

---

## பாடப்பகுதி 7 உளவியல் துறைத்தமிழ் (Psychology)

---

### படிப்பு நோக்கம் (Objectives)

- ★ துறைதோறும் வளரும் தமிழை அறிமுகம் செய்து கொள்ளுதல்
- ★ உளவியல் குறித்த மொழிப் பயன்பாட்டை வளர்க்க வழிகாட்டுதல்
- ★ உளவியல் ஏனைய அறிவியல் துறைகள் போலல்லாது இயல்பான எளிய தமிழ்நடையில் எழுதத்தக்கது என்பதை எடுத்துக்காட்டுதல்.
- ★ உளவியலுக்குரிய கலைச்சொற்படைப்பு — மொழிபெயர்ப்புச் சொற்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.

### பாடக்கருத்தலகுகள் (Structure)

- 7.0 பாட அறிமுகம்
- 7.1 நினைவு
  - 7.1.1 நினைவின் பகுதிகள்
  - 7.1.2 நினைவைப் பரிசோதிக்கும் முறைகள்
  - 7.1.3 நினைவில் நிறுத்திக் கற்கும் முறைகளும் முயற்சியும்
- 7.2 மறதி
  - 7.2.1 மறத்தலுக்குரிய காரணங்கள்
  - 7.2.2 மறத்தலும் மெய்ப்பாடும்
  - 7.2.3 நினைவை நிலைநிறுத்த வழிகள்
- 7.3 பாடத் தொகுப்புரை
- 7.4 உளவியல் கலைச்சொல் நிரல்
- 7.5 தொடர்ந்து படித்தற்குரிய நூல்கள்

---

## 7.0 பாடமுன்னுரை

---

'எல்லாக் கலைகளும் இயற்கை தமிழில்' என்று கூறக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். பாரதிதாசன் "தொண்டு செய்வாய் தமிழுக்குத் துறைதோறும் துடித்தெழுந்தே" என்று பாடியுள்ளார். இன்று புதிதாக வளர்ந்த அறிவியல் கலைகளையும் தமிழில் கொண்டுவருதல் வேண்டும். 'புத்தம் புதிய கலைகள் மெத்த வளருது மேற்கே' என்றார் பாரதியார். தமிழில் அக்குறை நீங்குவதற்காகப் பல்வேறு அறிவியல், கலையியல் துறைகள் சார்ந்த நூல்கள் தோன்றி வருகின்றன. அவ்வத்துறைகளில் கற்றறிந்த பெருமக்கள் தத்தம் துறைசார்ந்த பொருள்களையும் செய்திகளையும் தமிழிலும் எழுதி வருகிறார்கள். இதனால் தமிழில் புதிய நடைப் போக்கும் சொல்வளமும் புத்தம் புதிய மறுமலர்ச்சியும் ஏற்பட்டு வளர்ந்துவரக் காண்கிறோம்.

'முத்தமிழ்' என்று இதுகாறும் சொல்லி வந்தோம். அவை இயல், இசை, நாடகம் என்ற மூன்றினையும் குறித்தன. இன்று சட்டத்தமிழ், அறிவியல் தமிழ், கலையியல் தமிழ், தொழிலியல் தமிழ், நுண்கலைத்தமிழ் என்றெல்லாம் மேலும் மேலும் வகைப்படுத்துமாறு தமிழின் அமைப்பும், நடையும், சொற்களஞ்சியமும் சிறுசிறு மாற்றங்களுடன் வளர்ந்து வருகின்றன. இப்பாடத்தில் நாம், 'அளவியல் தமிழ்' எவ்வாறு தமிழில் எழுதப்பட்டு வருகிறது என்பதைக் காண்போம்:

'உளவியல்' (Psychology) என்பது யாருக்கும் முற்றிலும் புதிதாக இருக்க முடியாது. நன்றாக எண்ணிப்பாருங்கள். எதையாவது நினைக்காத மனம் உண்டா! எண்ணங்கள் எழும்பாத உளமும் உண்டா! நாம் எந்நேரமும் சிந்தனை வயப்பட்டுத்தான் இருக்கிறோம். உறங்கும்போதுகூட நம் நனவில் உள்ளம் (Sub-conscious mind) செயல்படுவதுண்டு. எனவே மனமுள்ள மனிதனுக்கு மனஇயல் அல்லது உளவியல் புதிதாக இருக்க முடியாது.

ஆனால் அவ்வுளவியலை ஒரு மொழியில் எழுதும்பொழுது அல்லது கற்கும் பொழுது பல சிக்கல்கள் முன் நிற்கின்றன. முதலில் உளவியலுக்கேயுரிய, ஆனால் தமிழுக்கேற்ற கலைச்சொற்கள் (Technical Terms) தேவைப்படுகின்றன. அவை முற்றிலும் தமிழுக்கு ஏற்ப மொழிபெயர்க்கப்பட வேண்டும். அவற்றைத் தமிழ் வழக்குக்கு ஏற்ப இடமறிந்து எடுத்தாள வேண்டும். அது மட்டும் போதாது. அச்சொற்களையும் உளவியல் பகுதியின் இயல்பறிந்து, பண்பறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும். பயன்படுத்துவதில் பயிற்சி இருத்தல் வேண்டும். பயிற்சி இருந்தால்தான் உளவியலைத் தமிழில் கற்கவும் எழுதவும் முடியும்.

உளவியல் என்பது நுணுக்கமாக அறியக்கூடியது. ஆனால் விரிந்த பொருள் உடையது. பல உளவியல் கூறுகளைத், தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. உளவியலையும் தமிழ்மொழியில் எப்படிப் படிக்கலாம், எழுதலாம் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு 'நினைவும் மறதியும்' என்ற பகுதி மட்டும் பாடப்பகுதியாக எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

## 7.1 நினைவு

மனிதமனம் நனவுநிலை (Conscious mind) நனவிலி நிலை (Unconscious mind) ஆழ்நிலை அல்லது ஆழ் உள்ளம் (Sub-conscious mind) என்ற மூன்று நிலைகளில் செயல்படுகிறது என்ற உளவியல் அறிஞர்கள் ஆராய்ந்துள்ளனர். அதாவது உணர்வு நிலையில் பிறருடன் பேசிக்கொண்டோ, நடந்து கொண்டோ இருக்கும் பொழுது நம் உள்மனம் ஏதாவது ஒரு பொருள் பற்றி (இன்று தேர்வுள்ளது; தேர்விற்கு நன்கு படிக்க வேண்டும்... என்பது போன்ற சிந்தனைகள்) நினைத்துக்கொண்டே இருக்கிறது. இது தவிர, நாம் தூங்கும்பொழுது கூட, நனவிலி நிலையில், ஆழ்உள்ளத்தில் நம்மையறியாது, சில செயல்கள் (நம் வாழ்வில் நிறைவேற வேண்டும் என்று எண்ணும் எண்ணங்கள், விரும்பாத, வெறுக்கும் செயல்கள் போன்றன) எண்ணங்களாகச் சூழ்ந்து கொண்டிருக்கும். இவ்வாறு மனதில் உண்டாகும் எண்ணங்களின் செயல்பாட்டினை, அதனால் விளையும் நடத்தையினை (Behaviour) விளக்குவதுதான் 'உளவியல்' என்று உளவியலறிஞர்கள் ஆராய்ந்து விளக்கியுள்ளனர்.

ஒரு கருத்து, எண்ணம் அல்லது நிகழ்ச்சியைப் பற்றிய அறிவிடன் அதை நாம் முன்பே அனுபவித்தோ அறிந்தோ இருக்கிறோம் என்று வேறொர் உணர்ச்சியும் நம்முள்ளத்தில் ஏற்படுதலே நிறைவாகும். ஒருசில நேரம் நினைவுகள்

மறந்துபோவதுமுண்டு. மாணவர்களில் ஒருசிலர் எவ்வளவு படித்தாலும் மனத்தில் நிற்கவில்லை; மறந்து போகிறதே என்று வருந்துவதுமுண்டு. இவ்வாறு வரும் 'நினைவும் மறதியும்' அனைத்து மனிதர்களுக்கும் இயல்பே. மேலும் இப்பண்பு உள்ளம் சார்ந்ததுமாகும். இது I. நினைவு. II. மறதி என்ற இரண்டு பகுதிகளைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. 'நினைவு' என்ற பகுதியை i) நினைவின் பகுதிகள் ii) நினைவைப் பரிசோதிக்கும் முறைகள் iii) நினைவில் நிறுத்தக் கற்கும் முறைகள் என்று மூன்று சிறு கூறுகளாகப் பகுத்துக் கொள்வர்

### 7.1.1. நினைவின் பகுதிகள்

உளவியல் அறிஞர் எஸ். சந்தானம் 'கல்லி உளவியலும் கல்விச் சமூகவியலும்' என்ற தமது நூலில், நினைவின் பகுதிகளைப் பின்வருமாது விளக்குகின்றார்.

நினைவு என்னும் சிக்கலான உள்செயல் நான்கு பகுதிகளைக் கொண்டது. நாம் கற்றவைகளையோ அனுபவித்து உணர்ந்தவைகளையோதான் நம்மால் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளமுடியும். ஆகையால் 'கற்றல்' நினைவின் முதற்பகுதியாகிறது. நமக்கு அவை மீண்டும் தேவைப்படும்வரை, கற்றன மனத்தில் இருத்தி வைக்கப்படும் நினைவிற்பகுதியை மனத்திருத்தல் (Retention) எனலாம். இப்படி மனத்தில் இருப்பவற்றை நாம் அவ்வப்போது நினைவூட்டிக் கொள்கிறோம். இந்நினைவூட்டுதல், நினைவுகூர்தலாகவோ (Recall) அல்லது மீட்டறிதலாகவோ (Recognition) இருக்கலாம். முன்பு கற்றவற்றை நாம் நினைவுபடுத்தித் திரும்பக் கூறுதல் மீட்டுக் கொண்டலாகும். சென்ற மாதம் கற்ற ஒரு செய்யுளை மீண்டும் இன்று நினைவுபடுத்தி ஒப்பவித்தல் மீட்டுக்கொண்டலாகும் (Recall). நம்முள் தற்சமயம் நிகழும் அல்லது நமக்கு அறிமுகமாகும் அல்லது நம்மை எதிர்ப்படும் ஒன்றைக் கண்டு அதை நாம் முன்னரே அறிந்துள்ளோம் என்றுணர்வது மீட்டறிதலாகும். நாம் செய்யுள் தொகுப்பு நூலைப் புரட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம். அதில் ஒரு செய்யுளைப் படிக்கும்போது நாம் ஏற்கெனவே அதைக் கற்றுள்ளோம் என்ற உணர்ச்சி தோன்றுகிறது. இதுவும் மீட்டறிதலாகும். ஆகவே கற்றல், மனத்திருத்தல், மீட்டுக் கொண்டலால், மீட்டறிதல் என்று நினைவை நான்கு படிக்களாகப் பாடுபடுத்தலாம் என்று 'உட்வொர்த்த' (Woodworth) போன்றோர் கருதுகின்றனர்.

எனவே மனத்தில் நினைவுகளை நிறுத்திவைத்துக் கொள்ளும் திறனிற்கேற்ப இந்த நினைவின் பகுதிகள் அமைந்துள்ளமையை அறிய முடிகிறது. கற்றலும் மனத்திருத்தலும் பொதுவானவை. சிலவற்றை மீட்டுக்கொண்டலால் தேவைப்படும்; வேறுசில மீட்டறிதலுக்குரியன. இரண்டும் தேவைப்படும்படிடங்களும் உள்.

### மொழிநடைக்குறிப்பு

கற்றல், பயிலல் என்ற இரண்டு சொற்களும் ஒரே பொருளுடையன போலத் தோன்றும். ஆனால் இவ்விரண்டு சொற்களுக்குமிடையே நுண்ணிய பொருள் வேறுபாடுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. 'கற்றல்' என்பது ஒருமுறை இருமுறை ஆழமாகப் புரிதல் ஆகும். ஆனால் 'பயிலல்' என்பது பலமுறை படிப்பதாகும். மேலும் இப்பயிலல் என்ற சொல் நினைவுடன் தொடர்புடையதும் ஆகும். ஆதலால் உளவியல் பகுதியில் நினைவு குறித்து வருமிடங்களில் பயிலுதல் என்ற சொல்லை ஆள்வது சிறந்தது.

'ரெககனைசன்' (Recognition) என்பதற்குப் பார்த்தறிதல் என்றும் பொருள் காணப்படுகிறது. பார்த்தறிதல் என்பது கண்களால்

மட்டுமே பார்த்தறியப்படுவது. இது புலன் காட்சியைக் குறிக்கும். 'மீட்டறிதல்' என்றால் பழகிய ஒருவரைப் பலநாள் கழித்தும் பார்க்கும்பொழுது கண்ணால் கண்டு, 'மனத்திற்குக் கொண்டு வருவதைக் குறிக்கும். மேலும் இச்சொல் நினைவு என்ற அடிப்படையில் கல்வித் தொடர்புடையதாக வருவதால் பார்த்தறிதலை விட 'மீட்டறிதல்' என்று எடுத்தாளுவதே பொருத்தமாகும்.

மனத்தில் கற்ற கல்வியை மறக்காது நிலை நிறுத்தல் 'மனத்திருத்தல்' (Retention) என்பர். 'இறுத்தல்' என்றால் நன்கு தங்கவைத்தல் என்று பொருள். 'மனத்திறுத்தல்' என்றால், உளவியலுக்கும் ஏற்றதாகும். மனத்திருத்தல் என்றாலும் தவறில்லை. கற்ற கல்வியை மறக்காது நினைவுபடுத்தித் திரும்பக்கூறுதல் 'மீட்டுக்கொணர்தல்' ஆகும்.

மனதை, மனதுக்கு என்று கூறாமல் மனத்தை, மனத்துக்கு என்று ஆள்வது பொருத்தமுடையதாகும். திருவள்ளுவர், கம்பர் போன்ற பெருங் கவிஞர்கள் 'மனத்துக்கண்', 'மனத்தினால்' என்றே பயன்படுத்தி உள்ளனர். குடம் குடத்தை, மரம் மரத்தை என்று வருவதால், மனமும் மனத்தை என்றுதானே வரும்.

### தன்மதிப்பீடு: 1

பயிற்சி — கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புக:

1. மனிதமனம் ..... என்று மூன்ற நிலைகளில் செயல்படுகிறது.
2. மனத்தில் உண்டாகும் எண்ணங்களின் செயற்பாட்டினை, அதனால் விளையும் ..... விளக்குவது உளவியல். வினா:

1. 'நினைவு' என்ற உளச் செயல் எத்தனை பகுதிகளைக் கொண்டது?

பயிற்சி — பொருந்துக :

1. கற்றதை மனத்தில் இருத்தி வைத்தல் மீட்டறிதல்
2. மனத்தில் இருப்பனவற்றை நினைவு கூர்தல் மீட்டுக் கொணர்தல்
3. நினைவுபடுத்தித் திரும்பக் கூறல் கற்றல்
4. அனுபவித்து உணர்ந்து படித்தல் மனத்திருத்தல்

### 7.1.2 நினைவைப் பரிசோதிக்கும் முறைகள்

இது வரை நினைவின் பகுதிகள் யாவை என்பது கூறப்பட்டது. இந்நினைவாற்றலாகிய நினைவு வீச்சானது (Memory span) அல்லது நினைவுத் திறனாது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கேற்ப வேறுபடும். அதாவது அவரவர் மனநிலைக்கு ஏற்ப, மனத்தில் நிறுத்தி வைக்கும் திறனிற்கேற்ப அமையும். இந்நினைவுத்திறனை, நினைவாற்றலை அறியப் பல சோதனை முறைகளை உளவியலறிஞர்கள் செய்தனர். இதில் முதன்முதலாகச் செய்து உண்மைகளை வெளியிட்டவர் 'எபின்ஸ்காங்' என்னும் அறிஞர் ஆவார். இதற்குப் பிறகு பல உளவியலறிஞர்கள் தோன்றிப் பல ஆய்வுமுறைகளை நினைவுத்திறன் தொடர்பாக நிகழ்த்தினர்.

அவ்ஆய்வுமுறைகள் 1. உடனடி நினைவுமுறை (Immediate memory) 2. இணை-இயைபு முறை (Paired associates) 3. கதை நினைவூட்டல் முறை (Recalling narratives), 4. படம் வரையும் முறை (Drawing pictures), 5. வதந்தி பரப்பும் முறை (Remours), 6. சான்று முறை (Method of Testimony) எனப்படும். இவற்றுள் கதை நினைவூட்டும் முறை பற்றி உளவியல் அறிஞர்கள் கீழ்வருமாறு விளக்குகின்றனர்.

கதை நினைவூட்டல் முறையைத் தனிப்பட்டவாரைக் கொண்டோ அல்லது ஒரு குழுவைக் கொண்டோ நடத்தலாம். குறித்த காலம் கழித்து அதைத் திருப்பி எழுதவோ வாய் விட்டுச் சொல்லவோ வேண்டும். இப்படி வெளியிட்ட கதையில் எத்தனை பங்கு நினைவிற்குக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்று அளவிடுவது கதை நினைவூட்டல் முறையின் ஒருவகையாகும். நினைவுபடுத்திய கதையின் பாகம் அளவில் குறைவதோடு பலவகையில் மாறுகிறது. இம்மாறுதல்கள் அவரவரர் ஆளுமைக்குத் தக்க அமைகிறது. மேலும் ஓர் இனத்தினருக்கும் மற்றோர் இனத்தினருக்கும் கதை நினைவூட்டலில் வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. கதை நினைவூட்டலில் இன வேறுபாடுகளை ஆராய்ந்து வெளியிட்டவர்களில் முக்கியமானவர் அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்து உளவியலறிஞர் ஆதி நாராயணன் ஆவார். அவர் ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் பயிலும் இந்திய மாணவர்களுக்கும் ஆங்கில மாணவர்களுக்கும் கதை நினைவூட்டலுள்ள வேறுபாடுகளை எடுத்து விளக்கியுள்ளார். இம்முறையைப் பயன்படுத்திச் சென்னையும், மைசூரையும் சேர்ந்த மாணவர்களையும் மாணவியர்களையும் சோதித்தவர்கள் கிருட்டிணமூர்த்தியும் சீனிவாசராகவாச்சாரியாரும் ஆவர். கிருட்டிணமூர்த்தி எட்டிலிருந்து பன்னிரண்டு வயது வரை உள்ள மாணவர்களையும் மாணவியர்களையும் சோதிக்கப் பயன்படுத்திய கதையையும் அவர்கள் ஒரு நிமிடம் ஒரு நாள், ஒரு வாரம் ஆகிய இக்கால அளவில் நினைவுபடுத்தி எழுதிய கதைகளில் மூன்றும் இங்குச் சான்றாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

கதை: “ஓர் ஊரில் ஒரு பலசாலியான பிச்சைக்காரன் இருந்தான். அவன் ஒரு தந்திர் செய்தான். அவ்வூர்க் கோயில் வாயிலில் ஊமையைப் போல் வேடம் போட்டு உட்கார்ந்தான். கோயிலுக்கு வந்தவர்கள் எல்லோரும் உண்மையாகவே ஊமை என்று எண்ணிப் பிச்சை போட்டார்கள். ஆனால் அவர்களில் ஒருவன் இவன் உண்மையாகவே ஊமைதானா என்று கண்டுபிடிக்க நினைத்தான். உடனே அவன் ஊமையிடம் சென்று ‘நீ எவ்வளவு நாளாக ஊமை’ என்று கேட்டான். வேடம் போட்ட ஊமை, மறந்து போய் ‘குழந்தையிலிருந்து ஊமை’ என்று கத்தினான். அவன் பொய் வெளிப்பட்டது. இதனால் அவனுக்குப் பிச்சை போடாமல் துரத்தி விட்டார்கள்.”

நு நிமிடத்திற்குப் பிறகு நினைவு கூர்ந்த கதை  
ஓர் ஊரில் ஒரு கோயில் வாயிலில் ஓர் ஊமைப் பிச்சைக்காரன் வசித்து வந்தான். அவனுக்குப் பிச்சை போட்டார்கள். ஆனால் ஒருவன் அவன் உண்மையில் ஊமைதானா என்று அறிய விரும்பினான். அவனிடம் போய் ‘நீ எவ்வளவு நாளாக ஊமை’ என்று கேட்டான். அவன் மறந்து போய் ‘குழந்தையிலிருந்து ஊமை’ என்று கத்தினான். அவன் வேஷத்தை அறிந்து அவனை அடித்துத் துரத்தி விட்டார்கள்.

#### 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு எழுதன கதை

ஓர் ஊரில் பலசாலியான பிச்சைக்காரன் ஒருவன் இருந்தான். ஒரு நாள் அவன் ஒரு உபாயம் செய்தான். அவ்வூர்க் கோயிலில் ஊமை போல் உட்கார்ந்து கொண்டான். எல்லோரும் அவனுக்குப் பிச்சைப் போட்டார்கள். ஒருவன் மட்டும் அவன் உண்மையான பிச்சைக்காரனா எனப் பரிசோதிக்க அவனிடம் நீ எவ்வளவு நாளாக ஊமையாக இருக்கிறாய் என்று

கேட்டான். உடனே பிச்சைக்காரன் தான் ஊமை வேடம் போட்டிருப்பதை நினைக்காமல் “சிறு வயது முதல் ஊமை” எனக் கத்தினான். ஆகவே அவனுக்கு பிச்சை போடாமல் விரட்டி விட்டார்கள்.

ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு எழுதிய கதை

ஒரு ஊரில் புத்திசாலியான ஒரு பிச்சைக்காரன் இருந்தான். அவன் ஊமையைப் போல் நடித்துக் கொண்டு கோயில் வாசலில் உட்கார்ந்து கொண்டான். எல்லாரும் அவனுக்குக் காசு போட்டு வந்தார்கள். ஒருவன் அவன் நிஜமாகவே ஊமைதானா என்று கண்டு பிடிக்க நினைத்தான். அவன் “நீ எவ்வளவு நாளாக ஊமையாய் இருக்கிறாய்” என்று கேட்டான். வெகு காலமாக என்று பிச்சைக்காரன் பதில் கூறவும் அவனது தந்திரம் வெளிப்பட்டது. அதிலிருந்து அந்தப் பிச்சைக்காரனுக்குப் பிச்சை போடுவதில்லை.

மாணவர்களே! மேற்குறிப்பிட்ட பாடவிளக்கத்திலிருந்து நாம் ஒரு செயலை மனத்தில் நிறுத்தி வைக்கும் அல்லது நினைவில் வைக்கும் திறனானது காலஅளவில் (Duration of time) எவ்வளவு மாறுபடுகிறது என்பதை அறிந்திருப்பீர்கள். இங்ஙனம் குறிப்பிட்ட கர்ல இடைவெளியானது அதிகப்பட அதிகப்பட நம் நினைவுத்திறன் குறைகிறது. அதாவது முற்றிலும் ஒரு செயல் மறக்காது; ஆனால் காலச்சூழல் மேலும் மேலும் புதிதாகக் கற்க நேரும்பொழுது முன்பு இருந்த நினைவுத்திறனைச் சிறிது மறக்கும்படி செய்து, அதைச் சற்று வலுவழிக்கச் செய்கிறது எனலாம்.

#### மொழிப்பயன்பாடு

கதையை நினைவூட்டும் பகுதியில் ‘ஓர் ஊரில் ஓர் ஊமை’ என்றும் ஒரு ஊரில் ஒரு ஊமை என்றும், ஓர், ஒரு என்ற சொற்கள் மாறிமாறி வருகின்றன. ஆனால் தமிழில் உயிர்எழுத்திற்கு முன் ‘ஓர்’ என்றும், மெய்யெழுத்திற்கு முன் ‘ஒரு’ என்றும் ஆளப்படுவது பழைய மரபாக உள்ளது; சிறந்த எழுத்தாளர்களால் இன்று பின்பற்றவும்படுகிறது. ஆனால் ஒரு சில இடங்களில் முன்பு குறிப்பிட்டது போல் சற்று மாறியும் வருகிறது. பெரும்பகுதி உரைநடையில் மேலே கூறிய முறைப்படி மாறாது வருவது, எடுத்தாளுவது மரபுவழிக்கு ஏற்புடையதாகும்.

‘மெமரி ஸ்பேன்’ (Memory span) என்ற ஆங்கிலச் சொல்லிற்கு ‘நினைவு வீச்சு’ என்ற மொழிபெயர்ப்பு மிகவும் பொருத்தமுடையதாக உள்ளது. சொல்லவரும் பொருளை அப்படியே இம்மொழி பெயர்ப்புப் பிரதிபலித்துக் காட்டுகிறது. உளவியல், இலக்கியத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையதாக இருப்பதால் பொருள் பொதிந்த பொருத்தமான சொற்களைத் தமிழில் தருவது எளிதாக இருக்கிறது எனலாம்.

‘அவ் ஆய்வு’ என்று குறிப்பிடப்படுகிறது காண்க. சிலர் ‘அவ்வாய்வு’ என்றுதான் வரவேண்டும் என்பர். ‘வாய்வு’ என்பது வேறு பொருளும் தருவதாலும் இன்றைய வழக்கிற்கு ஏற்ப அவ் ஆய்வு என எழுதுவதும் ஏற்கத்தக்கதேயாகும். பிரித்தெழுதுவது பொருள் விளக்கத்திற்கு உதவும். ஆனாலும் எங்கு பிரித்தெழுதலாம், எங்கே பிரித்தெழுதினால் பொருள் மாறும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவ் ஆய்வேடு  
அவ் உலகம்  
இவ் அறிஞர்  
எவ் இலக்கியம்  
இவ் அறிவியல்துறை

அவ்வாய்வேடு  
அவ்வுலகம்  
இவ்வறிஞர்  
எவ்விலக்கியம்  
இவ்வறிவியல்துறை

இன்றைய தூழ்நிலைக்கேற்ப, இடம் நோக்கி, மேலே கண்ட கூட்டுச் சொற்களை இருவிதமாக எழுதுவதையும் நடைமுறையில் காணமுடிகிறது.

‘இம்மாறுதல்கள் அவரவர் ஆளுமைக்குத்தக அமைகிறது’ இவ்வாக்கியம் சரிதானா? சற்றே உற்றுநோக்கினால், ‘அமைகின்றன’ என்றுதான் வினைமுடிபு அல்லது பயனிலை இருக்க வேண்டும் என்று விளங்கும்.

சிறந்த முறையில் எழுதுபவர்கள் எல்லாம் ‘ஒருமை பன்மை மயக்கம்’ வராமல் எழுதுகின்றனர். சிலர் அஃறிணையில் மட்டும் பெரும்பாலும் ஒருமைபன்மை மயக்கமாகவே எழுதிவிடுகின்றனர்.

பஸ்கள் ஓடாது  
பத்திரிகைகள் வராது  
பறவைகள் கூடு நோக்கிப் பறக்கிறது  
மாணவர்கள் கூட்டமாகப் பேர்கிறார்கள்  
எழுத்தாளர்கள் பிழையின்றி எழுதுகிறார்கள்

முன்னே காட்டிய அஃறிணையில் ‘மயக்கம்’ கூடுதலாக உள்ளது. பின்னே காட்டிய உயர்திணையில் மயக்கம் பெரும்பாலும் ஏற்படுவதில்லை. மேலே காட்டிய பகுதியிலும் ‘வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன’. ‘கதைகளில் மூன்றும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன’ என்று அஃறிணையிலும் ஒருமைபன்மை மயக்கமின்றி, முறைப்படியே எழுதப்பட்டுள்ளது.

பேருந்து ஓடாது — பேருந்துகள் ஓடா  
பத்திரிகை வராது — பத்திரிகைகள் வரா  
பறவை பறக்கிறது — பறவைகள் பறக்கின்றன

நாளை சட்டப்பிடியான வாசகம் எழுதும்போது குழப்பமின்றி எழுத வேண்டாமா? ஒருமைபன்மை இயைபு தேவைதானே? எண்ணிப் பாருங்கள்.

## தன்மதிப்பீடு: 2

### 1. பயிற்சியும் வினாவும்:

1. நினைவின் ஆற்றலே... எனப்படும்.
2. நினைவாற்றலை முதன்முதல் பரிசோதனை செய்த உளவியலறிஞர் யார்?
3. நினைவாற்றலை பரிசோதிக்கும் ஆய்வுமுறைகள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை யாவை?
4. சொற்களைப் பிரித்தெழுதுவது பற்றி ஓர் உதாரணம் தந்து விளக்குக.
5. ‘ஒருமை பன்மை மயக்கம்’ என்பது என்ன? சான்றுகாட்டி விளக்குக.

### 7.1.3 நினைவில் நிறுத்தக் கற்கும் முறைகளும் முயற்சியும்

இதுவரை நினைவின் பகுதிகள் கூறப்பட்டன; நம் மனத்தில் நிற்கும் நினைவு, கற்றல் முதலியன எத்துணையளவு இயல்பாக மனத்திலிருந்து மறக்கும் தன்மையை அடைகின்றன என்பது சோதனை மூலம் எடுத்துக்காட்டப்பட்டது. இப்படி நாட்கள் செல்லச்செல்ல மறப்பது மனித இயல்பு எனில், எப்படித்தான் கற்ற பகுதிகளை மனத்தில் நிறுத்தி வைப்பது. அங்ஙனம் மறக்காது நினைவில் வண்ணம் கற்கும் முறைகளையும் உளவியல் நமக்கு எடுத்துக்காட்டுகிறது.

- இவை 1. இடையீடற்ற பயிற்சி (Unspaced learning)  
2. இடைவிட்டுப் பயிலுதல் அல்லது இடையீட்டுக் கற்றல் (Spaced learning)  
3. முழுமையாகக் கற்றல் (Whole or global learning)  
4. பகுதிமுறை அல்லது பிரிநிலை முறை (Part or piecemeal learning)  
5. முற்போக்கான பகுதி முறை (Progressive part method)  
போன்றனவாகும்.

தற்காலத்தில் முழுமையாகக் கற்றல்முறை, பகுதிமுறை ஆகியவை இரண்டும் சேர்ந்த முற்போக்கான பகுதிமுறை நினைவில் நிறுத்தக் கற்கும் முறைகளில் கையாளப்படுகிறது (இம்முறை மட்டும் மாணவர்களுக்குப் பின்வருமாறு விளக்கப்படுகிறது).

இம்முறையில் ஒரு முழுப்பகுதியைப் பல சிறு பிரிவுகளாகப் பகுத்துக் கொள்ளலாம். முதலில் முழுப்பகுதியின் கருத்தையறிய அதனைச் சில தடவைகள் படிக்கலாம். அதன்பின் முதற்பிரிவை மட்டும் மனப்பாடம் செய்யலாம். பின்னர் 1, 2, 3 என்ற பிரிவுகளைச் சேர்த்துக் கற்கலாம். இம்மாதிரிக் கற்பதால் நம்மால் சிறு பகுதிகளாகவும் கற்க முடியும். அதே சமயத்தில் பல்வேறு பிரிவுகளில் தொடர்பும் முழுப்பகுதியின் பொருளும் நமக்கு விளங்கி நம் மனதை விட்டு அகலா வண்ணம் இருக்கிறது.

ஒரு பொருளைப் பற்றி அறிய, அதைப்பயில, ஒருவனிடத்து, அவாவும் அதைக் கற்கவேண்டும் என்ற மனத்திடமும் இருத்தல் வேண்டும். ஒன்றைக் கற்க வேண்டும் என்ற மனத்திடம் உண்டானவுடன் கற்றதை நினைந் கொள்ளவேண்டும் என்ற மனத்திட்பம் உண்டாகிவிடுகிறது. ஆகவே, கற்றலும் நினைவும் நன்கு நடைபெறுகின்றன. இதை விளக்க நாம் ஒரு சோதனையை எடுத்துக் கொள்வோம். ஒரு வகுப்பில் கீழ்க்கண்டவாறு சொற்கள் அடங்கிய பட்டியல் ஒன்றைக் கொடுத்து மனனம் செய்யச் சொல்லப்பட்டது (இச்சோதனைமுறை இணை இயைபுமுறை உள் பதிலடங்கும்).

எ-டு:

தாய்	— தந்தை
இறைவன்	— கோவில்
மலர்	— மணம்
வகுப்பு	— ஆசிரியர்
தமிழ்நாடு	— தமிழ்ப்பண்பாடு

இப்பட்டியலிலுள்ள சொற்களை மாணவர்களுக்குக் கொடுத்து மனப்பாடம் செய்யச் சொல்லவேண்டும்; குறிப்பிட்ட காலம் அல்லது நேரம் மனப்பாடம் செய்து மாணவர்கள் முடித்தவுடன் ஆசிரியரோ அல்லது பரிசோதனையாளரோ ஒரு குறிப்பிட்ட சொல்லைச் சொல்லி அதற்கு இணையான சொல்லைக் கேட்கலாம். உதாரணமாக 'மலர் என்றால் மணம்' என்று மாணவன் சொல்ல வேண்டும். இது போன்று மற்றைய சொற்களையும் கேட்கலாம்.

பின்னர் ஓர் இரட்டைச் சொல்லுக்கு அடுத்து, என்ன இரட்டைச் சொல் வரும் என்று கேட்கலாம். உதாரணமாக 'தாய்-தந்தை' என்றால் அதற்கடுத்து மாணவன் இறைவன்-கோவில்' என்று கூற வேண்டும்.

சோதனை முடிவில் பல மாணவர்கள் தனித்தனி இரட்டைச் சொற்களிலுள்ள உறவை மட்டும் அறிந்திருந்தார்கள். ஆனால் முதலிலுள்ள இரட்டைச் சொற்களுக்கும், அடுத்துள்ள இரட்டைச் சொற்களுக்குமுள்ள தொடர்பை நினைவில் நிறுத்தி இருக்கவில்லை என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதனால் இரட்டைச் சொற்களிலுள்ள ஆர்வம் இரட்டைச் சொற்களின் வரிசையில் இல்லை என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அறிந்து நிலை நிறுத்தும் ஆர்வம் இல்லாததால் மனத்திட்பத்தைப் பெறவும் அவர்கள் முயலவில்லை என்பதை நம்மால் உணரமுடிகிறது. எனவே எதையும் தொடர்புபடுத்திக் கற்க வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் மனத்திட்பமும் ஒருவருக்கு மிகவும் அவசியம். கற்பதில் ஆர்வமும் மனஉறுதியும் இருந்தால் எதையும் எளிதாகக் கற்கவும் முடியும்; நினைவில் நிறுத்தி வைக்கவும் இயலும். எனவே ஒரு மாணவன் ஒரு பொருளைக் கற்கும் பொழுது எப்பொழுதும் அதை, அப்பொருளை நினைவிற் கொள்ள வேண்டும் என்ற மனத்திட்பம் கொண்டு கற்பது நல்லது.



## சொல்லாக்கம்/பண்பாட்டுக் குறிப்புகள்

ஆத்திசூடியில் நீதியை மொழிமுதலாகும் எழுத்து வரிசைப்படி, ஔவையார் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

எ-டு:

அறம்செய விரும்பு	—	அ
ஆறுவது சினம்	—	ஆ
இயல்வது கரவேல்	—	இ
ஈவது விலக்கேல்	—	ஈ
உடையது விளம்பேல்	—	உ
ஊக்கமது கைவிடேல்	—	ஊ
எண்ணெழுத்து இகழேல்	—	எ

இதில் 'அ' என்ற எழுத்தை நினைத்தால் இதற்கு இணையான அறக்கருத்து நினைவிற்கு வரும். 'அறம் செய விரும்பு' என்ற அறக்கருத்தை நினைத்தால் 'அ' என்ற எழுத்து நினைவிற்கு வரும். இவ்வமைப்பு அல்லது இம்முறை சொல்ல வரும் அறக்கருத்தை எளிதாக நினைவில் நிறுத்தி வைப்பதற்குப் பயன்படுகிறது. உளவியலில் நினைவில் நிறுத்தி வைப்பதற்குரியதாகச் சொல்லப்படும் இணை இயைபுமுறை போன்று தமிழில் இது காணப்படுகிறது. இவ்வாறு மொழிக்கு முதலாகும் எழுத்துக்களும் அதற்கு இணையான நீதிகளும் இயையுமாறு சிறந்த உளவியல் உத்தி கையாளப்பட்டுள்ளதைக் காணலாம்.

## 7.2 மறதி

நினைவின் மறுதலையான மறதி என்ற பகுதி, உளவியல் கல்வியில் தொடர்புபட அமைந்துள்ளதைப் பின்வருமாறு காணலாம்.

“பள்ளியிலும் தினசரி வாழ்க்கையிலும் நாம் பலவற்றைக் கற்கிறோம். சிறிது காலம் கழிந்த பின்னர் இவற்றில் பெரும்பான்மையை நம்மால் நினைவுபடுத்த முயன்றாலும் முடிவதில்லை. ஏனெனில் இவற்றை நாம் மறந்து விடுகிறோம். 'மறத்தல்' (Forgetting) என்பது நாம் கற்றவை வலுவிழந்து மறைந்து போவதைக் குறிப்பதாகும். பலவகைப்பட்ட கற்ற பொருள்களை நாம் பலதரப்பட்ட விகிதங்களில் (rates) மறக்கிறோம். பொருள் விளங்காதவை எளிதில் மறக்கப்படுகின்றன. நமக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய பொருள்களை நம்மால் எளிதில் கற்கவும் முடிகிறது; இவ்வாறு கற்றவை நமது உள்ளத்தில் நிலைத்தும் நிற்கின்றன. இம்மாதிரியே நமது மனப்பான்மைகளுடன் பொருந்தியவையும் நம்மால் சீக்கிரம் மறக்கப்படுவதில்லை. கற்ற கைத்திறன் அவ்வளவு எளிதாக மறைவதில்லை. ஆனால் புத்தகப்படிப்பு சீக்கிரம், மறக்கப்படுகிறது”

என்று எஸ். சந்தானம் தமது 'கல்வி உளவியலும் கல்விச் சமூகவியலும்' என்ற நூலில் மறதி பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார். மறதி பற்றிய உளவியல் கல்வியை

1. மறத்தலுக்குரிய காரணங்கள்
2. மறத்தலும் மெய்ப்பாடும்
3. நினைவை வளர்ச்சி செய்ய வழிகள்

என்ற மூன்று நிலைகளில் நாம் எளிதில் கற்கலாம்.

### 7.2.1 மறத்துலுக்குரிய காரணங்கள்

'மறதி' என்ற சொல் இங்குக் கற்றவை மறந்துவிடுதலைக் குறிக்கும். இம்மறதி ஏற்படப் பல காரணங்கள் உண்டு. இக்காரணங்களின் அடிப்படைத் தன்மையை நோக்கி இதை

(1) கல்வி (2) உணர்வும் சூழ்நிலையும் (3) வயது முதிர்ச்சி என்ற முன்று பிரிவுகளாகப் பகுக்கலாம்.

(1) கல்வி: (அ) காலப்போக்கில் கற்றனவற்றைப் பயன்படுத்தாது விடல் (ஆ) காலத்தில் பின்னர்க் கற்ற பொருள்களால் அவற்றிற்கு முன் கற்றவை பாதிக்கப்படும். இதனால் முன்பு கற்றவை மறக்கப்படலாம். இதற்கும் 'முன்னோக்குத் தடை' (Retroactive Inhibition) என்று பெயர். (இ) முன்பு கற்றவை அடுத்துக் கற்றவற்றை மனத்திருத்தலில் குறுக்கிட்டு மறக்குமாறு செய்யும். இதற்குப் 'பின்னோக்குத் தடை' (Proactive inhibition) என்று பெயர். (ஈ) கற்றவற்றில் ஆர்வமும் ஆற்றலும் குறைதல். இவை நான்கும் கல்வியின் பொருட்டுப் படித்ததை மறக்கக் காரணமாயிருக்கின்றன.

(2) உணர்வும் சூழ்நிலையும்: (அ) மாறுபட்ட மனநிலைச் (Mind upset) சந்தர்ப்பங்கள், (ஆ) அச்சம், சினம் போன்ற தீவிர மன உணர்ச்சிகள் (இ) தன்மானத்தைக் குறைக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளும், எண்ணங்களும் குற்ற உணர்ச்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் நனவிலி நிலைக்கு ஒதுக்கப்படுதல் - மறப்பதற்குக் காரணம் என்கிறார் பிராய்டு. (ஈ) முழுமையாகச் செய்து முடிக்கப்பட்ட செயல்களை விட, முடியாமல் தடைபட்டுள்ள செயல்கள் ஒருவனால் நீண்ட நாட்கள் மறக்கப்படாமல் நினைவில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். இதை 'ஸிகார்னிக் விளைவு' (Zeigarnik effect) என்பர் உளவியலார். மேற்குறிப்பிட்ட நான்கும் உணர்வு அடிப்படையில் மறதிக்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

(3) வயது முதிர்ச்சி; (அ) வயது முதிர்ச்சியும் உடலியல் மாற்றங்களும் (ஆ) மறதி நோய் (Amnesia) எனப்படும் உளப்பிறழ்வு.

மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்துக் கருத்துக்களும் மறதிக்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன என்று 'கல்வி உளவியலும் கல்விச் சமூகவியலும்' என்ற நூல் விளக்கிக் காட்டுகிறது.

### தன் மதிப்படு: 3

#### 1. பயிற்சியும் வினாவும்:

1. மறத்தலுக்குரிய காரணங்களின் அடிப்படைத் தன்மைகள் \_\_\_\_\_ ஆகும்.
2. உணர்வும் சூழ்நிலையும் மறதிக்கு அடிப்படைத் தன்மையாய் அமைய, உளவியலார் கூறும் காரணங்கள் யாவை?

#### 2. பயிற்சி

##### 1. பொருத்திக்காட்டுக

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. மறதி நோய்   | முன்னோக்குத்தடை   |
| 2. காலம் செல்லச் செல்ல முன்பு கற்றவை மறக்கப்படல்   | ஸிகார்னிக் விளைவு |
| 3. முன்பு கற்றவை அடுத்துக் கற்றவற்றை மனத்திருத்தலில் குறுக்கிட்டு மறக்குமாறு செய்தல்     | உளநோய்            |
| 4. முழுமையாகச் செய்யாது தடைப்பட்ட செயல்களை நீண்ட நாட்கள் மறக்காது நினைவில் வைத்திருத்தல் | பின்னோக்குத்தடை   |

## 7.2.2 மறத்தலும் மெய்ப்பாடும்

மேற்குறிப்பிட்ட மறதிக்குரிய காரணங்களுள் ஒன்று உணர்வு வயப்பட்ட நிலையில் அமைந்த மெய்ப்பாடாகும். மெய்ப்பாடு எப்படி ஒருவனுக்கு மறதிக்குக் காரணமாக அமைகிறது என்பதை, உளவியல் சோதனை முறைப்படி நின்று தா.ஏ. சண்முகம் தமது 'உளவியல்' என்ற நூலில் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டுகிறார்.

“அருவருப்பு, அச்சம் போன்ற மெய்ப்பாடுகள், கற்கும் பொருள்களோடு இயைபு கொண்டால் அப்பொருள்களை மறக்க நேரிடுகிறது என்று உளவியலார் கண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் ஒருவனது மெய்ப்பாட்டிற்கும் மறதிக்கும் பெருத்த தொடர்பு உண்டு என்பது தெளிவாகிறது. இதை முதன்முதலாக எடுத்து விளக்கியவர் ஃபிராய்டு. அதுமுதற்கொண்டு இதை உளப்பாகுபாட்டுக் கருத்து எனக் கொள்ளலாயினர். வாய்பாகுபாட்டு அறிஞர்கள் தங்களிடம் உளக்கோளாறுகளுக்காகச் சிகிச்சைக்கு வந்தவர்களிடம் மெய்ப்பாடு ஒரு பொருள் பற்றிய நினைவைப் பாதிக்கிறது என்ற உண்மையைக் கண்டார்கள். குற்ற உணர்ச்சி, அவமானம் ஆகியவற்றோடு தொடர்புள்ள பொருள்கள் எல்லாம் நினைவுக்க வருவதில்லை என்று அவ்வறிஞர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். உளக்கோளாறுகளால் மீடிக்கப்பட்டவர்கள் சிலர், தம் வாழ்க்கையின் நிகழ்ச்சிகளை யெல்லாம் மறந்து விடுவதுண்டு. ஒரு சிலர் தமது பெயரையும் மறந்து விடுவார்கள்.

ஒருவனது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் எல்லாம் அழிந்து ஒழிவதில்லை என்ற உளப்பாகுபாட்டு அறிஞர்கள் கருதுகின்றார்கள். பொதுவாக அவைகள் உள்ளத்தில் ஒரு பகுதியாக ஆழ்ந்த உள்ளத்தில் ஆழ்ந்திருக்கின்றன. ஆழ்ந்த உள்ளத்திலிருந்து ஒன்றை நனவு உள்ளத்திற்கு வரவொட்டாமல் உள்ள சக்தி ஒன்று தடுக்கிறது. இதனால் அதைப் பற்றிய நினைவு இருப்பதில்லை. உளப்பாகுபாட்டு அறிஞர்களின் இக்கருத்தைப் பரிசோதனை வாயிலாகக் காட்டுவது கடினம். இருந்த போதிலும் இவ்வகையிலும் ஸெல்லர் (Zeller) போன்ற அறிஞர்கள் முயற்சி செய்திருக்கிறார்கள். ஸெல்லர் செய்த பரிசோதனையாவது: ஒருவனைக் கடினமான பாடம் ஒன்றை மனப்பாடம் செய்யச் சொன்னார். அவன் அப்பாடத்தை வாய்விட்டுச் சொல்லும்பொழுது குற்றங்கள் கண்டுபிடித்து இடித்துரைத்தார். இவ்வாறு அவன் தாழ்மையுணர்ச்சி யடையும்படி செய்தார். பிறகு அவன் கற்ற பொருளில் அவன் நினைவில் இருந்தது எத்துணையளவு என்று பரிசோதனை செய்தார். பெரும்பகுதியை அவன் மறந்திருப்பதைக் கண்டார். மறுபடியும் மனப்பாடம் செய்யுமாறு செய்தார். இம்முறை, அவனுக்கு நன்மெர்ழி கூறி ஊக்கம் ஊட்டினார். பிறகு முதலில் கற்ற பாடத்தை நினைவுபடுத்தச் சொன்னபோது தன் பெரும்பகுதியை நினைவிற்றுக் கொண்டு வந்தான். அதாவது முதலில் கற்றதை நினைவு கூர்ந்ததின் அளவு இரண்டாவதை நினைவுகூர்ந்ததின் அளவிலும் மிகுதியாக இருந்தது.

இப்பரிசோதனையிலிருந்து இரண்டாவது கற்ற பொருள் முதலில் கற்ற பொருளைப் பாதிக்கவில்லை என்பதும், அதற்கு மாறாக அப்பொருளுக்கு நினைவு மிகுதியாயிற்று என்பதும் தெளிவாம். ஊக்கியும் அதைச்சார்ந்தெழும் மெய்ப்பாடும் அதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பரிசோதனைப்படி மறதிக்குப் பின்னியக்கத் தடைவிதி காரணமில்லை என்றும், ஒருவனது மெய்ப்பாடே காரணம் என்று கொள்ளலாம்.

### சில சொல் வழக்குகள்

ஒருவனுடைய மேலோங்கிய உணர்ச்சிகள் மெய்யின் புறத்தே வெளிபட்டுத் தோன்றுவதே மெய்ப்பாடு. பொதுவாக மேலோங்கிய உணர்ச்சிகளே மறதிக்குக் காரணமாகின்றன. மெய்ப்பாடாகுமளவு மேற்பரப்பில் பொங்கியெழும் உணர்ச்சிகள் ஒருவரது நினைவை மறப்பிப்பதால், இங்கு மெய்ப்பாடுகள் மறதிக்குக் காரணமாகின்றன என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

‘ஊக்கி’ என்பது சிறந்த உளவியற் கலைச்சொல்லாகத் தமிழில் வழங்கி வருகிறது.

‘உளப்பாகுபாடு அறிஞர்கள்’ என்பது முறையான வழக்கு அன்று. ‘வயிற்றுப்பசி’, ‘தவிட்டுப்பாணை’, ‘ஆட்டுக்குட்டி’ என்றே வழங்குகிறோம். வயிற்றுப்பசி, தவிடுபாணை, ஆட்டுட்டி என்பதில்லை; எனவே உளப்பாகுபாட்டு அறிஞர்கள் என்பதே முறையான வழக்காகும். ‘பாகுபாடு’ என்பதில் இறுதியிலுள்ள ‘டு’ மெய்யிரட்டிப்பது தமிழின் இயல்புகளுள் ஒன்று.

தன் மதிப்பீடு : 4

பயிற்சி 5

1. மறதிக்கு மெய்ப்பாடு அடிப்படைக் காரணமாக உள்ளது என்று முதன்முதலில் விளக்கியவர் \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ போன்ற பெய்ப்பாடுகள் கற்ற பொருள்களோடு இயைபு கொண்டால் அப்பொருள்களை மறக்க நேரிடுகிறது.
3. \_\_\_\_\_ ஆகியவற்றோடு தொடர்புள்ள பொருள்கள் எல்லாம் நினைவிற்கு வருவதில்லை.
4. இரண்டாவது கற்ற பொருள் முதலில் கற்ற பொருளைப் பாதிக்கவில்லை; அதற்கு மாறாக ஆர்வமுட்டினால் அப்பொருளுக்கு நினைவு மிகுதியாகிறது என்று மெய்ப்பித்தவர் \_\_\_\_\_

### 7.2.3. நினைவை நிலைநிறுத்த வழிகள்

நினைவு எல்லாத் துறையிலும் மிகவும் முக்கியமாகும். மாணவர்கள் குறுகிய காலத்தில் ஒரு பாடத்தைப் பயின்று நினைவில் கொண்டு திறம்படத் தேர்வில் விடைகள் அளிக்க முயல்கிறார்கள். சிறந்த வணிகன் தமது வாடிக்கைக்காரர்களது பெயர்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள முயல்கிறான். மேடையில் சொற்பொழிவு ஆற்ற வேண்டிய ஒருவர் பல கருத்துக்களை நினைவில் வைத்திருந்து எடுத்துரைக்க வேண்டும். இவைகளுக்கு எல்லாம் நினைவு இன்றியமையாதது. நினைவு கூர்தலுக்கு எதிர்மறையான மறதி ஒருவனது வாழ்க்கையைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. எனவே கற்ற பொருள்களை மறக்காது நினைவுகூர்தல் எங்ஙனம்? அதாவது கற்றலுக்கும் நினைவுக்கும் அடிப்படையான விதிகளைப் பயன்தரத்தக்க வழிகளில் பயன்படுத்துவது எவ்வாறு என்பதை உளவியலார் ஆராய்ந்துள்ளனர். அவற்றின் இன்றியமையாப் பகுதிகள் பின்வருமாறு:

(அ) “கற்க வேண்டிய பொருளை வாய்விட்டுச் சொல்லி (Recitation) மனப்பாடம் செய்யலாம். இன்று சிறு பிள்ளைகள் தம் சிறுவயதிலேயே திருக்குறள் முழுமையும் வரிசை பிறழாது நினைவில் நிறுத்தி வைத்துப் பாராது ஒப்புவிக்கும் திறன் பெற்றுள்ளதை நாம் நேரே காண்முடிகிறது. இதற்குக் காரணம் சிறு வயது முதல் நாள்தோறும் ஒரு பாடத்துடன் ஈடுபட்டுத் தொடர்ந்து மனப்பாடம் செய்ததாகும். ‘இளமையில் கல்’ என்ற பழமொழியும் மேற்கூறிய கருத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது.

(ஆ) ஒரு பாடத்தைப் படிப்பதற்கு ஏற்ப அகரவரிசைப்படுத்திக் கற்கலாம். இம்முறை அடுத்தடுத்து வரும் பொருளை அல்லது செய்யுள் வரியை எளிதாக நினைவில் நிறுத்திப் பயிலப் பயன்படுகிறது.

(இ) ஒரே முறையில் பயிலுவதைவிட, விட்டு விட்டுப் பயிலுதல் நல்லது (தேர்வுக்கு முன் இரவு மட்டும் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இது பொருந்தாது).

(ஈ) கற்கும் காலத்தைப் பயிலும் நேரம், ஓய்வு நேரம் எனப் பிரித்துக் கற்கலாம். ஓய்வு எடுத்தலால் மற்றத் தூண்டல்கள் கற்ற பொருள்களைப் பாதிக்க முடியாமல் போகும். கற்ற பொருளும் நிலைத்து நிற்க நேரம் கிட்டும்.

(உ) ஒரு பொருளைத் திறம்படக் கற்றபோதிலும் அதை அவ்வப்போது மீண்டும் பயிலவேண்டும் (Rehearse).

(ஊ) மீண்டும் மீண்டும் பயின்றதை நினைவுப்படுத்திப் பார்க்கவும் வேண்டும்". நினைவும் மறதியும் பற்றி செய்திகள் பெரிதும் மடிக்கும் அனைவரிடமும் பொதுவாக எல்லோரிடமும் பயன்படுவனவாதலின், இவ்வுளவியல்கள் நமக்குத் தெளிவாக விளங்குகின்றன. எனினும் ஒன்றை அறிவியல் முறைப்படி அணுகிப் பார்க்கும்போது, அதைப் பற்றிய வரன்முறைகள் மேன்மேலும் சீரூறப் புலனாகின்றன.

### மொழிப்பயன்பாடு/மரபுவழி வழக்காறுகள்

தமிழில் இன்ன இன்ன எழுத்துக்கள் மொழி முதலில் வரலாம்; மொழியிறுதியில் இந்த இந்த எழுத்துக்களே வரும்; மொழியிடையில் இந்த மெய்க்குப் பின் இந்த மெய்தான் வரும் என்ற வரன்முறையான விதிகள் உள்ளன.

இன்றுவரை அவை பின்பற்றப்பட்டும் வந்துள்ளன. அவ்வாறு பின்பற்றப்பட்ட இலக்கியங்கள் பெரும் செல்வாக்குடன் திகழ்கின்றன. பிறமொழிச் சொற்களையும் பிறமொழிப் பெயர்களையும் எடுத்தாளும்போதுதான் இடர்ப்பாடுகள் நேர்வது வழக்கம். அவற்றையும் தமிழ்வழிப்படுத்துவதை (Tamilised form) இன்றுவரை பின்பற்றி வந்துள்ளனர்.

'பாக்யம்' என்ற சொல் தமிழில் 'பாக்கியம்' என்றுதான் உச்சரிக்கவும் எழுதவும் படும். காவ்யம் என்பதைக் காவியம் என்று கூறுவதே தமிழ் மரபு. 'லோபம்' என்பதை 'உலோபம்' என்றே தமிழில் கூறுவர். பெயர்ச் சொற்களில் பல தமிழியல்புக்கு மாறுபட்டன. ராமன் என்பதை இராமன் என்பதும் ஸீதா என்பதை சீதை என்பதும் தமிழ் வழக்கு. 'லக்ஷ்மணன்' என்பதை எவ்வாறெல்லாம் தமிழ்ப்படுத்தி வந்துள்ளனர்? இலட்சுமணன், இலக்குமணன் என்றெல்லாம் தமிழாக்கம் செய்துள்ளனர். கம்பர் 'இலக்குவன்' என்றே ஆள்வது, அச்சொல்லை முற்றிலும் தமிழ்ச்சொல்லாகவே மாற்றிவிடும் முயற்சியாகும். விபிஷணா, விபீடணன் ஆனால் போதாதென்று வீடணன் எனவே கம்பரால் ஆளப்படுவதற்கும் இது போன்ற முயற்சியே காரணமாகும்.

இவ்வுளவியல் பாடத்தில் எத்தனையோ பிறமொழிப் பெயர்களை எடுத்தாள வேண்டியிருக்கிறது. உட்வொர்த்து, எபின்ஸ்காங், ஆக்ஸ்போர்டு, ஃபிராய்டு, ஸெல்லர் போன்ற பல பெயர்களை மேலே பார்த்தோம். உலகளாவிய நிலையில் விளங்கிக் கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காக இன்று இயற்பெயர்களை அவ்வாறே ஆளவேண்டும் என்ற நிலை உறுவாகியுள்ளது. ஸ, ஷ, ஜ, ஹ, கூ முதலிய கிரந்த எழுத்துக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. (F) ஒலி வரவேண்டும் என்பதற்காக 'ஃப்' என்று ஆய்த எழுத்துடன் எழும் புதிய மரபும் தோன்றியுள்ளது. மொழி முதல், இறுதி, இடையில் வரும் எழுத்துக்கள் பற்றிய விதிகள் எல்லாம் தளர்த்தப்படுகின்றன.

முன்னைய மரபும் இன்றைய மாற்றமும் தெரிந்தால்தான் மொழி வழக்காறு எல்லோருக்கும் பயன்படும். எனவே பழைய வழக்குகளையும் மாற்றி லக்ஷ்மணன் என்று மருட்டவேண்டியதில்லை. புதிய வழக்காறுகளையும் பெயர் ஒலிப்பு மாறாவண்ணம் தமிழ்ப்படுத்த முயல்வதே தக்கது.

ஷெக்ஸ்பியர் என்பதைச் சேக்குவியர், செகசிற்பியர் என்றால் பெயர் மாறாட்டம் ஆகிவிடுமென்பர். எனவே ஷெக்ஸ்பியர் என எழுதுவதே இன்றைய வழக்கு. 'ஆக்ஸ்போர்டு' 'உட்வொர்த்து' என்பன குற்றுகரங்களாதலால் ஆக்ஸ்போர்ட், உட்வொர்த் என்றே ஒலிக்கப்படும். எனவே மறபுக்கும் மாற்றத்திற்கும் உள்ள போராட்டத்தை ஓரளவேனும் அறிந்தறிந்து பயன்படுத்துவது பற்றிச் சிந்திக்கவேண்டும்.

**தன்மதிப்பீடு: 5**

**பயிற்சியும் வினாக்களும்.**

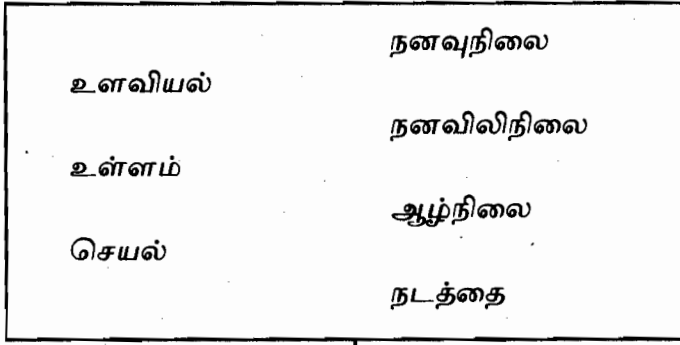
1. கற்க வேண்டிய பொருளை \_\_\_\_\_ மனப்பாடம் செய்யலாம்.
2. ஒரு பொருளைத் திறம்படக் கற்றபோதிலும் அதை அவ்வப்போது \_\_\_\_\_ வேண்டும்.

---

### 7.3 பாடத் தொகுப்புரை

---

உளவியல் என்பதன் விளக்கமும், அதைத் தமிழ்வழிப் பயிலும் திறனும் முறையும் இதுவரை கூறப்பட்டன. அவ்வுளவியலில் முக்கிய பகுதியும் மனிதனுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையதுமாகிய 'நினைவும் மறதியும்' என்ற பண்பு உளவியல் வழி நின்று விளக்கப்பட்டது. இவ்விளக்கம் சுருக்கமாகப் பின்வரும் படத்தில் உங்க நினைவாற்றலுக்காகச் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. இதை மீண்டும் மீண்டும் பார்த்துப் பயின்று நினைவு கொள்வீர்களாக! உளவியல் தொடர்பான கலைச்சொற்களை மீள நினைத்து மனத்தில் இவ்வாறு தங்கவைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளவியல் தமிழை ஆர்வமுடன் கற்க உளவியல் முறையிலேயே முயல்வீர்களாக!



நினைவும் மறதியும்

நினைவு

மறதி

1. நினைவின் பகுதிகள்
1. கற்றல்
  2. மீட்டுக்கொணர்தல்
  3. மீட்டறிதல்
  4. மனத்திறுத்தல்

1. மறதலுக்குரிய காரணங்கள்
2. மறத்தலும் மெய்ப்பாடும்

2. நினைவைப் பரிசோதிக்கும் முறைகள்
1. உடனடி நினைவு
  2. இணை இயைபு
  3. கதை
  4. வதந்தி
  5. படம்
  6. சான்று

3. நினைவில் நிலைநிறுத்த வழிகள்
1. வாய்விட்டுப்படித்தல்
  2. அகரவரிசைப்படுத்திக் கற்றல்
  3. விட்டு விட்டுப் பயிலல்
  4. ஓய்வு இடைவெளி விட்டுக் கற்றல்
  5. மீண்டும் பயிலல்
  6. நினைவுப்படுத்திப் பார்த்தல்.

3. நினைவில் நிறுத்திக் கற்கும் முறைகளும் பயிற்சியும்
1. இடையீடற்ற பயிற்சி
  2. இடைவிட்டுப்பயிலல்
  3. முழுமையாகப்பயிலல்
  4. பகுதிமுறை
  5. முற்போக்கான பகுதிமுறை

## 7.4 உளவியல் கலைச்சொல் நிரல்

இப்பாடப்பகுதியில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள உளவியல் கலைச்சொற்கள்:

1. ஆழ் உள்ளம் (Sub-conscious mind)
2. இடையீடற்ற பயிலல் (Inspaced learning)
3. இடைவிட்டுப் பயிலல் (Spaced learning)
4. இணை இயைபு முறை (Paired associates)
5. உடனடி நினைவு முறை (Immediate memory)
6. சான்று முறை (Method of testimony)
7. ஸிகார்நிக் விளைவு (Zeigarnik effect)
8. நடத்தை (Behaviour)
9. நனவு நிலை (Conscious mind)
10. நனவிலி நிலை (Unconscious mind)
11. நினைவி வீச்சு (Memory span)
12. பகுதி முறையில் கற்றல் (Part or piece meal meaning)
13. பின்னோக்குத் தடை (Provocative inhibition)
14. மனத்திறுத்தல் (Retention)
15. மீட்டுக் கொணர்தல் (Recall)
16. மீட்டறிதல் (Recognition)
17. மீண்டும் பயிலல் (Rehearse)
18. முழுமையாகக் கற்றல் (Whole or global meaning)
19. முற்போக்கான பகுதி முறை (Progressive part method)
20. முன்னோக்குத் தடை (Retroactive inhibition)
21. வாய்விட்டுச் சொல்லல் (Recitation)

## 7.5 தொடர்ந்து படிப்பதற்குரிய நூல்கள்

1. கல்வி உளவியலும் கல்விச் சமூகவியலும், எஸ். சந்தானம், பழனியப்பா பிரதர்ஸ், சென்னை.
2. உளவியல் (முதற்பாகம், இரண்டாம் பாகம்), தா. ஏ. சண்முகம், திருநெல்வேலி தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், திருநெல்வேலி.
3. மனநோயும் இன்றைய மருத்துவமும், ஏ. சோமசுந்தரம், தி. ஜெயராமகிருஷ்ணன்; நியூ செஞ்சுரி புக்ஷாப் பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை.

தன் மதிப்பீடு: விடைகள்

### 1. பயிற்சி

1. நனவு நிலை, நனவிலி நிலை, ஆழ்நிலை, 2. நடத்தையினை வினா

1. 'நினைவு' என்ற உளச்செயல் நினைவு, மறதி என்ற இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டது.

### பயிற்சி பொருத்துக

1. மனத்திருத்தல், 2. மீட்டறிதல், 3. மீட்டுக்கொள்ளல், 4. ஆற்றல்.
2. 1. நினைவு வீச்சு 2. எபின்ஸ்காங் 3. ஆறு வகைப்படும்: உடனடி நினைவு முறை, இசைவு இயைவு முறை, கதை நினைவூட்டல் முறை, படம் வரையும் முறை, வதந்தி பரப்பும் முறை, சான்று முறை 4. இவ்வறிஞர் - இவ் + அறிஞர் எனப் பிரித்து எழுதினால் தவறாகாது. இக்காலத்திற்கேற்ப அமைவதுடன் பொருளும் தெளிவு படுகிறது. 5. பத்திரிகைகள் வெளியிடப் படுகின்றன.



என்றே வரவேண்டும். 'பத்திரிகைகள் வெளியிடப்படுகிறது' என்பது ஒருமை பன்மை மாறி அமைவதால் மயக்கும் எனப்படும். தெளிவுக்கு மயக்கமின்றியே எழுதவேண்டும்.

3. 1. கல்வி, உணர்வும் சூழ்நிலையும், வயதுமுதிர்ச்சி என்பன. 2. மாறுபட்ட மனநிலை, அச்சம், சினம் போன்ற தீவிர உணர்ச்சிகள், தன்மானத்தைக் குறைக்கக்கூடியனவும் குற்ற உணர்ச்சிகளை கொடுக்கக்கூடியனவுமான நிகழ்ச்சிகள், முடிந்துவிட்ட செயல்கள்.
2. 1. உளநோய் 2. முன்னோக்குத்தடை 3. பின்னோக்குத்தடை 4. ஸிகார்னிக் விளைவு.
4. 1. பிரால்டு 2. அருவருப்பு, அச்சம்... 3. குற்றவுணர்ச்சி, அவமானம்... 4. ஸெல்லர்.
5. 1. வாய்விட்டுச்சொல்லி... 2. மீண்டும்...

