேறுபடுகின்றன. வயது வித்தியாசமின்றி அனைவரும் தாம் மேற்கொள்ளும் எந்தப் பணியானாலும் அதுதொடர்பாக திட்டமிடல் காணப்பட வேண்டும். திட்டமிடல் இல்லாது செய்யப்படும் எந்தப் பணியும் வெற்றியளிக்காது. நீங்களும் மாணவர் என்ற வகையில் உங்களது வயதுக்கேற்பவும் நீங்கள் பழகும் சூழலுக்கு ஏற்பவும் பல்வேறு வேலைகளில்; சில நேரம் தனியாகவும் வேறு சில நேரங்களில் குழுவாகவும் ஈடுபடுவீர்கள். அவ்வாறு செய்யும் பணிகளை திட்டமிட்டு நீங்கள் செய்கின்றீர்களா? என்பதை எண்ணிப்பாருங்கள்.

நாம் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு பணி தொடர்பாகத் திட்டமிடுவதற்கு பின்வரும் மூன்று படிமுறைகள் முக்கியமானதாகும்.

☞ **என்ன செய்வது என்பதை தீர்மானித்தல்**

நாம் என்ன பணியைச் செய்யப் போகிறோம் அல்லது நான் என்ன வேலையை செய்யப்போகிறேன் என்பதைத் தீர்மானிப்பதை இது குறிக்கின்றது.

☞ **எப்படிச் செய்வது என்பதைத் தீர்மானித்தல்**

- பணியை தொடங்கி முடிக்கும் காலம்
- தேவையான வசதிகளும் வளங்களும்
- யார் யார் பணியில் ஈடுபடுதல்
- பணியைச் செய்வதற்குரிய ஒழுங்குகள்

என்பன போன்ற அனைத்தும் இவற்றினுள் அடங்கும்

☞ **ஏன் செய்கிறோம் என்பதைத் தீர்மானித்தல்**

குறிப்பிட்ட வேலையை அல்லது பணியைச் செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகள், யார் யார் பயனடைவார்கள் என்பது பற்றித் தீர்மானிப்பதை இது குறிக்கின்றது. நாம் செய்யும் பணியின் மூலம் தமக்கும் பிறருக்கும் நன்மை ஏற்பட வேண்டும். அவ்வாறு என்னென்ன வகையில் பயனுடையது? என்று ஆராய்ந்தே நாம் பணிகளைத் தெரிவுசெய்து ஈடுபடவேண்டும். அதற்குத் திட்டமிடல் அவசியமாகும்.

எதிர் வரும் மாதம் நடைபெறவுள்ள பாடசாலை மாணவ மன்ற நிகழ்ச்சிக்காக - செயற் குழுவைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் தயாரித்த திட்டமிடல் கீழே காணப்படுகின்றது.

மாணவர் மன்ற நிகழ்ச்சித் திட்டமிடல்

மாதம் :- மார்ச்

நடைபெறும் திகதி :- 22.03.2008 வியாழன் மு. ப 11.30மணி

இடம் :- பாடசாலை ஒன்று கூடல் மண்டபம்

நோக்கம் :-
- மாணவர்களிடையே கலை நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடும் ஆர்வத்தை வளர்த்தல்.
- மாணவர்கள் தாமாக முன்வந்து செயற்படுவதை ஊக்குவித்தல்.
- இரசனை மற்றும் மகிழ்வுக்கான வாய்ப்பை மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.

தேவையானவைகள் :-மண்டபமும் தளபாட ஒழுங்கும், ஒலி பெருக்கி, சாதன வசதி, பங்குபற்றும் மாணவர்களின் நிகழ்ச்சி நிரல், மாணவர்களின் பரிசுப் பொருளுக்கான நிதி, காகிதாதிகளும் தேவையான உபகரணங்களும், ஆசிரியர் ஆலோசனையும் வழிகாட்டலும்

மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள் :-
- நிகழ்ச்சிகளுக்குரிய விண்ணப்பங்களை மாணவர்களிடமிருந்து பெற்று நிகழ்ச்சி நிரலை ஒழுங்குபடுத்துதல்.
- ஆசிரியர்களது ஒத்துழைப்போடு நிழ்ச்சிகளை ஒத்திகை செய்து பார்த்தல்..
- நிகழ்ச்சி நிரலைத் தயாரித்து, அறிவித்தல் பலகையில் இடல்.
- மாணவர்களிடமிருந்து நிதியைப் பெற்று பரிசுப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல்.
- ஆசிரியர்களுக்கு அழைப்பினை வழங்கி குறித்த தினத்தில் மண்டபத்தினை தயார்செய்தல்.
- நிகழ்ச்சி நிரலின் படி கலை நிகழ்ச்சிகளை அரங்கேற்றல்.
- பரிசுகளை வழங்கலும் நிறைவு செய்தலும்.

எவ்வாறு மாணவர்கள் தமது வேலைக்காக திட்டமிடலை மேற் கொண்டனர் என்பதை மேற்படி திட்டமிடலிலிருந்து அவதானித்திருப்பீர்கள். அதுபோலவே நாமும் எமது பணிகளை திட்டமிட்டு செய்தல் வேண்டும். நீங்கள் உங்களது வேலைகளை எவ்வாறு திட்டமிட்டு செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கூறுங்கள்.

விளையாட்டிலும் பொழுது போக்கிலும் ஓய்வைக்கழித்தல்

நாம் தொடர்ச்சியாக வேலை செய்வதால் களைப்படைகிறோம். களைப்பை நீக்குவதற்கும் நாம் புதுத் தென்புடன் மீண்டும் வேலையைத் தொடங்குவதற்கும் நமக்கு ஓய்வு அவசியமாகும். ஓய்வு என்பது எமது அன்றாட வேலைகளுக்குரிய நேரங்களை விட எஞ்சியிருக்கும் நேரமாகும்.

உங்களது ஓய்வு நேரங்களில் நீங்கள் என்ன செயல்களில் ஈடுபடுவீர்கள்? விளையாட்டுக்களிலும் வேறு பொழுது போக்குகளிலும் ஈடுபடுவீர்கள் அல்லவா? பொருத்தமான விளையாட்டுக்களிலும் பொழுது போக்கு அம்சங்களிலும் புத்தாக்க வேலைகளிலும் ஓய்வைக் கழிக்கின்ற போது அது எமக்கு பிரயோசனமளிக்கின்றது. ஆளுமை வளரக் காரணமாகின்றது.

வரலாற்றுக் காலந் தொடக்கம் எல்லாப் பண்பாடுகளிலும் கலாசாரங்களிலும் வாழ்ந்தோர் தமது ஓய்வு நேரத்தை விளையாட்டிலும் பொழுது போக்குகளிலும் ஈடுபடுத்தி வந்துள்ளனர். இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சியினால் புதுப் புது விளையாட்டுக்களும் பொழுதுபோக்கு விடயங்களும் தோன்றியுள்ளன.

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள படங்களை அவதானித்திருப்பீர்கள். அப்படியானால் அதிலுள்ள விளையாட்டுக்கள், பொழுதுபோக்குகள் என்னென்ன என்று கூறுங்கள்.

மாணவர்களே! விளையாட்டு, பொழுது போக்கு மற்றும் வேடிக்கை என்பன நம்மில் பலர் நினைப்பது போன்று ஒரு சாதாரண விடயமன்று. எமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் அவை உதவுகின்றன. ஆகவேதான் நமது நாட்டின் கலாசாரங்களில் விளையாட்டுக்களுக்கும், பொழுது போக்கு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நாம் பொருத்தமான விளையாட்டு மற்றும் பொழுது போக்குகளைத் தெரிவுசெய்து ஈடுபடவேண்டும். நமக்கும் பிறருக்கும் பொருத்தமற்ற விளையாட்டுக்களும் பொழுதுபோக்குகளும் உண்டு. அவற்றில் நாம் ஈடுபடக் கூடாது. சமூகத்திற்குப் பொருத்தமில்லாத விளையாட்டுக்கள், பொழுது போக்குகளால் பிரச்சினைகள் தோன்றுவதுடன் எமது கலாசாரமும் பாதிப்படைகின்றது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு பற்றி பொதுமக்களுக்கு அறிவுறுத்தும் தொலைக்காட்சி விளம்பரம் ஒன்றை அண்மையில் விளையாட்டுத்துறை அமைச்சும் தேசிய குற்றத்தடுப்பு பொலிஸ் பிரிவும் சேர்ந்து ஒளிபரப்பின. அதிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களை அவதானியுங்கள்.

இளைப்பாறுவதற்கும் ஓய்வு நேரத்தைக் கழிப்பதற்கும் விளையாடுவதற்கும் வயதுக்கு ஏற்ற பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுவதற்கும் கலை, கலாசார நிகழ்ச்சிகளில் சுதந்திரமாகப் பங்கு பற்றுவதற்கும் உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. ஆனால் தவறான விளையாட்டுக்கள் மற்றும் பொழுது போக்குகளில் இருந்து அவதானமாக இருங்கள்!

அவையே குற்றச் செயல்களின் அதிகரிப்புக்கும் சமூகச் சீர்குலைவுக்கும் காரணமாகும்.

இலவசப் பாடநூல் விநியோகத்திற்காக

எனவே ஓய்வு நேரங்களை சட்டத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் பொழுதுபோக்குகளுக்காகவே செலவு செய்யுங்கள். பெற்றோர்களே! உங்களது பிள்ளைகளைப் பொருத்தமான பொழுது போக்குகளில் ஓய்வு நேரங்களைச் செலவழிப்பற்கு வழிகாட்டுவது உங்களது பொறுப்பாகும்.

இதனால் உங்களுக்கும் பிறருக்கும் நாட்டிற்கும் நன்மை கிடைக்கும்.

இதிலிருந்து நீங்கள் பெறும் படிப்பினை யாது ? நாம் நமக்கும் பிறருக்கும் சமூகத்திற்கும் பொருத்தமான விளையாட்டிலும் பொழுது போக்குகளிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பது தெளிவாகிறதல்லவா?

விளையாட்டு பொழுது போக்குகளின் பயன்கள்

கல்வி அபிவிருத்தியிலும் ஓய்வு நேரச் செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டுக்கு முக்கியத்துவமான இடம் உண்டு. எனவே, நாம் பாடசாலைகளிலும் பாடசாலை-களுக்கிடையிலும் மாணவர்களுக்காக விளையாட்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துகிறோம். கவலையின்றி மகிழ்வுடன் பொழுதைப் போக்குவதற்கு விளையாட்டுக்கள் எமக்கு உதவுகின்றன.

விளையாட்டுக்களில் விருப்பத்துடன் பங்குகொள்ளும் நாம் பின்வரும் விடயங்களில் கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

- ☞ நாம் தெரிவு செய்யும் விளையாட்டுக்கள் எமக்கும் பிறருக்கும் பொருத்தமாக உள்ளாதா என்பது;
- ☞ நாம் தெரிவு செய்யும் விளையாட்டுக்களைப் பற்றிய விதிகளையும் ஒழுங்குகளையும் தெரிந்திருக்கிறோமா? என்பது;
- ☞ குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக்களினால் எமக்கு கிடைக்கப் பெறும் நன்மைகள் பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும் என்பது.

இவற்றையெல்லாம் அறிந்து கொண்டு விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது முரண்பாடுகளும் சிக்கல்களும் தோன்றாது. அதற்குக் கீழ்வரும் கூற்றும் சான்றாகிறது.

வஞ்சகமற்ற விளையாட்டு வஞ்சகமற்ற
நம்பிக்கைக்கு வித்திடுகிறது.

பின்வரும் வானொலிச் செய்திகளின் துணுக்குகளைப் பாருங்கள்

நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல், மற்றும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது பல்வேறு நோய்களில் இருந்து மனிதர்களைக் காப்பற்ற உதவுவதாக விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

கோசோவோ நாட்டில் இருந்து இடம்பெயர்ந்த அகதிச் சிறுவர்களுக்கு, அல்பேனியாவில், ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் அமைப்பு பிள்ளைகள் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்குரிய வசதிகளைக் கொண்ட பிள்ளைநேய நிலையங்களை அமைத்துள்ளது.

உகண்டா நாட்டு பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் மனநோயினைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும் அவற்றைக் குணப்படுத்துவதற்கும் விளையாட்டுக்கள் மருத்துவர்களால் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

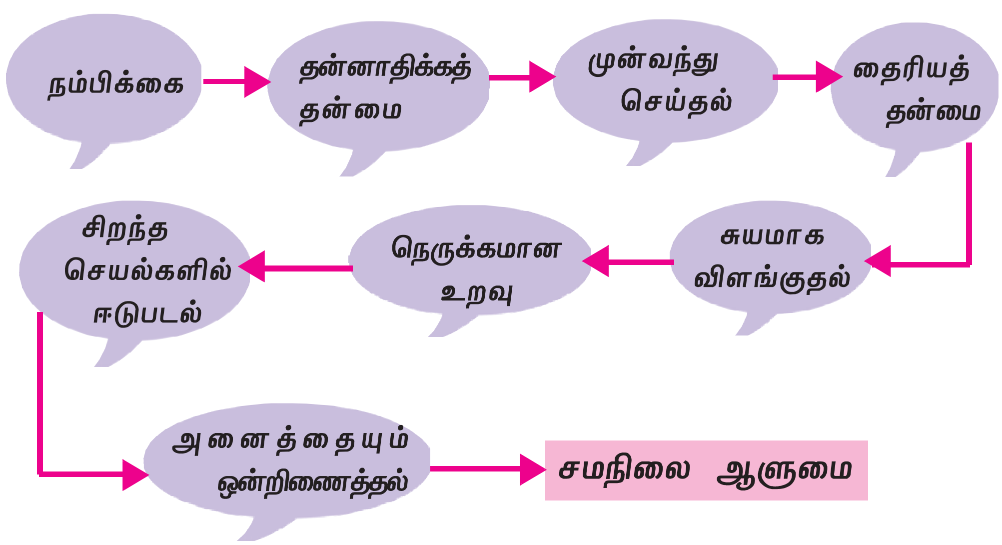
இச்செய்திகள் உங்களுக்கு விளையாட்டுக்களின் மூலமான பயன்களுண்டு என்பதைக் காட்டுகின்றன அல்லவா? விளையாட்டுக்கள் மூலம் பயன்கள் உள்ளதைப் போல் பொருத்தமான பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுவதன் மூலமாகவும் பயன்கள் உண்டு. பாரம்பரியமாக சமூகத்தில் இருந்து வந்த பொழுதுபோக்குகளை விட இன்று பல்வேறு நவீன பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் வளர்ச்சி கண்டுள்ளன. செய்மதித் தொலைக்காட்சி, இணையத்தளம், கம்பியூட்டர் விளையாட்டு, டிஜிட்டல் தொழிநுட்ப பொழுதுபோக்குகள் என்பன அவற்றுள் சிலவாகும். விளையாட்டு மற்றும் பொழுதுபோக்கு அம்சங்களில் ஈடுபடுவதினால் பின்வரும் பயன்கள் கிடைக்கின்றன .

- தனிப்பட்டோருக்கிடையே தொடர்புகள் அதிகரித்தல்.
- வெற்றி தோல்வியை சமமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பாங்கு ஏற்படல்.
- புதிய ஆக்கங்களும் படைப்புகளும் உருவாகுதல்.
- சமாதானத்துடன் மகிழ்ச்சிகரமாக வாழமுடிதல்.
- பொறுப்புக்களை சரியாக நிறைவேற்றும் பண்பு விருத்திஅடைதல்.

- ☞ உடல் உள ஆரோக்கியம் கிடைக்கப் பெறுதல்.
- ☞ பரிசுகள் பாராட்டுக்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிதல்.
- ☞ பிறரைத் தன்னைப்போலவே மதிக்கின்ற மனோநிலை வளர்ச்சியடைதல்.
- ☞ ஓய்வு நேரங்களைப் பயனுள்ளதாக கழிப்பதற்கு வாய்ப்பு கிடைத்தல்.

மேற்படி பயன்களை அவதானித்துப் பாருங்கள். நீங்களும் விளையாட்டு மற்றும் பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுவதனால் இப்பயன்களை அடைவதை அறிந்து கொள்வீர்கள்.

ஆகவே, நாம் பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள் பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுவதால் நன்மைகள் உள்ளதுடன் சமநிலை ஆளுமையும் வளர்ச்சியடைவதாக உளவியல் அறிஞர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். அந்த வகையில் ஆளுமைவளர்ச்சி ஏற்படுவதை கீழ்வரும் உருவின் மூலம் நீங்கள் அறிந்துகொள்ளலாம்.



மேற்படி உரு சமநிலை ஆளுமை படிமுறையாக எவ்வாறு விருத்தியடையும் என்பதைக் காட்டுகிறது. எனவே, எமது ஓய்வு நேரங்களை பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள், பொழுதுபோக்குகளைத் தெரிவுசெய்து ஈடுபடவேண்டும் என்பதே இவற்றிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ளும் பாடமாகும்.

செயற்பாடு

(01) வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரிக்குக. பின்னர் ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு விளையாட்டு அல்லது பொழுது போக்குத் தலைப்பை வழங்கி கலந்துரையாடி பின் வருவனவற்றை அட்டவணைப்படுத்துக 1. விளையாட்டு அல்லது பொழுது போக்கின் விதிமுறைகள் ஒழுங்குகள். 2. அதில் காணப்படுகின்ற நன்மை, தீமைகள்.

(02) உமது பிரதேசத்தில் காணப்படும் பிரபல்யமான விளையாட்டுக்-களையும் பொழுது போக்கு நிகழ்ச்சிகளையும் கொண்ட அட்டவணை ஒன்றைத் தயாரிக்குக.

(03) உமது பிரதேசத்தில் காணப்படும் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் பொழுது போக்குகள் பற்றிய விபரங்களை கேட்டறிந்து எழுதுக

பொழுது போக்கு மற்றும் விளையாட்டுக்களை அடிப்படையாக கொண்டு கீழ்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்	குழு விளையாட்டுக்கள்	தடகள விளையாட்டுக்கள்

2.2 அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஓய்வைக் கழித்தல்

பொருத்தமான விளையாட்டு பொழுது போக்குகளில் ஓய்வைப் பயன்படுத்தி ஆளுமை விருத்தியைப் பெறுவது பற்றி இதுவரை கற்றீர்கள். இப்போது அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஓய்வைப் பயனுள்ளதாக்கி சமநிலை ஆளுமையை அபிவிருத்தி செய்வது பற்றி இப்பகுதியைக் கற்பதன் மூலம் அறியலாம். ஓய்வில்லாமல் வேலைசெய்து இயந்திர வாழ்க்கை வாழும் நவீன சமூகமானது ஆறுதலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வழியாக அழகியற் செயற்பாடுகள் காணப்படுகின்றன. மனிதரில் அழகியலை விரும்பும் பண்பு இயல்பாகவே உண்டு.

வாழ்க்கையின் உண்மை நிகழ்வுகளிலிருந்தும் கற்பனை எண்ணங்களிலிருந்தும் பெற்றுக் கொள்ளும் பலவித அனுபவங்களை, கருத்தும் இரசனையும் மிக்க கலை வடிவமாகத் தருதல் அழகியல் எனப்படும்.

பாடல், இசைத்தல், ஓவியம் வரைதல், சிற்பம் செதுக்கல், நடித்தல், நடனமாடுதல், கவிதை படைத்தல் ஆகியன பிரதான அழகியற் செயற்பாடுகளாகும்.

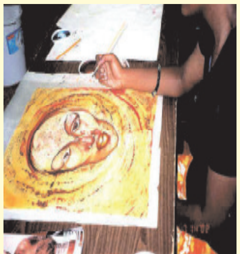
சூரியன் மறையும் நேரம் அது....! குருவிகள் தமது கூடுகளை நோக்கித் திரும்பிக்கொண்டிருக்கின்றன. அப்போது ஒருவர் கடற்கரையில் அமர்ந்து ஓய்வுவெடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார்.

மேற்கு வானம் இளஞ்சிவப்பு, நீல நிறங்களினால் அழகாகக் காட்சி தருகின்றது.முகிற் கூட்டங்கள் மெல்ல மெல்ல நகருகின்றன. தூரத்தில் அறுவடைக்குத் தலை சாய்த்திருக்கும் கதிர்களுடன் நெல் வயல் காட்சி தருகின்றது.அதற்கு அப்பால் கண்ணுக்கு எட்டிய தூரம் வரை மரங்களாலும் செடிகளாலும் சூழப்பட்டுள்ள கிராமம் தெரிகிறது. வீடுகள் ஆங்காங்கே தென்படுகின்றன.

இந்த காட்சியைக்... காணும் அவருக்கு மனது அமைதியாகிறது. ஏதோ ஒரு வித உணர்வு அவரது நெஞ்சில் நிறைகிறது. சொற்களாலன்றி உள்ளத்தினால் அந்த இன்ப நிலையை இப்போது அவர் அனுபவிக்கிறார்..!

- ☞ அவர் கவிஞராக இருந்தால் அந்த உணர்வை ஒரு பாடலாக எழுதியிருப்பார்.
- ☞ அவர் ஓவியனாக இருந்தால் அந்த உணர்வை ஓர் ஓவியமாக தீட்டிருப்பார்.
- ☞ அவர் புகைப்படக் கலைஞரானால் அந்த காட்சிகளைப் படம் பிடித்திருப்பார்.

இந்நிகழ்வுகளை அனுபவித்தவர் நீங்களாக இருந்தால் அதனை எவ்வாறு வெளிப்படுத்தியிருப்பீர்கள்? என்று கூறுங்கள். இதனால் உங்களிடம் தோன்றும் இரசனை யாது ? என்று எண்ணிப்பாருங்கள்.

ஓவியம் வரைதல்	பாடுதல்	செதுக்குதல்	நடித்தல்
			
நிறங்களின் சேர்க்கை கருத்து வெளிப்பாடு ஒழுங்கமைப்பு உண்மைத்தன்மை கற்பனை	***கவர்ச்சியான சொல்லமைப்பு ஓலியமைப்பின் சிறப்புசந்தம் பொருள் செறிவு***	***முழுமை கருத்து வெளிப்பாடு பொருத்தப்பாடு உயிர்ப்புத் தன்மை***	***நிகழ்வு வெளிப்பாடு சந்தர்ப்பம் – பாத்திர மேற்று நடித்தல் அபிநயம் பொருத்தப்பாடு உயிர்த்துடிப்பு***

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள அழகியற் செயற்பாடுகளை நீங்கள் மதிப்பதற்கான காரணம் யாது? அவற்றிலுள்ள கலையம்சங்களாகத்தான் இருக்க முடியும். அழகியற் செயற்பாடுகள் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐம்பொறி ஊடாக நுகரப்படுவதுடன் அதன் மூலம் உருவாகும் அனுபவம் ஒரு பொழுதுபோக்காக, இரசனையாக மன உணர்வு வெளிப்பாடாக மற்றும் வாழ்க்கை அனுபவமாக அமைந்துவிடுகிறது. ஆகவே, அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதானது.....

- ☞ ஓய்வு நேரங்களைப் பயனுள்ளதாக கழித்து மனமகிழ்வுடன் விளங்குவதற்குரிய ஓர் சிறந்த பொழுதுபோக்காக அமைந்து விடுகிறது.
- ☞ கலையாக்கம் ஒன்றினை ஒருவர் காணுதல், புலக்காட்சி தொழிற்பாட்டின் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் இரசனையாக அமைகிறது.
- ☞ அனுபவம் கற்பனை போன்ற சகல விதமான இரசனை அம்சங்களிலும் வெளிப்படுகின்ற எண்ண வெளிப்பாடாக அமைகிறது.
- ☞ கலையம்சங்களில் இருந்து பெறுகின்ற இரசனை, எண்ண வெளிப்பாடு என்பவற்றைக் கொண்டு வாழ்க்கை அனுபவத்தை ஏற்படுத்த முடிகிறது.

இவ்வாறு அழகியற் செயற்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் உயர்ந்த மதிப்பையும் சிறப்பையும் பெற்றிருப்பதனைக் காணலாம். பாடல், ஓவியம், சிற்பம், காவியம், நாடகம், சந்தம், தனித்துவம், நவீனத்துவம் ஆகிய பண்புகளை உடையனவாகும். எனினும் இவற்றினை தனித்தனியாக ஆராயும் போது அவை சிறப்புப் பண்புகளைக் கொண்டிருப்பதனை உங்களால் காணமுடியும்.

ஒரு மலரின் அழகினையும், மணத்தினையும் அனுபவித்த ஒரு கவிஞனின் உள்ளத்திலே தோன்றிய இரசனை, சுவையுணர்வு மற்றும் மன எழுச்சியைப் பின்வரும் கவிதை மூலம் பாருங்கள்

மலரே உன்றன் வாழ்க்கையினை
மறையா தெனக்கும் உரைப்பாயே!
அலர உன்னைச் செய்தவரார்?

அரிய மணமும் அளித்தவரார்?
பற்பல வர்ணம் தீட்டியவர் யார்?
பார்க்கப் பகட்டாய்ப் படைத்தவரார்?
கலகல வென்று சிரித்திடவே
கற்று நிதமும் கொடுத்தவரார்?

அரித்த நல்ல பூம்பொடியை
அழகாய் உடலில் பூசியதார்?
சிரிக்கும் உந்தன் செவ்வாய்க்கே
சீத அமுதம் வார்ப்பவரார்?

இக்கவிதையைப் படிக்கும் உங்களுக்கும் மலரைப் பார்த்து இரசிக்கின்ற அழகிய உணர்வு தோன்றுகின்றதல்லவா? இவ்வாறுதான் எல்லா அழகியல் சார்ந்த விடயங்களிலும் அழகியல் உணர்வுகள் காணப்படுகின்றன. அழகினை இரசித்தலும் இரசித்தலின் அழகும் நமக்கு சிறந்த ஓய்வு நேரப் பயனை பெற்றுத் தருகிறது. அழகியற் செயற்பாடுகள் சுவை, இரசனை, பொழுதுபோக்கு என்பவற்றைத் தோற்றுவிக்கின்ற அதேநேரம் எம்மில் ஆளுமை சமநிலையையும் ஏற்படுத்த உதவுகின்றன.

எமது புராதன மக்களும் அரசர்களும் அழகியல் சார்ந்த கலைகளில் எவ்வளவு ஈடுபாடும் இரசனையும் கொண்டிருந்தார்கள் என்பதைப் பின்வரும் கலையாக்கங்களை பார்த்து விளங்குங்கள்.

இவற்றில் கலைஞர்களின் இரசனையும் மன விருப்பமும் ஆற்றலும் எவ்வாறு வெளிக்காட்டப்பட்டுள்ளது என்பதைப் பாருங்கள்.

அழகியற் செயற்பாடுகளின் பயன்கள்

கொழும்பு கலாபவனத்தில் இடம் பெற்ற - ஓவியக் கண்காட்சியைப் பார்வையிடச் சென்ற மாணவர்களுக்கு தொலைக்காட்சி விவரணம் ஒன்றும் காண்பிக்கப்பட்டது. அதில் அழகியற் செயற்பாடுகளால் பின்வரும் பயன்கள் உணாதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டது.

- சமாதானமாக வாழும் மனப்பாங்கை ஏற்படுத்துகிறது.
- கடமைகளை மதித்து நடப்பதற்கு உதவுகிறது.
- மனக்குழப்பங்களையும் விரக்திகளையும் போக்குகிறது.
- நுணுக்கமாகச் சிந்திக்கும் ஆற்றலை உருவாக்குகிறது. கற்பனை ஆற்றலையும் இரசிக்கும் தன்மையையும் அதிகரிக்கிறது.
- வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சிகரமாகக் கழிப்பதற்கு உதவுகிறது.
- இயற்கையையும் சூழலையும் நேசிப்பதற்கு தூண்டுதலளிக்கிறது.
- சிறந்த ஆக்கங்களும் கலைகளும் உருவாக வழிவகுக்கிறது.

இவ றை நீங்களும் அவதானித்தீர்களா? இத்தகைய பயன்கள் சமூகத்தில் நிலவும் போது உலகம் சமாதானத்தினாலும் அன்பினாலும் நிறைந்திருக்கும்.

இலவசப் பாடநூல் விநியோகத்திற்காக

அத்துடன் மனிதனின் உடல் நலமும் உள நலமும் உயர்வடைந்திருக்கும். இதனால் வாழ்க்கையும் பிரகாசமாக அமையும்.

அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடு கொண்டிருக்கும் ஒருவன் நிச்சயமாக முரட்டுத்தனமாகச் செயற்பட மாட்டான்.

செயற்பாடு

01 மகிழ்ச்சிகரமான சம்பவம் அல்லது கதையொன்றை மாணவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறி அவர்களின் இரசனைக்கேற்ப அவற்றை ஒரு கவிதை யாகவோ பாடலாகவோ வரைக.

02. நீர் விரும்பி ஈடுபடுகின்ற அழகியற் செயற்பாடு எது என்பதைக் குறிப்பிட்டு ஏன் அதனை விரும்புகிறீர் என்பதற்குரிய காரணங்களை எடுத்துக் கூறுக.

03. நீர் மிகவும் விரும்பி இரசித்த பாடல் ஒன்றை வகுப்பு மாணவர் மத்தியில் பாடிக்காட்டுக?

04. உங்களது வகுப்பிலுள்ள சக மாணவர்கள் என்னென்ன அழகியற் செயற்பாடுகளை விரும்புகின்றனர் என்பதை பட்டியற் படுத்துக.

ஒப்படை

01. *உமது பாடசாலை மைதானத்தை சிரமதானம் மூலம் செப்பனிடும் குழுவில் நீங்களும் ஒரு அங்கத்தவர் எனின், அவ்வேலையைச் செய்து முடிப்பதற்கான திட்டமிடலை வரைக.*

02. *நீர் மிகவும் விரும்பி ஈடுபடுகின்ற விளையாட்டின் விதிகளையும் ஒழுங்குகளையும் குறிப்பிட்டு அறிக்கை ஒன்றை எழுதுக?*

03. *தொலைக்காட்சி பார்ப்பது நன்மையானதா? இல்லையா? என்பது பற்றி விவாதம் ஒன்றை நடத்துக.*

04. *கலையம்சம் பொருந்திய வரலாற்றுப் பிரசித்தி பெற்ற இடங்களை பார்வையிட்ட பின்னர் உமது மனதில் தோன்றிய அனுபவத்தை எழுதுக.*

05. *அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஓய்வைக் கழிப்பதனால் கிடைக்கின்ற பயன்களைப் பட்டியற்படுத்துக.*

☞ வாழ்க்கையில் நாம் எந்தக்கட்டத்தில் இருந்தாலும் பல்வேறு பணிகளில் ஈடுபடுகிறோம். ஓய்வில்லாது வேலை செய்வதால் எமக்கு ஏற்படும் களைப்பு, சோர்வுகளைப் போக்க ஓய்வு அவசியமாகும். எமது ஓய்வு நேரத்தின் போது பொருத்தமான விளையாட்டு பொழுது போக்குகளையே தெரிவுசெய்து ஈடுபடவேண்டும்.

☞ அழகியற் செயற்பாடுகளிலும் நாம் எமது ஓய்வைச் சிறப்பாகக் கழிக்க முடியும். பாடல், ஓவியம், சிற்பம், நாடகம் மற்றும் நடனம் ஆகியன அழகியல் அம்சங்களாகும். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எல்லாநிகழ்ச்சிகளும் அழகியல் முக்கியத்துவமுடையவையாகும். எனினும் நாம் தெரிவு செய்து ஈடுபடும் விளையாட்டு, பொழுது போக்கு, கேளிக்கைகள் நமக்கும் பிறருக்கும் நன்மையானவையாக இருக்க வேண்டும்.

☞ அவற்றின் மூலம் எமது ஆளுமையும் ஏனையோரது ஆளுமையும் முன்னேற்றம் அடையும்.