பொழுதைக்கப் பந்தயம்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா M.A., D.P.E

வாழ்க்கைப் பந்தயம்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

BIBLIOGRAPHICAL DATA

Title	—	VAAZKHAI PANTHAYAM
Author	—	S. Navaraj Chelliah
Language	—	Tamil
Edition	—	First
Date of Publication	—	18, August, 1980
Copyright	—	S. Navaraj Chelliah
Paper	—	10·9 kg. Seshashayee
Size	—	17·5 × 12 cm.
Type Points	—	10 Points
Pages	—	152
Copies	—	1200
Printer	—	Kambar Achagam, 46, Whites Road, Royapettah, Madras-600014.
Publisher	—	Rajmohan Pathippagam 10, Ranganathan Street, T. Nagar, Madras-600017

PRICE Rs. 6-00

Subject	—	Effects of Sports and Games in life
Special information	—	Can be used as Reference Book

வாழ்க்கைப் பந்தயம்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A; D.P.E; M.P.Ed.

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
சென்னை-17

முன்னுரை

வரலாற்றுக்கும் முற்பட்டதாக வடிவம் எடுத்து விளங்குகின்ற விளையாட்டுக்கள், வாழ்க்கையின் வழிகாட்டி களாக விளங்குகின்றன.

நாடுகள் வேறுபட்டாலும், நாகரிகம் மாறுபட்டாலும், பேசும் மொழி பேதம் உற்றாலும், மக்களிடையே தாழ்வு உயர்வு கற்பித்தாலும், அனைவருக்கும் ஒன்றாக, நன்றாக, குன்றாக விளங்கிக் குலம் காக்கும் பெருமை பெற்றுத் திகழ்வது விளையாட்டுக்களையாகும்.

பழிப்பதற்கு அஞ்சாமல், விளையாட்டுக்களைப் பற்றி புறம் பேசி, வெறுத்தொதுக்கும் விதண்டாவாதக்காரர்கள் நாட்டிலே நிறைய பேர்கள் இருக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் தங்களுக்கே அநீதி இழைத்துக் கொள்வது போதாதென்று, அடுத்தவர்களையும் விளையாட்டுக்குப் போகாதீர்கள் என்று தடுத்தும் கெடுத்தும் தடுமாறித் திரிகின்றார்கள்.

விளையாட்டுக்களைப் பற்றிய உண்மை நிலை புரியாமல், வீணான வதந்திகளைப் பரப்பிய காரணத்தால் தான், நமது நாட்டில் விளையாட்டுக்கள் மக்களிடையே அதிகமாக வேண்டிய அளவு பரவ இயலாமற் போயின.

எதற்கும் குறை கண்டு பிடிப்பதும், குற்றம் சொல்வதும், ஏறுக்குமாறாகப் பேசுவதும் ஒரு சிலருக்கு இயல்புதான். அவர்கள் 'அரை வேக்காடுகள்' போன்றவர்கள். நலமற்ற உடலை வைத்துக் கொண்டு நடமாடித் திரியும் மனித ஜடங்கள்.

அவர்கள் மாற்றி வைத்த மனங்களைத்தான், இன்று மாற்றிட நாடே முயல்கிறது.

வளரும் தலைமுறைக்கு வாழ்வளித்து வழிகாட்டும் விளையாட்டுக்களின் விழுமிய பண்புகளை விளக்கும் வண்ணம், இந்த நூல் எழுதப்பெற்றிருக்கிறது.

வாழ்க்கைக்கு எவ்வாறெல்லாம் விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன என்பதை எளிதாகக் கூறும் வண்ணமாகவே இந்நூல் அமைந்துள்ளது.

வாழ்க்கைக்கு உலகம் வேண்டும். விளையாட ஆடுகளம் வேண்டும். வாழ்க்கைக்குக் குறிக்கோள் வேண்டும். விளையாட இலக்கு வேண்டும்.

இலட்சியத்திற்கு நோக்கம். இலக்குக்குப் பந்து. சமுதாயத்திற்கு சட்டம். விளையாட்டுக்கு விதிமுறைகள். வாழ்வில் முன்னேற வாய்ப்புக்கள். விளையாட்டில் முன்னேற சந்தர்ப்பங்கள்.

எல்லா நிலையிலுமே அறிவும் அனுபவமும் தலை தூக்கி நிற்கின்றன.

இவ்வாருக, வாழ்க்கையும் விளையாட்டும் ஒன்ருே டொன்று பின்னிப் பிணைந்து, கூடிக் கலந்து, மனித இனத்திற்கு மாபெரும் வாழ்வளிக்க முற்பட்டு விளங்கு வதையே அடிப்படையாகக் கொண்டு, தெளிவாகக் கருத்துக்கள் தெளிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

விளையாட்டில் பங்கு பெறும் மனிதர்கள், சிறுவர்கள், இளைஞர்கள் எல்லோருமே விளையாட்டுப் பண்பு மிக்கவர் களாக விளங்க வேண்டும் என்பதை விளையாட்டுலகம் எதிர் பார்க்கிறது.

விளையாட்டுப் பண்புகள் தான் எவை என்று வினு தொடுக்கலாம், விதிகளை மதித்தல்; விருந்தினர்களாக வரும் எதிர்க்குழுவினரை மரியாதையுடன் வரவேற்றல்; உபசரித்தல்; திறமைகள் எங்கிருந்தாலும் போற்றுதல்; நடுவரின் தீர்ப்பினை மனமார ஏற்றுக் கொள்ளுதல்; கூடி ஒற்றுமையுடன் விளையாடுதல்; குழுவின் புகழுக்காக விளை யாடுதல்; வெற்றியை உண்மை வழியில் ஏற்றுக்கொள்ளுதல்; தோல்வியை முனுமுனுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்ளுதல். போன்றவை தான்.

இவைகள் தான் வாழ்க்கைப் பண்புகளாகவும் விளங்கு கின்றன.

கற்போர் மனதில் இக் குணங்கள் கலந்து கொள்ளு மாஞல், வளர்ந்து கொள்ளுமாஞல், என் முயற்சி பலன் அடைந்தது என்றே மகிழ்வேன்.

விளையாட்டு உலக செயல் முறைகளையும், நடை முறைகளையும், வாழ்க்கை முறைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள ஒரு வாய்ப்பு.

விளையாட்டுக்களைப் பற்றி எழுதிக் கொண்டு வந்த நான், அதில் சற்று வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, விளையாட்டுப் பண்புகள் பற்றி இந்நூலில் விவரித்திருக்கிறேன்.

முதல் முயற்சிதான். முடிந்தவரை சுவையாகத் தர முயன்றிருக்கிறேன். முடிவு செய்வது வாசகர்கள் பொறுப்பாகும்.

ஏறத்தாழ என்பது நூல்களுக்கு மேல் எழுதியிருக்கிறேன். எல்லா நூல்களையும் வரவேற்று, வாழ்த்தி ஏற்றுக் கொண்டு, உற்சாகம் அளித்து உதவும் அன்பர்கள், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஞானமலர் இல்லம் — எஸ். நவராஜ் செல்லையா
சென்னை—17 — 18—8—80

உள்ளே

1. வாழ்க்கையை வாழ்த்துவோம்
2. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்
3. வாழ்க்கையின் வழிகள்
4. வாழ்க்கையின் ஆதாரம்
5. உடலும் உள்ளமும்
6. நாகரீகத்தின் நாடகம்
7. விளையாட்டு ஏன் வேண்டும்?
8. விளையாட்டுக்கு விமர்சனம்
9. விளையாட்டின் வரலாறு
10. விளையாடுவது ஏன்?
11. விளையாட்டின் நோக்கம்
12. விளையாடும் காலம்
13. ஆடுகளம் அழைக்கிறது
14. ஆடுகளத்தில் அற்புதங்கள்
15. வாழ்க்கையே பந்தயம்தான்

1. வாழ்க்கையை வாழ்த்துவோம்!

இறைவனும் இயற்கையும்

இறைவன் நமக்கு அளித்ததை **இயற்கை** என்கிறோம். அந்த இயற்கையின் வழியைப் பின்பற்றுவதையே **இனிய வழி** என்கிறோம். அந்த இனிய வழியில் ஒழுகும் முதிர்ச்சியையே **ஒழுங்கு** என்கிறோம். ஒழுங்கினைப் பெரிதும் போற்றி வாழும் அமைப்பினைப் **பண்பாடு** என்கிறோம்.

பண்பாட்டின் நிலைக்களனாகவே ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழவேண்டும் என்பதே எல்லோருடைய விருப்பமும் ஆகும். அந்த விருப்பத்திற்கிணங்க வாழும் வாழ்க்கை தான் **மேலான வாழ்க்கை** என்று மேலோர் விளக்குகிறார்கள்.

மலையில் நீருற்று சுரக்கிறது. சலசலக்கும் அலையெழுப்பி ஆடும் சுனையாகிறது. சுனை வளர்ந்து, தணிந்து ஓடி மலை உச்சியிலிருந்து வெள்ளி நாராக வீழ்ந்து அருவியாகிறது. துள்ளி ஓடி சிற்றோடையாகிறது. சிற்றோடை ஆறாகி பின்னர் பெரும் நதியாக மாறி, இறுதியிலே கடலோடு சென்று கலந்து மறைகிறது.

மனித வாழ்வின் அமைப்பும் சற்றேறக் குறைய நீருற்று போல்தான். சுனை போன்ற **மழலை.** துள்ளிவிழும் அருவியென **இளமை** நதியென **முதுமை.** கடலோடு நதிகலப்பது போல **கடைசிப் பயணம்.** இவ்வாறு வாழ்வுக் கோலம் எல்லாம். சுகமும் சுவையும், சுமையும் மீற மீற, வளையம் வருகிறது.

மழலையில் தொடங்கி, இளமையில் ஓங்கி, முதுமையில் ஒடுங்கி, இறுதியில் தியங்கி இறப்புடன் கலக்கும், இடைக் காலத்தில் நிகழ்கின்ற எல்லா நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பைத் தான் **'வாழ்க்கை'** என்று அழைக்கிறோம்.

உயிரும் உயர்வும்

பிறக்கும் ஒவ்வொரு உயிரும் தன்னையறியாது வளர்கிறது. வாழ்கிறது. மறைகிறது. இதுதான் இயற்கை. இயற்கை வழியாகவே வாழ்க்கை நடக்கிறது. இயற்கை ஒழுங்கின் வழியாகவே, வாழ்க்கை ஒழுங்கும் அமைகிறது.

தென்றல் தவழ்கிறது. நிலவு ஒளி தருகிறது. பரிதி காய்கிறது. எல்லாம் இயற்கையின் இனிய போக்கு. அதனதன் கடமை. மனிதனும் அவ்வாறு வாழ்ந்து செல்வது தான் மனித வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகும்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு தீராத பிரச்சினை என்று மனிதர்கள் பேசுகின்றார்கள். உண்மையிலே வாழ்வு என்பது பிரச்சினையல்ல. அது ஒரு இனிய மலர்ச்சோலை. பனிமலர்த் தடாகம். பளிங்கு மண்டபம். பல்சுவைக் களஞ்சியம்.

செப்பனிட்ட சீரான பாதையிலே நேராகச் செல்பவனுக்கு வழி சுலபம். நடை சுலபம். முடிவும் சுகமே. சிக்கல் நிறைந்த குறுக்கு வழியில் செல்பவன் காலடியில், கல்லும் முள்ளும், மேடும் பள்ளமும், நச்சுப் பூச்சிகளும் நயவஞ்சகப் பிராணிகளும் எதிர்ப்படுவதும், அதனால் இடர்ப்படுவதும்

இயல்புதானே! இன்னல் ஏன் வருகிறது என்ருல், அங்கே எண்ணம் சரியில்லை என்பதுதானே பொருள்!

ஆகவே வாழ்க்கைக்குரிய வழியானது நேர்வழியே தவிர, மாறு வழி அல்ல என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நேர்வழி என்பது நெஞ்சத்திற்கு ஆகாரமானது. ஆதாரமானது. அன்புக்கு ஆதார சுருதியானது. ஆனந்த லயமானதுங்கூட.

'தன்னையறிந்தவன் தலைவன்' என்பது போல, 'தன்னை இறைவனுகச் செய்வானுந்தானேதான், தன்னை சிறுவனுகச் செய்வானுந்தான்' என்று அறநெறிச்சாரம் கூறுவது போல, **தானே தன் இனிய வாழ்க்கையின் முன்னேடி** என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒருபால் திருத்த ஒரு பால் கிழியும் பெருவாழ்க்கை முத்தாடை என்று நீதிவெண்பா கூறும். ஒன்று முடிந்து விட்டது என்று அமைதியும் ஆனந்தமும் அடைகின்ற நேரத்தில், நமக்குத் தேவையில்லாத, நாம் நினைக்காத இன்னென்று நடந்து, நம்மைத் திகைக்க வைப்பதுதான் வாழ்க்கை!

அதனுல்தான், மனிதன் அறிவுடன் வாழ வேண்டும் என்று அறிஞர்கள் வற்புறுத்துகின்றுர்கள். அறிவுடையவன் என்பவன் யார்? அவன் எப்படி செயல்படுகிருன்? அறிவுடையவன் என்பவன், தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நிகழ் காலத்தை நுகர்கிருன். கற்பனையில் அவன் வாழ்வதில்லை.

இறந்த காலத்தில் அவன் பெற்ற அனுபவங்களை எண்ணிப் பார்க்கிருன். அந்த அனுபவ அறிவை ஆனந்த

நிதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறான். அதை வைத்துக் கொண்டு, வருங்காலத்திற்காகத் திட்டமிடுகிறான். தீர்மானிக்கிறான். திறமையோடு உழைக்கிறான். பெருமையோடு பிழைக்கிறான்.

வாழ்க்கை என்பது முடிவுறாத ஒரு சரித்திரத் தொடர் கதை. அந்த சரித்திரக் கதையில், எந்த நேரத்தில் என்ன நேரும்? பகை எப்படி சூழும்? விடிவு எங்ஙனம் தோன்றும்? முடிவு எப்படி நிகழும் என்று யாருக்குமே தெரியாது. இருட்டறையில் கறுப்புப் பூனையைத் தேடும் நிலைதான். அத்தகைய நிலையில், நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? எதற்கும் நாம் தயாராக இருக்க வேண்டும். எதையும் ஏற்கவும், எப்படி வந்தாலும் ஏற்று செயல்படவும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு நாடகமேடை. நாடகமேடையில், ஒருவன் நடிக்கும் போது நன்றாகப் பாராட்டப்படுகிறான் என்றால், அது அவனுடைய உழைப்பின் திறத்தையும், ஊக்கத்தின் அளவையும், விடாமுயற்சியில் அடைந்த வளத்தையுமே காட்டுகிறது.

அதுபோலவே வாழ்க்கை யென்னும் மேடையிலே, எல்லோருமே நடிக்க வந்தவர்கள்தான். இதில் எல்லோருமே கதாநாயகனாக, கதாநாயகியாக மாறிவிட முடியாது. என்றாலும், எல்லோரும் ஏதோ ஒரு பாத்திரத்தை ஏற்று நடித்துத்தான் ஆகவேண்டும்.

'மேடைக்கு வந்தாகிவிட்டது. நடித்தே ஆகவேண்டும்' என்ற நிலை வந்த பிறகு, 'என்னால் முடியாது, எனக்குத் தெரியாது' என்று திரைமறைவிற்கு ஓடுவது கோழைத்தனம், கடைந்தெடுத்தப் பயங்கொள்ளித்தனம். 'வந்து விட்டோம் மேடைக்கு. முடிந்தவரை நடிப்போம். வெற்றி பெற முயற்சிப்போம். இவ்வாறு முயல்பவனே வீரன். விவேகி. வித்தகன்.'

செய்வதைத் திருந்தச் செய்ய முயல்பவருக்கு செயல் இயற்கையாக அமையும். செயலில் தெளிவு கிடைக்கும். சிந்தையில் துணிவும், நிலைமையை சமாளிக்கின்ற சாமர்த்தியமும் தன்னாலே தொடர்ந்து வரும்.

குருட்டுத்தனமாக, எதற்கும் பயப்படுகின்ற 'கோழை, வாழ்க்கையில் என்றுமே முன்னேற முடியாது. குறிக்கோளை அடையவும் இயலாது. கோழை நொடிக்கொருதரம் செத்து செத்துப் பிழைக்கிறான். அவர்கள் தாங்களாகவே தங்கள் வாழ்க்கையைப் பிரச்சினை மிகுந்ததாக ஆக்கிக்கொண்டு, சீரான நூல்கண்டை சிக்கலாக்கி அவதிப்படுபவராகவே வாழ்கின்றார்கள்,

உழைப்பே உறுதுணை

சிறந்த இசைக் கருவி வல்லுநன் ஒருவன் இருக்கிறான். அவன் இசைக் கருவியில் எழுப்புகின்ற ஓசையும் இசையும், கேட்பதற்கு இனிமையாக இருக்கிறது. அது அவனது பயிற்சிக்குக் கிடைத்த பரிசு. உழைப்பிற்குக் கிடைத்த வெகுமதி. அதனால் அவன் புகழ் பெறுகிறான். பூரிப்படைகிறான். புவியில் பிறந்த பேற்றினை அடைகிறான்.

பண்படாத, பயிற்சி செய்யாத ஒருவன் இசைக் கருவியை வாசிக்கும்போது, இன்பத்திற்குப் பதிலாக எரிச்சல். வாழ்த்துக்குப் பதிலாக கேலிக் கூச்சல். அவன் புகழ்பெற வந்து, பரிகாசத்திற்கு ஆளாகிறான்.

வாழ்க்கையும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இப்படித்தான் சிறந்த வாய்ப்பினை அளிக்கின்றது. இசையறிந்த கலைஞன் புகழ் பெறுவது போல, அறிவுள்ள தரமுள்ள மனிதன் ஆனந்தமாக வாழ்கிறான். அரைகுறைக் கலைஞன் அவதியுறுவது போலவே, முயற்சி செய்யாத. உழைக்காத. மற்றவர்கள் வாழ்கின்றார்கள். வருந்துகின்றார்கள்.

'பருவத்தில் பயிரிடாமல் தூங்கினால், அறுவடை காலத்தில் அழவேண்டியதுதான்' என்பது பழமொழி. வாழ்க்கையை பிரச்சினை இல்லாததாக்கி வாழ வேண்டுமானால், வாழ்க்கையை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உழைக்க முயல வேண்டும். எப்படி?

ஒட்டகமானது தனது பாதையிலிருக்கின்ற மணற்பரப்பினைப் பற்றி மலைக்காது, பசி தாகத்தைப் பற்றி களைக்காது, சகித்துக் கொண்டு, பாலைவனப் பரப்பிலே சோர்வின்றி செல்வது போல, ஒவ்வொருவரும் தன் வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர வேண்டும்.

கடலில் நிற்கும் கற்பாறைபோல, மனஉறுதி வேண்டும். ஏனென்றால், வாழ்க்கையில் பிறந்துவிட்டால், வாழ்ந்து செல்ல வேண்டியதுதானே! வானத்தின் கீழ் இருந்து கொண்டு இடிக்கும் மழைக்கும் பயந்தால் என்ன ஆவது?

ஒரு வேடிக்கையான மனிதர், வாழ்க்கையைப் பற்றி பின்வருமாறு கூறி விளக்குகிறார். 'வாழ்க்கை என்பது ஒரு சீட்டாட்டம். அதில், கையில் வந்திருக்கும் சீட்டுக்களைக் கொண்டுதான், ஆட்ட விதிகள் மாறாமல் ஆட வேண்டும். வந்திருக்கும் சீட்டுக்களைக் கொண்டே ஆடி வெற்றி பெற வேண்டுமே தவிர, வராத சீட்டுக்களைப் பற்றி வருந்திக் கொண்டிருந்தால், ஆட்டம் என்ன ஆகும்! அங்கு தோல்வியே தவிர, வேறு கேள்வியே கிடையாது அல்லவா!

வாழ்க்கை என்பது பிரச்சினையே அல்ல!

'இது நம் தலைவிதி! இப்படித்தான் நமது காலம் இருக்கும், என்று மயங்கி வாழும் மக்களுக்கு, வாழ்க்கை பெரிய பிரச்சினைதான். வேறு வழியேயில்லை.

உலகமென்பது ஒரு விடுதி (lodge). அதனுள் வருவோரும், வந்து தங்குவோரும், திடீரெனப் பிரிவோரும் என்ப

தாகத்தான் பயணிகள் இருப்பார்கள். விடுதியின் விதிகள், அமைப்பு, வசதி, முதலியவற்றைப் புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ப தன்னை சரிசெய்து (Adjust) கொள்கின்றவர் களுடைய காலம், அங்கே இன்பமாகக் கழியும். உல்லாசமே அங்கு பொழியும்.

விடுதியின் அமைப்பைப் புரியாமல், விதிகளின் குறிப் பைப் புரியாமல், தாறுமாறுக நடப்பவர்களின் காலம் கசப் பாக இருக்கும். விடுதியே சிறையாக, மருத்துவக்கூடமாகத் தோன்றினாலும், ஆச்சரியமே இல்லை.

'மனித இனத்தில், பகுத்தறியும் அறிவு இருக்கிறது. ஆனால், அந்த அறிவு, மனிதனின் உரிய தகுதியை வளர்க்க வில்லை. அவனது அறிவானது, உடல்நலத்திற்கும், அவனைச் சூழ்ந்துள்ள மனித இனத்துக்கும் பல நிலைகளில் பயன் படாமல் போய் விடுகிறது' என்று பெரியவர்கள் குறை பட்டுக் கொள்வதுமுண்டு.

ஆகவே, அறிவை உரிய முறையில் சேர்த்தால், வாழ்வு எப்படி பிரச்சினையாகும்? குருவி அமைக்கின்ற கூடு, கறை யான் கட்டுகின்ற புற்று, தேனீக்கள் செய்திருக்கும் தேன் கூடு. இவையெல்லாம் அரிய உழைப்பின் சின்னங்கள். முயற்சியால் விளைந்த வண்ணங்கள்.

பயிரிடுவோனுக்குப் பஞ்சம்வராது. பக்திஉள்ளவனுக்கு பயம் எழாது. மௌனமாக இருப்பவனுக்குக் கலகம் வராது. இதுபோலவே எச்சரிக்கையாக இருப்பவனுக்குத் துன்பம் கிடையாது.

இவ்வாறு, வாழ்க்கையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். 'வாழ்க்கை ஒரு ஏணி போன்றது. நாம் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும், மேலேயோ கீழேயோ நம்மை இழுத்துச் செல்லும்' என்கிறார் **பாப்ஸ்** எனும் மேல் நாட்டு

அறிஞர். எடுத்து வைக்கும் அடியை ஏன் நாம் கீழாகக் கொண்டு செல்லுமாறு வைக்க வேண்டும்;

"ஏணியின் உச்சியை அடைய, கீழ்ப்படியிலிருந்துதான் தொடங்க வேண்டும். வாழ்க்கையிலும் அப்படித்தான். என்கிற **பித்தகோரஸ்** தத்துவ ஞானியின் வாக்கினைப் போல, வைக்கின்ற ஒவ்வொரு அடியையும் எச்சரிக்கையுடன் வைப்போம். அச்சமின்றி வைப்போம். அறிவுடன் வைப்போம், அப்பொழுதுதான், பிரச்சினை இல்லாத வாழ்க்கை அமையும். சிக்கல் இல்லாத சீரான வாழ்க்கை அமையும்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவை கடமை. கடமையை விட்டு இன்பம் நாடுபவன். கடமையையும் இழக்கிறான். இன்பத்தையும் இழக்கிறான். ஆகவே, கடமை என்ன என்று புரிந்து கொள்வதற்கு முன்னமேயே, வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ன என்பதை நாம் முதலில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

2. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்!

மனித வாழ்க்கை, கள்ளங் கபடமறியா குழந்தைப் பருவத்தில் மலர்கிறது. காதலும் மயக்கமும் கலந்த காளைப் பருவத்தில் வளர்கிறது. கவலையும் கலக்கமும், பொறுப்பும் பிரச்சினையும் மிகுந்த குடும்ப வாழ்க்கையில் ஊடாடுகிறது. தளர்ச்சியும்உணர்ச்சியும், நலிவும் மலிவுமிகுந்த வயோதிகப் பருவத்தில் ஊஞ்சலாடுகிறது. பிறகு, பிறந்த பொழுது குழந்தைக்கு இருந்த உடல் மனநிலையைத் தந்துவிட்டு, வாழ்க்கை ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கிறது.

உலகில் வசந்தம் வருகிறது. இன்பம் தருகிறது. கோடை வருகிறது, கொதிக்கச் செய்கிறது. குளிர் வருகிறது. நளிர் தருகிறது. நலிவைப் பொழிகிறது. இவ்வாறு ஆண்டுக்குப் பல கால நிலையையும், கோல எழிலையும் தருகின்ற இயற்கையினூடே தான், மனித வாழ்க்கை முன்னேறி நடை பயில்கிறது. அதனூடே, இன்பம், துன்பம், சலிப்பு, களைப்பு, கோபம், தாபம் எல்லாம் மனிதனை மாட்டி விடுகின்றன. ஆட்டியும் வைக்கின்றன.

எண்ணித் துணிகிற மனிதன் இவைகளுக்கு ஏற்ப ஈடு கொடுக்கிறன். அவனது எண்ணங்களே அவனை செயல் படுத்துவதால்தான், எண்ணம் போலவே வாழ்க்கை அமை கிறது என்று முன்னோர்கள் கூறிவந்தனர். எண்ணங்கள் எதற்காக என்றால், வாழ்க்கையை வழி நடத்திச் செல்லத்தான்.

எண்ணங்கள் வழி நடத்த வேண்டும் என்றால், எங்கே என்று தெரிய வேண்டாமா? இலட்சியம் என்னவென்று புரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? நாம் ஒரு பிரயாணத்தை மேற்கொள்கிறோம் என்றால், போகும் இடம் என்ன? போய் வர வாகன வசதி என்ன? பயணத்திற்குஏற்ற வசதி என்ன என்று முன் கூட்டியே திட்டம் போடுகிறோமே, அதுதான் பயணத்திற்குரிய குறிக்கோளாகும்.

அந்த வழிநடைப் பயணம் போல்தான், வாழ்க்கைப் பயணமும் அமைகிறது. குறிக்கோள் இல்லாத மனிதனுக் கும், கொம்பேறித் தாவும் குரங்குக்கும் என்ன பேதம் இருக்க முடியும்?

கடலிலே கப்பலை செலுத்துகின்ற மாலுமி, தான் சேர வேண்டிய இடத்தை முன்னரே நிர்ணயித்துக் கொண்டு. அந்தத் திசை நோக்கியேதான் கலத்தைச் செலுத்துவான்.

உலகம் எனும் கடலில், ஒவ்வொரு மனிதனும், மாலுமி யாகத்தான் தன் வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறன், ஏரியில் படகு விடும் குழந்தையாக, ஆற்றில் கலம் செலுத்தும் இளைஞனாக, கடலில் கப்பல் விடும் தலைவனாக ஒவ்வொரு வனும் மாறுகிறன். மாலுமியின் நோக்கம், கலத்தைப் பத்திரமாகக் கரை சேர்க்க வேண்டும் என்பதுதான்.

பாறைகளில் மோதாமல், பாய்ந்து சாடும் சுறுமீன்கள் தாக்காமல், பத்திரமாகப் போகும் இடம் போய்ச் சேர

வேண்டும். சேர்த்துவிடவேண்டும் என்பதே அவன் இலட்சியம். ஆழ்ந்த குறிக்கோளும் ஆகும்.

அதைப் போலவே, வாழ்க்கையின் குறிக்கோளும் அமைந்திருக்கிறது. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் தான் என்ன? **மகிழ்ச்சி** (Happiness).

மகிழ்ச்சியெனும் சூரியனை நோக்கியே நமது வாழ்வெனும் மலர் விரிகிறது. அசைகிறது. திசை திரும்புகிறது. மலர் மலர்ந்து மணம் பரப்பும் போது, தென்றல்தான் வீச வேண்டும், குயில் பாடி, மயில் ஆடி, இனிய சூழ்நிலையே அமைய வேண்டும் என்பது இயற்கையின் நியதி அல்ல.

புழுதிவாரி புயல் வீசும். புழுங்கச் செய்யும் கோடை எரிக்கும். ஆந்தை அலறும். அச்சம் நிறைந்த பல நிமித்தங்களும் தோன்றும். அதற்காக, ஒரு மொட்டு, தான் மலர்வதை நிறுத்திவிடாது. 'பொறுத்துப் பார்த்து பிறகு பூத்துக் கொள்ளலாம்' என்று தேக்கம் கொண்டுவிடாது.

வாழ்வின் 'குறிக்கோளை' அடையும்போது, தடைகள் நேரலாம். நோய்கள் சாடலாம். கவலைகள் கூடலாம், பிரச்சினைகள் தலைவிரித்தாடலாம். அதற்காக, குறிக்கோளை மறக்கவோ, வேண்டாம் என்று மறுப்பதோ, தவிர்ப்பதோ தவறாகும். மகிழ்ச்சியே நமது குறிக்கோள் என்ற மனநிலையினின்றும் சற்றேனும் சரிந்து விழுந்துவிடக் கூடாது.

'மகிழ்ச்சி என்பது சாதாரணமாகக் கிடைத்து விடும் சரக்கு அல்ல'. அப்படியென்றால், மகிழ்ச்சி என்பதின்பொருள் என்ன என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

மகிழ்ச்சி என்பது, நாம் எந்நாளும் இதே சூழ்நிலையில், எந்தநேரத்திலும், எந்த வகையிலும் வெளியேற விரும்பாத ஒரு உயர்ந்த இன்பநிலைதான். அதாவது, மனம் திருப்தி

யடைந்து தெளிவுற்ற ஒரு உயர்ந்த நிலைதான் மகிழ்ச்சி என்பதாகும்.

ஆனந்தம் (Pleasure) என்பதும் ஒரு இனிய நிலையே. அது தொடர்ந்து மனதிலே தங்கியிருக்காத ஒரு நிலை. துப்பறியும் கதை, காதல் கதைகள் போன்ற புத்தகங்களைப் படிப்பதிலும், சினிமா நாடகம் போன்ற காட்சிகளைக் காண்பதிலும், நண்பர்களைக் கேலி செய்து உரையாடுவதிலும், உண்ணல், உறங்கல், மதுபானம் அருந்தல் முதலிய செயல்களில் உண்டாகும் ஒரு மயக்கமான இனிய நிலை.

மேலே கூறிய செயல்களால் தோன்றும் இனிய நிலை நிலையானதல்ல. அந்த ஆனந்தம் குறைந்த நேரத்திலேயே மறைந்து போகலாம். அதே ஆனந்தம் சில சமயங்களில் துன்பத்தைத் தரலாம். அல்லது பல நாள் கழித்துப் பெருந்தீங்கினையும் விளைவிக்கலாம்,

ஆகவே, ஆனந்தம் என்பது வேறு. மகிழ்ச்சி என்பது வேறு. என்பதை நாம் முதலில் உணர்ந்து கொள்வது நல்லதாகவே அமையும்.

மகிழ்ச்சி என்பது நிலையான ஒன்று. வாழ்க்கையுடன் தொடர்ந்து நிழலாவது. ஒட்டி உறவாடுவது. கற்பனைக்கும் எட்டாத இந்திரலோகத்தில்தான் இன்பம் உண்டு என்னும் கருத்தை மாற்றி, இந்த உலகத்திலே, நீ வாழ்கின்ற இடத்திலே, உன்னுடைய சுற்றுப் புறத்திலே, உன்னுடைய உள்ளத்திலே தான் இருக்கிறது என்று ஓர் அரிய வழியைக் காட்டி மீட்டுவதுதான் மகிழ்ச்சியாகும்.

அர்னால்டு பெனட் எனும் அறிஞர் கூறுகிறார். 'மகிழ்ச்சி என்பது உண்மையான முயற்சியின் விளைவாக ஏற்படுகின்ற திருப்தியே!'

"கடவுளை நோக்கி நான் மகிழ்ச்சியோடு இருக்க வேண்டும் என்று கேட்காதே! **என்னை நானே நன்ருகப் பயன் படுத்திக் கொள்ள அருள்புரிய வேண்டும்** என்றும் மட்டும் கேள். அதுவே, மகிழ்ச்சியை தாஞகவே விளைக்கும்" என்கிருர் கெனன் மிட்செல் எனும் பாதிரியார்.

அப்படியென்ருல் அன்பு வழியாக, செயலின் விளைவாக எழுவதே உண்மையான மகிழ்ச்சியாகும் என்ற முடிவுக்கு நாம் வரலாம்.

'செல்வம் உள்ளவர்கள் எல்லாம் மகிழ்ச்சியாக வாழ்பவர்கள் அல்லர். மகிழ்ச்சியாகவே உள்ளவர்கள்தான் செல்வர்கள்' என்கிறது ஒரு சிங்களப் பழமொழி.

'செல்வம் உள்ளவனே அதிகமாக மகிழ்ந்து' வாழ்கிருன் என்று பலர் கொண்டிருக்கும் எண்ணம் தவறு. செல்வம் அதிகம் உள்ளவன் வாழ்க்கையில் உண்டாகும் அதிகமான இன்பங்களை இழக்கும் வாய்ப்பினை அடைகிருன். ஏனெனில் அவன் தனக்குள்ளே தனியஞக மாறுகிருன்' என்கிருர்கள். செல்வம் ஆனந்தத்தை அளிக்கிறது. ஆஞல், மகிழ்ச்சியை அல்ல.

உண்மையான மகிழ்ச்சி ரேடியத்தைப் போன்றதாகும். அது அன்பு வடித்துடன், தன்னுடைய சக்தியின் அளவை விரிவுபடுத்திக் கொண்டே, இறுதியில் களிப்பை அளிப்பதே யாகும்,

இத்தகைய அரிய மகிழ்ச்சியை அடைய இருவழிகள், உண்டு. ஒன்று உயர்ந்த நன்ஞேக்கு. மற்ருென்று பிறருக்காகப் புரியும் பணி.

உயர்ந்த நன்ஞேக்கு இயற்கையின் பாற்பட்டது இயல்பாக இயங்கும் இயற்கை அன்னையின் ஒப்பற்ற எழிலை

உருவாக்கும் செயலை, உன்னத வடிவை, நினைந்து நினைந்து, அற்புதங்களை உணர்ந்து உணர்ந்து, உள்ளம் கசிந்து கசிந்து, இயற்கையின் அன்புப் பிடியிலே இதயம் தழுவ, நழுவ, நல்ல அறிவையும், நல்ல உடலையும் பெற்று மகிழ்வது ஒருவழி.

'என்கடன் பணி செய்து கிடப்பதே' என்று இரக்க மனத்தோடு இயன்ற அளவுக்குப் பிறருக்கு உழைத்துத் தொண்டாற்றி, அவர்களது ஆனந்தத்திலே தானும் பேரின்பம் காணுகின்றது மற்றொரு வழி.

அருள் நிறைந்த நெஞ்சம் காணும் அருவியெனும் மகிழ்ச்சியில்தான், வாழ்வின் குறிக்கோளே குவிந்து கிடக்கிறது கூடி வாழும் இனந்தான் மனித இனம், கோடி கோடியாய் பொருளைக் குவிப்பதைக் காட்டிலும், இருப்பதைத்தானும் அனுபவித்து, பிறருக்கும் தந்து மகிழ்வித்து வாழும் வாழ்க்கையையே குறிக்கோள் என்கிறோம்.

அதற்கு பண்பட்ட மனம் வேண்டுமே! எப்படிபெறுவது? விதை நல்லதாக இருந்தால் விளைவும் நல்லதாக இருக்கும். வழி நல்லதாக இருந்தால், வாழ்வும் நல்லதாக இருக்கும். அவ்வாறென்றால். வாழ்க்கையின் வழிகள் தான் என்ன? அவைகளையும் இனி காண்போம்.

3. வாழ்க்கையின் வழிகள்!

வாழ்க்கையை சிறப்பாக வாழ வழி என்ன என்று கேட்டால், நமக்குக் கிடைக்கும் பதில் **மேலே நட** என்பது தான்.

ஏனென்றால், எதிர்காலம் என்பது நமக்கெல்லாம் ஓர் இருளடைந்த மண்டபமாகத்தான் தெரிகிறது. தைரியத்துடன் தடுமாறி நடக்க முயல்கிறோம். எதிரே என்ன இருக்கும், என்னென்ன கிடக்கும், எப்படி தடுக்கும் என்றெல்லாம் மனக்கண்ணால் பார்க்கலாமே தவிர, வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

உறும் வழியில் உண்மை என்னவென்று காலில் தட்டுப்படும்பொழுதும், தலையில் குட்டுப்படும்பொழுதும் தான் உணர முடியும்.

'தானே ஒன்றை உணரும்பொழுதுதான் ஒருவனுக்குத் தெளிவு ஏற்படுகிறது. வீணே முயன்றாலும், எந்த மனிதனுக்கும் எப்படி வாழ்வதென்பதை யாராலும் கற்றுக் கொடுத்துவிட முடியாது.'

வாழ்க்கை என்பது சிக்கலான வலே போன்றது. மனித அறிவும் குழந்தையின் இயல்பைப் போன்றது. வலேயைப் பிரிக்கப் பிரிக்க, சரியாக வராமல் சிக்கல் மிகுந்து கொண்டே போவது போல்தான் வாழ்க்கையின் வழியும்.

ஆகவே, 'வாழ வேண்டும்', என்ற ஓர் உறுதி ஏற்பட்டால் ஒழிய, வாழ்க்கையில் வழியும் புரியாது. விவரமும் விளங்காது. வெற்றியும் கிடைக்காது.

'தனக்குள்ளே என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டுத் தெரிந்து வாழ்ந்துகொள்ள முடியாத ஒரு மனிதனே, எனக்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியவில்லே' என்று **கன்பூசியஸ்** எனும் அறிஞர் கூறுகின்ருர். ஆகவே, ஒருவனது வாழ்வும் வழியும் அவனது கையில்தான் இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் **எண்ணத்தாலும் செயலாலுமே** உலகத்தில் வாழ்கிருன். அதுதான் உண்மை நிலேயுங்கூட. அந்த இரண்டு நிலேயையும் சற்று விளக்கமாக நாம் இங்கே காணலாம்.

எண்ணத்தால் வாழ்கின்ற வாழ்க்கை **உள்ளுலக** வாழ்க்கையாகும். (Inner Life). **செயலால்** வாழ்கின்ற வாழ்க்கை **வெளியுலக வாழ்க்கையாகும்** (Ourer Life). அதாவது உணர்தல், சுவைத்தல், முகர்தல், காணல், கேட்டல் போன்ற செயல்களால் வாழ்கின்ற வாழ்க்கையாகும்.

உள்ளுலக வாழ்க்கையானது கற்பனேயாலும், கனிவார்ந்த நினேவுகளாலும், நொடிக்கொரு தரம் நிமிர்ந்தெழும் எண்ணங்களாலும் நிறைந்ததாகும். எதையும் எதிர்பார்ப்பதும், இறந்த காலத்தை எண்ணி ஆறுதல் அடைவதும், நிகழ்காலத்திற்கேற்றவாறு வாழ்வை நேர்ப்படுத்திக் கொள்வதும் இதன் வழியாகும்.

இந்த மனவாழ்க்கையால் மன அமைதியும் உண்டா கலாம். மாறாக, மயக்கமும் குழப்பமும் ஏற்பட்டு மனோ வேதனையும் உண்டாகலாம். அது, அவரவரின் மனப் பக்குவத்திற்கும் வாழ்க்கையை ஏற்று வழியை அமைத்துக் கொள்கின்ற பாங்கிலேயும் அமையும்.

ஆனால் வெளியுலக வாழ்க்கை என்பது, நிகழ்காலத் திற்கு மட்டுமே சொந்தமானதாகும். கடந்தகால வாழ்க்கை அனுபவங்களைக் கொண்டு, கணித்துக் கொண்டு, நிகழ் காலத்தை திரடின்றி நடத்திச் செல்லும் வாழ்க்கையாகும். இதற்கு ஐம்புலன்களே அதிகமாக உதவுகின்றன. ஆனால் ஒன்று, வெளியுலக வாழ்க்கைக்கு வளமான உடலும், நலம் பாய்ந்த நன்னிலையும் மிக மிக அவசியமாகும்.

இந்த அமைப்பில் பார்த்தால், நாம் ஒருவருடைய வெளியுலக வாழ்க்கையை மூன்று நிலையாகப் பிரிக்கலாம். அந்த தனிப்பட்டவரின் இயல்பினை - தனிநலப்பண்பு, வழி நடைப்பண்பு, உயர்நெறிப்பண்பு என்று மூன்று வகைக் குணங்களாகப் பகுத்துப் பார்க்கலாம். ஏனெனில் இவையே ஒருவரின் வாழ்க்கை நெறியை வழி வகுத்து வழி காட்டு வனவாகும்.

தனிநலப் பண்பு:

மனிதருக்குத் தேவையான பண்புகளில், மகோன்னத மாக விளங்குவது தனி நலப்பண்பாகும். நல்ல நினைவாற்றல், நடந்து போன நிகழ்ச்சிகளில் நலமார்ந்த அனுபவத்தைப் பெறுதல்; அதனுடன் நிகழ்காலத்தை ஒத்து நோக்கி, நிகழ்ச்சிகளை சீராகவும் சிறப்பாகவும் கொண்டு செல்லுதல்; இந்த முன்னுணரும் பண்புக்கும் மேலே முகழ்க்கின்ற எதிர் பாராத எதுநேரினும், நெஞ்சம் நெகிழாது ஏற்றுக்கொள்ளு

தல்; அதிலேயே அழுந்திப் போகாமல் நல்லவைகளை ஏற்றுக் கொள்ள முயலுதல்; இவ்வாறு தன்னை அறிவதும், தன் பொறுப்பை உணர்வதும் ஆகிய அறிவும், பிறருக்கு மதிப் பளித்தலும், தனக்கென்று சிறந்த பெருமையைத் தேடிக் கொள்வதுமாகிய எல்லா பண்புகளுமே தனிநலப்பண்பு களாகும்.

வழிநடைப் பண்பு:

இயக்கம் தான் வாழ்க்கையாகும், இயக்கம் இல்லை யென்றால், உடல் இறந்து போனதுக்குச் சமமே! இயக்கத் தினால் தான், வாழ்க்கையில் ஈடுபாடு அதிகமாகிறது. ஓரிடம் விட்டு ஓரிடம் இயங்கிச் செல்லும்பொழுதுதான் வாழ்க்கையே தொடங்குகின்றது.

இடம் விட்டு இடம் மாறும் பொழுது, கட்சிகளும் காட்சிகளும் மாறிமாறி வருகின்றன. காட்சிகள் மாறுகின்ற பொழுது, கற்பனையும் கருத்துக்களும் புதிது புதிதாகத் தோன்றுகின்றன. உள்ளத் தலத்திலே ஊன்றுகின்றன.

அப்பொழுது ஐம்புலன்களும் அந்த தோற்றத்தில் உவப்பும் உற்சாகமும் மேலிட மீண்டும் மீண்டும் தொடர்பு கொள்கின்றன. இதற்கு வாய்ப்பளிப்பது இயக்கந்தானே! ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற அனுபவங் களை அறிவதற்கும், ஆராய்வதற்கும் ஒருவருக்கு சந்தர்ப்பம் கிட்டுகிறதல்லவா!

அடுத்தவர் நம்மிடம் காட்டுகின்ற அன்பு; இழைக் கின்ற இன்னல்: அதனைத் தாங்குகின்ற பொறுமை: இயற்கை சிந்துகின்ற எழிலினைப் பருகி, உருகி அனுபவிக்கின்ற காட்சித்திறன்: தேனாக இனிக்கின்ற ஒலியைத் தழுவிக்

கேட்டு மகிழும் **செவிப்புலன்;** பிறருடன் பழகும் பொழுது உரையாடல். அதனை நடத்தும் சொல்லில் மென்மையும், பொருள் திண்மையும் மிகுந்து, சரியான நேரத்தில் சரியான கருத்துக்களைத் தொகுத்தும் எடுத்தும் சொல்கின்ற **சொல்லாற்றல்.**

எந்தச் செயலைச் செய்தாலு இதயம் கலந்து ஊன்றி ஈடுபடல். ஒருநிலைப்பட்ட உயர் மனதுடன் **தொழிலாற்றல்** எல்லாம் வாழ்க்கையில் இயக்கத்திற்கு உதவும் பண்புகளாகும். இத்தகைய வழிநடைப் பண்புகள்தான், வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக நடத்திச் செல்ல உதவும் உரிய துணைவர்களாகும்.

உயர்நெறிப் பண்பு :

'வாழ் என்ற சொல்லிலிருந்துதான் வாழ்க்கை என்று வந்திருக்கிறது. 'நன்றாக வாழ்ந்திரு' என்ற பொருளில்தான் இந்த 'வாழ் என்ற சொல் பிறந்திருக்கிறது. நன்றாக வாழ்ந் திருக்க நல்ல பண்புகள் அமைந்திருந்தால்தானே முடியும்

'எதை ஒருவன் நிலத்தில் விதைக்கிறானோ, அதையே அவன் அறுக்கிறான், அதன் பயனையே அனுபவிக்கிறான்' என்பது போலே, ஒருவன் பெறுகின்ற வாழ்க்கை, அவன் கொண்டிருக்கும் பண்புகளைப் பொறுத்தே அமைகின்றது. அதனால் தான், பண்பை முதலில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறார்கள் பெரியோர்கள்.

பழக்கத்திற்கு வந்து விடுகின்ற ஒரு பண்பு, நமது இறுதிக் காலம் வரை நம்மை இட்டும் தொட்டும், அணைத்தும் இணைத்தும் அழைத்துச் செல்கிறது. இதையே தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும் என்கிறார்கள். நல்ல பண்பு நெறி நல்ல முடிவைக் காட்டும். நேர்பாதை கோர

வேண்டிய இடத்திற்கு சீக்கிரமாகவும் பத்திரமாகவும் கொண்டு போய் சேர்க்கும்.

இத்தகைய உயர் நெறிப்பண்புகள் எப்படி மலரும்? எங்கே வளரும்? இவை வலிமை நிறைந்த உடலில், வளமான உள்ளத்தில் தான் மலரும், வளரும். நோய் நெருங்காத உடலும், மன நோய் வாய்ப்படாத உள்ளமும் மனிதருக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்!

உடற்பயிற்சியால், உரிய ஓய்வினால், அமைதியான உறக்கத்தினால், தூய உடையால், தேவையான மிகைபடா உணவு முறையால், இத்தகைய நல்ல உடலையும், நலமார்ந்த மனத்தையும் நம்மால் பெற முடியும். இதற்கு விடாமுயற்சி வேண்டும். வேட்கை வேண்டும். அறிவுடையோரின் துணையால் அறிவார்ந்த நூல்களின் செறிவால் இதனை முறையோடு சென்று நிறைவோடு பெறலாம். இத்தகைய உயர் நெறிப் பண்புகளே, வாழ்க்கையில் என்றும் இன்பத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கின்ற வழிகளாக அமைந்து விடுகின்றன.

வாழ்க்கையின் வண்ண எழில் லட்சியமாக மகிழ்ச்சியே இருக்கிறது. மகிழ்ச்சி என்றதும், மற்றவர்க்காக சிரிப்பைத் தவழ விட்டு, பல் தெரியக் காட்டும் முகபாவமல்ல. அந்த மகிழ்ச்சி முகபாவம், உள்ளத்தில் இருந்து தோன்றும் அருள் ஒளி. உள் நினைவின் இன்ப ஒலி.

எந்தப் பணிக்காக நாம் இருக்கிறோமோ, அதை சிறப்பாகச்செய்து முடித்த பின் எழுகின்ற நிம்மதிக்குப் பின்னே ஏற்படுகின்ற ஒருவித பேரானந்தம்!

ஆகவே, மகிழ்ச்சியானது தனிநலப் பண்பால், வழி நடைப் பண்பால், உயர்நெறிப் பண்பால் உருவாவதாகும். பணி செய்ததால் பிறந்த இன்பம், பகை தவிர்த்ததால்

வந்த இன்பம், பிணி நீங்கியதால் பெற்ற இன்பம், பெருமையால், வாய்மையால், தூய்மையால், அறிவால், அருளால் ஏற்படுகின்ற நிகழ்ச்சிகளின் விளைவே மகிழ்ச்சி என்கிறார்கள் அறிஞர்கள்!

குருடன் கைவிளக்கு பயன்படாது. கசடர் கை செல்வம் பயன் தராது. அகங்காரமுள்ள அறிவு துணை வராது. அது போலவே, வளமில்லாத உடலில் வதிகின்ற பண்புகளும் வாழ்க்கைக்குப் பயன் நல்காது. எனவே, வாழ்க்கையின் குறிக்கோள், வளமார்ந்த வழிகளில் சென்று பெறுவதற்கு, வளமான உடலை நாம், என்றுமே கொண்டிருக்க வேண்டும். அதுவே அறிவுடையோர்க்கு அழகாகும். அதுவே ஆண்டவனின் அருளார்ந்த கட்டளையுமாகும்.

4. வாழ்க்கையின் ஆதாரம்!

வாழ்க்கைக்கு ஆதாரம் எது? நமது உடல்தானே! உடலை வைத்துத் தானே உலக வாழ்க்கை நடக்கிறது. உடல் நிலை தளர்ந்தாலும், நிலை குலைந்தாலும் நிகழ்வது என்ன என்பது நாம் அறிந்த ஒன்றுதானே!

அதனால் தான் ஔவைப் பாட்டி அழகாகப் பாடிச் சென்றாள், 'அரிது அரிது மானிடர் ஆதல், அதனிலும் அரிது கூன் குருடு செவிடு, பேடு நீங்கிப் பிறத்தல்' என்று.

எடுத்த பிறவியில் எழிலாய், ஏற்றம்பெற்ற மதியுடைத்தாய், கேடின்றி குறையின்றி, உடல் கிடைப்பது உலகில் அதிசயம்தான். ஏனெனில், மனித உடல் என்பது, உலகில் உள்ள எல்லா உயிரினங்களையும்விட உயர்ந்தது. சிறந்தது, ஒப்பற்றது.

ஜீவகோடிகள் அனைத்திலும் செழுமையானதாக, முழுமையானதாக, வளமையானதாக, எழிலுமானதாக உடல் கொண்ட மனிதப் பிறவிதான் நமக்கெல்லாம் கிடைத்திருக்கிறது. குரங்கிலிருந்து மனிதன் மாறினன், தேறினன்

என்பது கொள்கையாக வருணிக்கப் பட்டாலும், அதனுள் நாம் புக வேண்டாம். ஆனாலும் ஆதாரமான உடலை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டாமா!

மனிதன் இயற்கையின் ஒரு பகுதியாகவே இருக்கிறான். மற்றைய உயிர்களைப் போலவே வளர்கிறான், வாழ்கிறான், மடிகிறான். அவனுள்ளே அரிய பெரிய ரகசியங்களையும், அதிசயங்களையும், படைத்துக் கொண்டல்லவா திரிகிறான், திகழ்கிறான், மகிழ்கிறான்!

மனித உடலமைப்புக்கும் விலங்கின உடலமைப்புக்கும் வேற்றுமையை விட ஒற்றுமையே அதிகம் உண்டு என அறிவியல் வல்லுநர்கள் ஒப்பிட்டு விளங்குவார்கள். அதனை ஆராயும் பொழுது, மனித வாழ்க்கையும் விலங்கின வாழ்க்கையுடன் ஓட்டியும் உரசியும் தான் போய்க் கொண்டு இருக்கின்றன என்கிற ரகசியமும் நமக்குப் புரியாமல் இல்லை.

வளைந்த முதுகெலும்பு. வில்லாய் வளைந்த உடல்முழுதும் அடர்த்தியான மயிர்த் தொகுதி. குனிந்த நடை. நீண்ட பற்கள். கைகளைப் பயன்படுத்தும் திறனில்லாமை போன்ற குறைகளுடன் மிருகங்கள் வாழ்கின்றன.

நிமிர்ந்த முதுகெலும்பு. நேரான அணி நடை. மயிர் நீங்கிய மழமழப்பான மேனி. அளவான அழகான பற்கள். உறுப்புக்களின் விழுமிய அமைப்பு. வடிவழகான இதழ்கள். வளர்ச்சியடைந்த மூளை. கைகளைப் பயன்படுத்தும் திறன். கால்களால் நிமிர்ந்து நின்று நடக்கின்ற சக்தி. பேசும் ஆற்றல். பெரிதும் விளையாடும் முகபாவம் எல்லாம் மனித இனம் பெற்ற மாபெரும் பரிசு. பெரும் விந்தைமிகுந்து விளங்கும் இயற்கையின் சீதனந்தானே!

சீதனத்தைப் பெற்ற சிறப்பு மிக்க மனித இனம், செயற்கரிய சாதனங்களையெல்லாம் செய்யத்தொடங்கியது.

கைகளைப் பயன்படுத்திடக் கற்றத் திறமையே, அரிய கண்டு பிடிப்புக்களுடன் விளையாடத் தொடங்கியது. கைகள் புதிது புதிதாகக் கருவிகளைப் படைத்தன. அதுவே நாகரீகத்தை வளர்த்துத் தந்தன.

கைகளில் அசைவுகள் மலர்ந்தன. அவையே குறியீடாக, மொழியாக வளர்ந்தது. கைகளால் மூளையால் மனித வாழ்க்கை மேம்பாடு அடைந்தது. மேல் நோக்கி முன்னேறியது. மெருகேறிய உடலின் மகிமை மேன்மையுற்றுத் திகழ்ந்தது.

விஞ்ஞானத்தினை விளைத்து விந்தைகள் பல புரியும் வல்லுநர்கள் கூட, விளங்கிக் கொள்ள முடியாத அளவில் அல்லவா மனித உடல் விளங்குகிறது! மேலெழுந்தவாறு பார்த்தால், உடலுக்கு நிகர் உடலே. அதன் அருமையைப் போற்றிப் புகழ்வோர், காத்து வாழ்வோர் களிப்படைகின்றார்கள். கற்கண்டு வாழ்க்கை வாழ்கின்றார்கள்.

'வாழ்க்கை மாளிகையின் வலிமை மிக்க அஸ்திவாரம். நல்லெண்ணங்களை நாளெலாம் எழுப்பும் தெய்வக் கோயில். சுந்தரக் காட்சிகளிடையே சுகம் காட்டும் சுவை மிக்கத் தேனூற்று. ஆனந்த சுடர்தவழும் அன்பொளி ஊட்டும் அற்புத விளக்கு. இதை அலாவுதீன் அற்புத விளக்கு என்று உடல்பற்றிச் சுவைபடக் கூறுவாரும் உண்டு.

இத்தகைய பெருமைமிக்க உடலை நாம் பேணிக்காத்தால் தான், மாளிகை நிலைக்கும். கோயில் சிறக்கும். ஊற்று சுரக்கும். ஒளி விளக்கும் ஒளிரும். இல்லையேல், உடல் கூனிக் குறுகும். நாணி நடுங்கும். சதைக்குன்றாய் நடமாடும். சகல நோய்களும்சாய்ந்தாடுகின்றஊஞ்சல் உடம்பாக,நோஞ்சல் திடலாக வாழச் செய்யும். இதனால்தான், நம் உடலை, ஓராயிரம் காலம் பாரத்தவமிருந்து பெற்ற, வாராது வந்த மாமணி என்று கூறி மகிழ்கிறோம்.

எண்ணற்ற அற்புதங்களை, எண்ணி எண்ணி மகிழக் கூடிய எழிலான அசைவுகளை, எப்படி இயங்குகிறது என்று ஆடாமல் அசையாமல், பார்த்துப் பார்த்துப் பரவசப்படச் செய்கின்ற பல்வேறுபட்ட உறுப்புக்களை தன்னகத்தே வைத்துக் கொண்டு, திறம்பட செயலாற்றும் ஒரு ஒப்பற்றத் தொழிற்சாலையாக நம் உடல் திகழ்கிறது.

தானாகவே இயங்கி, மற்ற உறுப்புக்களைக் காலம் பார்த்து, நேரம் பார்த்து, சேவை பார்த்து இயக்கச் செய்து காக்கின்ற நம் உடல் அற்புத சக்தியாக மிளிர்கின்றது.

தேய்ந்து போகின்ற உறுப்புக்களைத் தானே சீர்படுத்தி, செழுமைப்படுத்தி, செப்பனிட்டுத் தெளிவாக ஆக்கும் சக்தியின் காமதேனுவாக நம்உடல் விளங்குகின்றது.

தனக்குத் தேவையானதை தானே தயாரித்துக் கொண்டு, மேலும் வேண்டுமானால் வளர்த்துக் கொண்டு, வேண்டாதவற்றை நீக்கிக் கொண்டு, வளர்ச்சிக்கும் அளவு வைத்து, உணர்ச்சிக்கும் அலகு வைத்து, உயர்வோடு செயல்பட்டு வரும் செம்மை, மனித உடலின் வலிமை அல்லவா!

நமது உடல் கட்டைகளாலும், கனமான இரும்பு களாலும் ஆக்கப்பட்டதல்ல. நுண்ணிய உயிரமைப்புக் களால், நூதனமாக பின்னப்பட்ட மென்மையிலும் தன்மை யிலுமே இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் மேன்மைமிகு தேக மாகும்.

அத்தகைய அரிய அமைப்புக்களைப் பற்றி ஒரு சிறிது இங்கே காண்போம்.

வெளியுலக நிகழ்ச்சிகளை புலன்களால் உடனுக்குடன் அறிந்தும், அதற்கேற்றபடி ஆணையை விடுத்து அறிவுறுத்தி

யும், நிகழ்ச்சிக்கேற்றவாறு நெகிழ்ந்து நடந்திட வழி நடத்தும் வளமான மூளை.

பல்வேறு உறுப்புக்களிலிருந்து பறந்து வருகின்ற செய்திகளைத் தெரிந்து கொண்டு ஆணையை விடுக்கும் மூளைக்கு அனுகூலமாகச் செயல்படும் நரம்பு மண்டலம்.

வாயிலிடும் உணவை வயிற்றுக்கு இட்டுச் செல்லும் உணவுக் குழாய், அதன் தொடர்பாகத் துணை நிற்கும் நுண்ணிய மூடிகள்.

வெளியுலகக் காற்றை மூக்கினுல் இழுத்த பிறகு, நுரையீரலுக்குப் பத்திரமாகக் கொண்டு செல்லும் காற்றுக் குழாய்;

குருதி தேக்கியுள்ள ஏரியாக இருந்து கொண்டு; உடல் முழுவதும் இரத்தத்தை அனுப்பிக் கொண்டு; தூய்மையிழந்து தன்னகத்தே திரும்பி வருகின்ற அசுத்த இரத்தத்தை மீண்டும் பயனுள்ளதாக மாற்றிச் சிறப்பாக செயல்படும் இதயம்;

தூய காற்றைக் கொண்டு தூய்மையிழந்த இரத்தத்தை சேதப்படுத்தாது, தூய்மைக்கு உதவும் நுரையீரல்;

உணவுக் குழாய் கொண்டு தந்த உணவுச் சுமையினைத் தாங்கி ஜீரண நீரை அதில் கலந்து குழம்பாக்கி, குடலறைக்குள் நேரம் பார்த்துத் தள்ளி வைக்கும் வயிறு;

உணவிலே உள்ள நல்ல பொருளை ஈர்த்துக் கொண்டு அல்லனவற்றைத் தள்ளிவிடும் கல்லீரல்;

உணவுக் குழம்பினை ஏற்று, உயிருக்கும் உடலுக்கும் உரம் அளிக்கின்ற உணவுச் சத்துக்களை ஏற்றுக் கொண்ட

பின்னர் மிஞ்சியவற்றை எரு வாய்க்குத் (Rectum) தள்ளி விடும் சிறுகுடல்; பெருங்குடல்.

இவ்வாறு உடல் உறுப்புக்கள் ஒன்றுக்கொன்று உறுதுணையாக இருந்து செயல்படுகின்ற மனித தேக மானது, ஓர் ஒப்பற்ற படைப்பாக அல்லவா மிளிர்கின்றது!

விலங்குகளும் இவ்வாறுதான் வாழ்கின்றன என்றாலும், சிந்தனை வளமும், சிரிக்கும் செயலும், பேசும் வளமும் நிமிர்ந்து செல்லும் பண்பும் நிறைந்ததல்லவா மனித வாழ்க்கை! அதற்கு ஆதாரமாக அல்லவா உடல் நின்று விளங்குகிறது!

பரபரப்பு மிகுந்த பட்டணத்திலே அமையப்பெற்ற தந்தி அலுவலக அறையை நினைவு கூருங்கள். அதைவிட சதாகாலமும் பரபரப்பாக இயங்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக் கிறது நமது உடல்.

தந்தியில்லாக் கம்பி வழி செய்தி அனுப்பும் முறை போல, நரம்புகள் பல, பல்வேறு இணைப்புக்களுடன் பின்னப் பட்டு இன்று விஞ்ஞான உலகில் வடிவமைப்புப் பெற்ற மின்வழித் தந்தி அனுப்பும் அமைப்புக்களைவிட நூதனமாக, நுண்ணிய அளவிலே அருஞ்செயல் ஆற்றுகின்ற எந்திரமாக நமது உடல் அமைந்திருக்கிறது.

உணர்வுகளை ஏற்றிச்செல்லும் நரம்புகள் கொண்டு வரும் செய்திகளின் அவசர நிலைமைக்கேற்ப விரைவாகவும். தேவையில்லையென்றால் நிதானமாகவும் செய்து, நிலையை சரி செய்து கொள்கின்ற சர்வசக்தியையும் நமது உடல் பெற்றிருக்கிறது.

விலையுயர்ந்த மகிழ்வுந்தின் உறுப்புக்கள் எவ்வாறு ஒலி யெழுப்பாமலே இங்கிதமாக இயங்குகின்றனவோ, அவற்றை விட சொல்லொணு சிறப்பால், உறுப்புக்களை நடத்தி ஒன்று

படுத்தி, சிக்கல் இல்லா நிலையில் செயலாற்றித் திகழ்கிறது நமது உடல்.

இயற்கையில் இல்லாமல் போனாலும் அல்லது செயற்கையாக ஓர் உறுப்பு அகற்றப்பட்டாலும் கூட, பிறிதாக இருக்கின்ற மற்றொரு உறுப்பு, அந்தப் பொறுப்பை ஏற்று அன்றாடப்பணிக்காக நின்று போகாமல் ஒழுங்காகச் செய்து காக்கின்ற பேற்றினையும் நமது உடல் பெற்றிருக்கிறது.

எத்தனையோ நுணுக்கமான எந்திரங்களைப் படைத்த விஞ்ஞானிகள் கூட, நமது உடலைப்போன்று ஓர் ஒப்பற்ற கருவியை அமைக்க முடியாமல் திணறுகின்றார்கள் என்கின்ற அதிசய நிலைமைதான் இன்றும் நீடித்து வருகிறது.

இளமை வரும் வரை தானே வளர்வதும், வளமாவதுமாக உச்சநிலை கொள்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட வளர்ச்சியை அடைந்ததும் தனது வளர்ச்சியை நிறுத்திக் கொள்கிறது. நாம் நினைக்காத நேரத்தில் 'ஞானப்பல்' (Wisdom Tooth) முளைத்து. நம்மை நினைவுக்குள்ளாக்குகிறது. வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது. இளமை, முதுமை என்ற கால நிலைகளுக்கேற்ப கடமையாற்றும் திறமையுடன் நமது உடல் செயல்படுகிறது. அனைத்துக்கும் ஆதாரமாக விளங்குகிறது.

குளிர்காலத்தில் வெப்பப்படுத்திக் கொள்கிறது. வெப்ப காலத்தில் குளிர்படுத்திக் கொள்கின்றதல்லவா! அத்தகைய அரிய உடலை நாம் சிறிது நேரமாவது எண்ணிப்பார்த்து, என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சிந்தித்து செயல்பட வேண்டாமா!

உலகம் தானாகவே இயங்குகிறது. கண்ணில் படாவிட்டாலும் காலமெல்லாம் காற்று வீசிக்கொண்டிருக்கிறது, தண்ணீர் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. தீ எரிகிறது.

காற்று தென்றலாகும் பொழுது சுகமாக இருக்கிறது. தண்ணீர் தாகத்தைத் தீர்க்கும் பொழுது திருப்தி ஏற்படு கிறது. தீ தீபமாக மாறி எரியும்பொழுது இன்பம் பயக்கிறது.

ஆனால், தென்றல் காற்று சீறும் புயலானால், தண்ணீர் தாக்குகின்ற வெள்ளமானால், தீ பயங்கர நெருப்பானால், ஊரை அழிக்கின்ற கொடிய நிலைதானே உருவாகிறது! அதனால் நாம் தீயையும், புனலையும், காற்றையும் தூர விலக்கி வைத்துவிடுவதில்லை. ஆனால் ஒன்றைமட்டும் நாம் இங்கே உணர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

ஒருபொருள் நிலைமைக்குக் கீழாகக்குறையும்பொழுதும் தேவைக்கு மேலே மிகுதியாகும் பொழுதும் தீமையில் கொண்டுபோய்தான் முடித்து வைக்கிறது. உணவிலே உப்பு குறைந்தாலும், உப்புச்சுவை மிகுந்தாலும் உணவு சுவைப்ப தில்லை. உப்பு குறைந்த நிறைந்த பண்டம் குப்பையில் என்பது தானே பழமொழி!

அதுபோலவே, உடலும் இருக்கிறது என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது. உடலுக்குரிய இயக்கம் எப்பொழுதும் நிதானமாக, சமமாக சுமுகமாக இருக்கவேண்டும். உடல் இயக்கம் குறைந்தால் உடல் தளர்கிறது. நலிகிறது. உடலியக்கம் அதிகமானால் உடல் அழிகிறது. பக்குவ உணவுப் பண்டம்போல, உடல் காக்கப்படல் வேண்டும். அளவான இயற்கையின் இயக்கம்போல உடல் இயக்கப் படல் வேண்டும்.

ஒப்பற்ற உடல் இயந்திரத்தை பொன் போல பாது காத்து வாழ்வது தான், அறிவுள்ள மனிதனின் அன்றாட கடமையாகும்.

"அரும்பு கோணிடில் அது மணம் குன்றுமோ
கரும்பு கோணிடில் கட்டியும் பாகுமாம்!
இரும்பு கோணிடில் டில்லி யானையை வெல்லலாம்!
நரம்பு கோணிடில் நாமதற்கு ஏன் செய்வோம்"

என்று பறைசாற்றிப் பாடுகிறது விவேக சிந்தாமணி.

அரும்புக் கோணிக் கொண்டு நின்றாலும் அதன் மணத்தில் மாற்றம் இல்லை. கரும்பு கோணிக் கொண்டு வளைந்து நின்றாலும், அதன் சுவையில் மாற்றம் இல்லை. அதில் வரும் வெல்லம் இனிக்கும், பாகும் சுவைக்கும். அது போல, இரும்பு கோணி சங்கிலியானால், டில்லி யானையை இழுத்துக் கட்டி மடக்குகின்ற சங்கிலியாகி விடுகிறது. ஆனால், மனித உடலில் உள்ள நரம்புகள் நேராக இருக்காமல் கோணி வளைந்து பின்னிக்கொண்டால் நாம் என்ன செய்ய முடியும்! வாழ்க்கையே இல்லை என்றுதானே நம்மால் கூறமுடியும்!

வானம் இல்லாவிடில் மழையில்லை. வயல் இல்லாவிடில் விளைச்சல் இல்லை. பசு இல்லாவிடில் கன்று இல்லை. பகலவன் இல்லையென்றால் ஒளியுமில்லை என்பதுபோல, உடல் இன்றி இந்த உலக வாழ்க்கையில்லை என்பதையும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீரோட்டத்தின் வழியாகவே படகு செல்கிறது. தலைவன் வழியாகவே தொண்டன் செல்கிறான். உள்ளத்தின் வழியில்தான் உடலும் செல்கிறது. அதுபோலவே, உடல் வழியில் தான் உலக வாழ்க்கையும் செல்கிறது. ஆகவே, வாழ்க்கையின் ஆதாரமாக விளங்கும் உடலை, நாம் போற்றிக் காத்து வாழ வேண்டும் என்ற உண்மையை உணர்ந்து, நாம் வாழ்வோம். அதுதான் சிறப்பான வாழ்க்கையுமாகும்.

5. உடலும் உள்ளமும்

எண்ணத்தாலும் செயலாலும் இயங்கக்கூடியது மனித இனம். சமுதாயமாக சேர்ந்து வாழும் சிறப்பினைப் பெற்றிருப்பது மனித இனம். தனக்குரிய தேவையை உணர்ந்து, முடிந்தவரை சென்று சேகரிக்கும் திறமை பெற்றுத் துலங்குவது மனித இனம்.

தேவை ஏற்படும்பொழுது மட்டும் தேடி அலைந்து திரிகின்ற சிங்கம்போல, மனித இனத்தின் வாழ்க்கை அமையவில்லை. தேவை முடிந்த பிறகும், திருப்தி அடைந்த பிறகும்கூட, பிற்காலத்திற்கும் வேண்டும் என்று சேர்த்து வைக்கின்ற ஆசையிலே அலைமோதிக் கொண்டிருப்பதும் மனித இனம்.

அத்துடன் மட்டுமல்ல. ஆசைக்கும், எதிர்ப்பட்ட பொருளை எல்லாம் எண்ணத்தால் தன்னுடன் ஐக்கியப் படுத்திக்கொண்டு, அடிமையாகும் போக்குக்கும், மன எழுச்சிக்கும் இரையாக மாட்டிக்கொண்டு, கவலையால் உழல்கின்ற வாய்ப்பையும் பெற்றிருப்பது மனித இனம்.

வாழ்க்கை வண்டியில் பூட்டப்பட்ட குதிரையாக, உடல் இருக்கிறது. ஓட்டும் சாரதியாக உள்ளம் அமர்ந்து இருக்கிறது. குதிரை இருந்தால்தானே வண்டியும் சாரதியும் வாழ முடியும்! வசதி காண முடியும்! குதிரை படுத்துவிட்டால், கும்மாளமும் குதூகலமும் அவ்வளவு தானே!

மனித உடலானது குதிரையைப் போல. அதுவும் பந்தயத்தில் பங்குபெற நிற்கும் குதிரையைப் போல இருக்க வேண்டும். அந்த திடகாத்திர நிலையில் இருந்தால் தான், சாரதியும் ஓட்ட முடியும்! திறமையைக் காட்ட முடியும்! புகழையும் வெற்றியையும் ஈட்ட முடியும்!

இல்லையேல், வாடகைக் குதிரை வண்டியைப்போல தான் வாழ்க்கை அமையும். அதில் என்ன விசேஷம் என்றால், வாடகை வண்டியில் ஏறி உட்கார்ந்து பயணம் புறப்பட்டால், போய்ச் சேருகின்ற இடத்திற்குப் போய் சேருவோமா என்ற சந்தேகம். அவநம்பிக்கை. குதிரையின் நிலையைப் பார்த்து பயம், மன உலேச்சல். கவலை!

இத்தகைய பயணம் இனிமையாகத்தான் இருக்குமா? இன்பந்தான் பயக்குமா! சென்றாலும் செல்லுகின்ற காரியந் தான் பலிக்குமா! அப்படி ஒரு நிலை நமக்கு ஏன் வரவேண்டும்? எப்பொழுதும் அடிப்படையும்அஸ்திவாரமும் நன்றாக இருந்தால்தான், எல்லாமே நன்றாக அமையும். நலமாக முடியும்!

வீடுகட்ட பலமான அஸ்திவாரம் போட்டுத்தான் சுவர் எழுப்புகின்றார்கள். இல்லையேல் வீடு தாங்காது. அது போலவே, ஒரு வீட்டின் மேல்மாடிக்குப் போவதாக இருந்தாலும், கீழிருந்துதான் மேலே செல்ல வேண்டும். ஓரிருமுறை குறுக்கு வழியாகவும் போகலாம்! ஆனால். குறுக்கு வழிகள் எத்தனை நாளைக்குத்தான் கைகொடுக்கும்!

நேர்வழிதான் நெறியான வழியாகும். சரியான முறையும் ஆகும்.

புதிதாக ஒரு வீட்டிற்குப் போகிறவன், வீட்டின் சுற்றுப் புறங்களையும் அறைகளையும், அவற்றின் அமைப்புக்களையும் பார்த்தபடிதான் மேல் மாடிக்குச் செல்ல முனைகிருன். அதைப் போலவே, வாழ்க்கையின் மேல் நிலைக்கும், புகழ் நிலைக்கும் வரத் துடிக்கிறவனும், இது போல் முதல் நிலையை ஆராய்ந்து அனுசரித்தே நடந்திட வேண்டும்.

படிப்படியாக ஏறிஞல் படிப்பினையும் தரமாக இருக்கும். பெறும் அனுபவமும் சுகமாகவும் நிறைவாகவும் இருக்கும். மீறிஞல் வரும் இழப்பும் சிறிதாகவும் இருக்கும். அந்த வழியானது மனதுக்கு அமைதியையும், தெளிவையும் தரும். உடலுக்கு சமநிலையையும் பலத்தையும் கொடுக்கும்.

எனவே, உடலின் **தசை சக்தி** நடைபோட, உள்ளத்தின் **விசைச் சக்தி** துணைசேர, வாழ்க்கையில் காரியங்கள் நடக்கின்றன, என்பதையே நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

உடல் புறவுலகில் இயங்குகிறது. உள்ளம் உள்ளுலகில் இயங்குகிறது. மனித உடலானது சுற்றுப்புறங்களுக்கும். சூழ்நிலைக்கும், சமுதாய அமைப்புக்கும் கட்டுப்பட்டே இயங்குகிறது.

மனமோ கட்டுப்படாத நிலையில் விரிந்த வானேடும், பரந்த கடலோடும், கற்பனைக்கும் அப்பாலே கலந்தும் விளையாடுகிறது. எண்ணங்களை ஒரு புறம் இனிக்கச் செய்யும். வேண்டாத நினைவுகளை மறுபுறம் விரிவுபடுத்தும். துரிதப்படுத்தும், துயரப்படுத்தும். சில சமயங்களில், நெறியல்லாதவற்றிலும் நிலைப்படுத்தும்.

ஆனாலும், அறிவு அதனைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. சமுதாய இணைப்புக்களையும் வரம்புகளையும் சந்திக்கும் பொழுது, அதன் வழிக்கு சரணடைந்து கொள்கிறது. அதனால்தான் மனித இனம் சமுதாயமாக வாழ முடிகிறது.

உடலும் உள்ளமும் இரண்டறக் கலந்தே இருக்கிறது பாலும் சுவையும் போல. உடல் வளர்ந்தால் உள்ளமும் வளர்கிறது. உடல் சிறந்தால் உள்ளமும் சிறக்கிறது. உடல் நலிந்தால் மெலிந்தால், உள்ளமும் நலிகிறது மெலிகிறது.

உள்ளம் சிறந்தால் உடலும் சிறக்கிறது. உள்ளம் நைந்தால் உடலும் நைந்து போகிறது. ஆனால், உடல் அழியும் பொழுது உள்ளமும் அழிந்து போகிறதே! என்றாலும், உடல் அழியும் வரை உள்ளம் அழிவதில்லை. எனவே, உடலை வைத்தே உள்ளம் அமைகிறது என்றே நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். அதையே அழகாகச் சொல்வார்கள்—உடல் என்ற கோயிலிலே உள்ளம் என்ற தெய்வத் தன்மை குடிகொண்டிருக்கிறது என்பதாக.

கோயிலின் மகிமை அதிலுள்ள தெய்வத்தன்மையைப் பொறுத்தே அமைகின்றது. கோயில் உட்புறத் தூய்மைக்கு வெளிப்புறத்தூய்மையும் கட்டாயம் உதவும்.

வெள்ளையடிக்கப்பட்ட கல்லறை போல உடல் இருந்தால் அது எப்படி இருக்கும்? வெள்ளை ஆடையணிவதால் மட்டும் உடல் தூய்மை பெற்று விடாது. அழுக்கு நீங்கிய உடல், அழுகல் சதை நீங்கிய வலிவான உடல்தான் தூய்மையும் தெய்வத்தன்மையும் நிறைந்த தேகமாக அமையும்.

இல்லையேல் கல்லறைக்குள்ளே காணுகின்ற காட்சி தான். தூசியும் தும்பும் நிறைந்த கோயிலின் வெளிப்புறத்

தோற்றம், உட்புறத்தையும் நாசமாக்கிவிடுமே! அதனால் தான் உள்ளும் புறமும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும் என்று பெரியோர்கள் அறிவுரை கூறுகின்றார்கள்.

உடல் சிறந்த கோயிலாக பொலிவு பெற வேண்டும். அதற்கேற்ற தகுதியை அடைய வேண்டும். உள்ளே வாழும் தெய்வத்தன்மை சிறந்து விளங்க வேண்டும். அதற்கேற்ற இனிய நிலையை உடல் அடைய வேண்டும்.

நமது உடலை இந்த உலகத்தோடு அறிஞர்கள் ஒப்பிட்டுக் கூறுவார்கள். நிலம் நீர் காற்று நெருப்பு இவற்றால் ஆகியே உலகம் இயங்குகிறது என்று.

சதையும் எலும்பும் கலந்த உடல் நிலமாக, அலையாகி ஓடுகின்ற உணர்ச்சிகள் நீராக, விரைவாக இயங்கும் எண்ணங்கள் அலைகின்ற காற்றாக, தெய்வத்தன்மை தீயாக இயங்குகிறது.

எலும்பும் சதையும் உருவாக்கிய உடல் ஐம்புலன்கள் வழியே நடை போடுவதன்றி, உணரவும், காணவும், கேட்கவும், நுகரவும், ருசிக்கவும் என்ற முறையிலேதான் இயங்கி வருகிறது. உணர்ச்சிகளாலே உருவாகியிருக்கிறதோ என்று எண்ணக் கூடிய அளவில்தான், உடலிலிருந்து செயல்களும் வெளிவந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. பசியாக, காதலாக, கோபமாக உணர்வுகள் ஏதாவது ஒன்றின் மூலமாக வெளிப் பட்டுக் கொண்டேதான் இருக்கின்றன.

'மனித உள்ளம் இருக்கிறதே, அது மனித இனத்திற்குக் கிடைத்தற்கரிய ஒரு கருவூலமாகும். உலகில் வேறெந்த உயிரினத்திற்கும் கிடைக்காத ஒரு பெட்டகமாகும். வாழ்கின்ற உயிர்களிலே மேன்மையானவன் என்ற அளவுக்கு மேல்நிலையைத் தருவதுமாகும்'.

நமது உடல் மேல் இந்த உள்ளம், சொல்ல முடியாத அளவுக்கு ஆணையிட்டு ஆட்டுவிக்கும் சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறது. உள்ளத்தின் கைப்பாவையாகத்தான் உடல் ஓடி ஆடித் திகழ்கிறது. உள்ளத்தை அதன் போக்கிலே விட்டு விடும் பொழுது, எத்தனை எத்தனை விதங்களில் மனித இனத்தை ஆட்டிப் படைக்கிறது தெரியுமா! கற்பனை யென்றால் அதற்குக் கரும்புத் தோட்டம்தான், அந்தத் தோட்டத்திற்குள்ளே எத்தனை ஆட்டம்? எத்தனை வாட்டம்?

குடிக்கக் கஞ்சியும், கட்டத்துணியும், குடியிருக்க வீடும் வேண்டும் என்பார்கள். அதுவே போதுமான வாழ்க்கையும் என்பார்கள். அதுவே அதிக அளவு கிடைத்தால் கூட அது நமக்குப் போதுமோ, இன்னும் வேண்டுமே, வறுமையில்தானே இன்னும் வதங்குகிறோம் என்று ஏங்குகின்ற **கற்பனை வறுமை;**

'என்னமோ போல் இருக்கிறதே! ஏன் என் உடல் இப்படி இருக்கிறது! என்று உடலை தளர்த்திக் கொண்டு முறித்துக் கொண்டு நோய் வாய்ப்பட்டவர்களைப் போல் நொந்து கொள்ளுகின்ற **கற்பனை நோயுடைமை;**

'நாம் போகிறோமே! ஒழுங்காகத் திரும்பி வருவோமா, எங்காவது ஆபத்து வந்துவிட்டால் என்ன செய்வது? இடக்கண் துடிக்கிறதே? சகுனங்கள் சரியில்லையே' என்று சலனப்பட்டுக் கொண்டே சங்கடப்படுகின்ற **கற்பனை பயம்;**

நமது வாழ்க்கை வெற்றி பெறுமா? வாணிகத்தில் லாபம் வருமா? காதலில் வெற்றி கிடைக்குமா? இருக்கிற வேலை தொடருமா? அல்லது யாரேனும் நம் முயற்சியை கெடுத்து விடுவார்களோ? முன்னேற்றத்தைத் தடுத்து விடுவார்களோ என்று இல்லாததை எடுத்து மடியில் கிடத்தி ஏங்கிப் புலம்புகின்ற **கற்பனை தோல்வி மனப்பான்மை;**

மற்றவர்கள் நம்மைப்பற்றி என்ன நினைப்பார்கள்? ஏதாவது செய்தால் அவர்கள் பழிப்பார்களோ, இந்த ஆடையைப்பற்றி கேலி செய்வார்களோ? பேசினால் தவறு வருமோ! என்று எதற்கெடுத்தாலும் தன்னையும் தன் செயலையும் முயற்சியையும் தாழ்வுபடுத்திக் கொண்டு தணிந்தும் குனிந்தும் எண்ணுகின்ற கற்பனை **தாழ்வு மனப்பான்மை;**

காலம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறதே! நமக்கும் வயதாகிக் கொண்டிருக்கிறதே! கிழப்பருவம் வந்துவிட்டால் என்ன செய்வது? யார் நமக்கு உதவி செய்வார் என்று எதிர்காலம் பற்றிய கற்பனை **வயோதிகக் கவலை;**

இறப்பைப் பற்றி எப்பொழுதும் எண்ணத்திலே சுழல் நாற்காலி போல சுற்றி வருகின்ற **கற்பனை மரண பயம்;**

வாழ்க்கையில் உற்சாகம் இல்லையே, இன்பமே இல்லையே? எல்லாம் சப்பென்று இருக்கிறதே என்று தளர்ந்த நிலையில் தவித்திடச் செய்யும் **கற்பனை வறுமை;**

அத்தகைய கற்பனைகளாலும் கருத்தோட்டங்களாலும் மனிதர்களை உணர்ச்சி பிழம்பாக்கி, உருக்கி, உருக்குலையச் செய்கின்ற உள்ளத்தை வெல்ல, உடலை நல்லபடி வைத்துக் கொண்டால்தான் முடியும். அதற்குத்தான் 'நல்ல உடலில் நல்ல மனம்' என்று ஒரு பழமொழியையே உருவாக்கித் தந்திருக்கின்றார்கள்.

இன்று உலகத்தில் சிலர் உண்மையாகவே நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கின்றார்கள். இன்னும் சிலர், தங்களை நோயாளி களாக அதாவது நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாக எண்ணி மயங்குகின்றார்கள். இன்னும் சிலர், தங்களைத் தாங்களே நோயாளிகளாக நாளுக்கு நாள் மாற்றிக்கொண்டே வருகின்றனர். எனவே, உள்ளம் என்பது உடலில் இருந்து

கொண்டே விளையாடுகிறது. பலவீனமானவர்களுக்கு பலமாதிரியாக வேடிக்கைக் காட்டுகிறது. வேதனை கூட்டுகிறது.

இல்லாத ஒன்றைக் கற்பனை செய்து கொண்டு ஏங்கி மயங்குவதும் மங்குவதும்தான் சராசரி மனித வாழ்க்கையாகும். இன்றைய நாகரிக மனிதனுக்கு இது சர்வ சாதாரணமான ஒன்ருகப் பழகிப்போய்விட்டது. ஆமாம்! உதவாத கருத்துக்களையும் உருப்படாத கொள்கைகளையும் உள்ளத்தே நிரப்பி வைத்துக் கொண்டு. நடைமுறைக்குக் கொண்டு வரமுடியாமல் திணறுகிருன், திண்டாடுகிருன். திசை மாறிய பறவைபோல தியங்கியும் கலங்கியும் தேம்பித் திரிகிருன்.

உணர்ச்சிகளை மிகுதிப்படுத்திக் கொண்டு நலிகிருன். சிலசமயங்களில் தன் கொள்கை வெற்றியடையும்பொழுது, குறிக்கோளை நெருங்கும்பொழுது கும்மாளம் போடுகிருன். குதித்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்கிருன். தோல்வி அடைந்து போனுலோ, 'வாழ்க்கையே போய்விட்டது' போல உணர்கிருன். எந்த முடிவுக்கும் தன்னை ஆளாக்கிக் கொள்ளும் கடைசி நிலைக்கும் போய் விடுகிருன்.

ஆக, ஒரு வெற்றியும் ஒரு தோல்வியும் மட்டுமே வாழ்க்கையை நிர்ணயித்துவிடுகின்ற நிகழ்ச்சிகள் அல்ல. அது ஒரு படிதான். அந்த படிப்பினையின்மூலம் பகுத்தறிவு பெறுவதுதான் அறிவுடையோனுக்கு அழகு. அதற்கு முதல் படியானது, உள்ளத்தை நம் வசம் கொண்டு வந்து விடுவது தான். எப்படி?

உடலும் உள்ளமும் இரண்டறக் கலந்த ஒன்று. என்ருலும், ஒன்று ஒன்ருக இருந்து செயல்படுகிறது. ஒன்று வளர்ந்து ஒன்று மங்கிப் போவது உரிய வளர்ச்சியல்ல. ஒரு

மனிதனின் முழு வளர்ச்சி உடலால் மட்டும் வந்து விடுவது இல்லை. உள்ளத்தாலும் வளர்ந்து விடுவதுதான்.

இரண்டு கைகளில் ஒன்று சிறுத்து ஒன்று பெருத்துத் தோன்றினல் காண்பவர் கைகொட்டி சிரிப்பாரே! அது போலவே, உடலையும் உள்ளத்தையும் ஒரு சேர வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு முதல்நிலை உடலைக் காத்துக் கொள்வதுதான்.

ஏனெனில், நலிந்து மெலிந்த உடலில் இருந்து நலம் குன்றுகிறது. பலம் குறைகிறது. மகிழ்ச்சி மறைகிறது. அதன்படியே உள்ளமும் செயலற்றுப் போகிறது. அதன் காரணமாக, உடலும் வளர்ச்சியும் கிளர்ச்சியும் இழந்து போகிறது.

அது மட்டுமா! நலிந்த உடலில் வீரமும் விவேகமும் வழிமாறிப் போகின்றன. தைரியமும் தன்மான உணர்வும் கூட தடம் புரண்டு அழிகின்றன. நலிந்தவன் உடலில் எழுகின்ற எண்ணம் நைந்து தான் கிடக்கும். நடைமுறைக்கு ஒத்துப் போகாத எண்ணங்களே அந்த நசுங்கிப் போன உடலில் முளைத்தெழுகின்றன. அவை, முளையிலேயே கருகியும் போய் விடுகின்றன.

ஆகவே, நல்ல உள்ளமும், அதனுல் நல்ல எண்ணமும் ஏற்பட அடிப்படையாக, ஆதாரமாக அமைந்துவிளங்குவது வளமான உடலே என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, படும் உணர்வு போன்ற ஐம்புலன்களைப் போலவே, மூளையும் ஆருவது புலனுக இருந்து வேலை செய்கிறது. உடல் உழைப்பு உடல் திறத்தையும், உடல் நன்னிலையையும் காத்து வளர்கிறது. அது போலவே, மூளையின் உழைப்பு,மன வளர்ச்சியைப் பெருக்கு

வதாக அமைந்திருக்கிறது. மூளையானது மற்ற உறுப்புக்களைப் போல, வெளியுலகில் இயங்காமல், இதயம் நுரையீரல் போன்று தெரியாமல் இருந்தே திறம்பட செயல்படுகின்றது.

ஆகவே, உடல் நிறைவு என்கிறபொழுது, உடலில் எல்லா உறுப்புக்களும் ஒத்த முறையில் ஒன்றாய் பணியாற்றுவதேயாகும். மூளையும் உடலுறுப்புக்களில் ஒன்றாக, அறிவை வளர்க்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கின்றது. இதை நோக்கும் இடத்து உடலின் வலிமையும், உள்ளத்தின் வலிமையும், ஒன்று சேர வளர்ந்திருக்கும் நிலைமையையே, திறநிலை என்கிறோம்.

இத்தகைய திற உடல் நிலையே, நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் வழங்குகிறது என்று அறிஞர்கள் விளக்குகின்றார்கள்.

முதுமையில் உடல்நிலை மாறுபடுகிறது. அதன் தொடர்பாக உள்ளத்தின் நிலையும், அறிவு நிலையும் மாறுபடுவதும் இயற்கையே! முதுமையில் உடல் நலங் குறைந்தால், அறிஞர்கள் பெற்ற ஞானமும் தெளிவும் பிறருக்குப் பயன்படாமல் போவதையும் நாம் காண்கிறோம். அதனால் தான் பண்பட்ட முதியவரைப் **பழம்** என்கிறோம். பண்படாத அறிவில் மேம்படாத முதியவர்களைக் **கிழம்** என்கிறோம்.

முதுமை அடைந்த பின்னும் உடல் நிலையில் பலமாக, அறிவுத் தெளிவில் வளமாக, உள்ளத்தின் உணர்ச்சிகளும் சீராக ஒருவருக்கு உள்ளதென்றால், அவர்கள் இளமையிலே தங்களது தேகத்தைத் திறம்பட வைத்திருந்தார்கள் என்பதையே குறித்துக் காட்டுகிறது.

ஏனெனில், மனித வாழ்க்கையில் இளமை ஒரு பொற்காலமாகத்தான் திகழ்கிறது. கேவலமாகப் பன்றியைப்

பற்றிப் பேசினாலும், பருவத்தில் பன்றியும் பத்துப் பணம் பெறும் என்ற பழமொழியையும் நாம் நினைவு கூர்வது நல்லதாகும். பருவம் என்பது இளமை குலுங்கும் காலம். அதையே வசந்த காலம் என்கிறோம்.

ஒரு நாட்டின் பொற்காலத்திலே பெருமை பெற்று சிறக்காத கலை, இசை, இலக்கியம், நாகரிகம் எல்லாம், அழிவு காலத்தில் பெருகி வாழ்ந்ததாக சரித்திர சான்றுகள் கிடையாது. அது போலவே, வாழ்க்கையின் பொற்கால மாகிய இளமையில் உடலை வளப்படுத்தி, நலப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளாதவன், முதுமை வந்து முதுகில் குடியேறிய பிறகு என்ன செய்ய முடியும்? குனிந்து நின்று பணிந்து போக வேண்டியதுதான். பின் அங்கே நிமிர்ந்தா நிலைத்து நிற்க முடியும்!

'உழவுக் காலத்தில் உறங்கிக் கிடந்தவன், அறுவடை காலத்தில் அழுது புலம்பிக் கிடக்கத்தான் வேண்டும்' என்ற முது மொழி போல, இளமையில் சோம்பிக் கிடப்பவன், முதுமையில் தேம்பித்தான் திரிவான்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றி எண்ணி ஏங்கிக் கொண்டு, இன்று பெற இருக்கும் இளமை வளத்தை சேர்க்க நினைக் காமல் போனவன், முதுமையில் தீரா துன்பத்தையே அனுப விக்க நேரிடும். நீ எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறாய் என்பதில் அல்ல. நீ எவ்வளவு மிச்சப்படுத்துகிறாய் என்பதில்தான் உன் சேமிப்பு மிகுந்திருக்கும்' என்பதுமேல் நாட்டுப் பழமொழி.

இளமையில் உடலில் சக்தியை வளர்த்துத் தேக்கிவைத் திருப்பது, பாங்கில் பணத்தை வைப்பு நிதியாக (Fixed Deposit) போடுவது போலாகும். அந்த வைப்பு நிதியின் பெற்றோர்களாக விளங்குவது உடலும் உள்ளமும் தான்.

வாழ்க்கை எனும் வயலுக்கு, வளம் எனும் வாய்க்கால் வழியாக இன்பம் எனும் நீரைக் கொண்டு வர முயலும்

பொழுது, இருகரைகளான உடலும் உள்ளமும் திறமானதாக இருந்தால் தான் முடியும். ஒரு கரை சரியாக இருந்து, மறுகரை சரிந்து கிடந்தால், நீரும் வயலுக்கு ஏறாது. முயற்சியும் பலிக்காது.

ஆகவே, உள்ளம் உறுதியாக வளர உடல் நலம் அவசியம். முகத்துக்கு இரு கண்கள்போல, வாழ்க்கைக்கு உடலும் உள்ளமும் தேவை. உடலும் உள்ளமும் வாழ்க்கையை தெளிவாகக் காட்டுகிறது. கண்ணிழந்த குருடனுக்கு உலகம் மையிருட்டு. உடலும் உள்ளமும் தரமிழந்த மனிதனுக்கு, உலகமும் துயர இருட்டாகத் தான்தெரியும். அனலும் மணலும் நிறைந்த பாலையாகத் தான் தோன்றும், ஆகவே, ஒப்பற்ற இரட்டைப் பிறவி யான உடலையும் உள்ளத்தையும் வலிவும் பொலிவும் பெற நம்மை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்வதுடன், ஆக்கப்பணி களையும் செய்து, அருமையான வாழ்வை வாழ்வோம்.

6. நாகரீகத்தின் நாடகம்

தேவை தான் செயலுக்கு முன்னோடியாகும். தேடிச் செல்ல வைக்கும் தூண்டு கோலாகும். தேவையால் தான் எண்ணங்கள் எழுச்சி பெறுகின்றன, கிளர்ச்சி அடைகின்றன.

ஆனால் மனிதனைப் போல், மிருகங்கள் எண்ணுவதில்லை. உண்ணுவது, உறங்குவது என்பது தான் அவற்றின் தேவைகளும் செயல்களுமாகும். அவற்றின் முக்கிய தேவை பசியுணர்ச்சி தான். அதற்காக அவை இரை தேடுகின்றன. இரைக்காக அலைகின்றன. அதாவது தேடிச் சென்றே பெறுகின்றன. பசியென்னும் கிளர்ச்சி முடிந்ததும் ஓய்வையும் உறக்கத்தையும் அணைத்துக் கொள்கின்றன.

நேற்றைய தினம் கடந்து போனதே என்று நெகிழ்வதும் இல்லை. இன்று என்ன செய்வது என்று ஏங்குவதும் இல்லை. நாளை எப்படி என்று கவலைப்படுவதும் இல்லை. கிடைத்ததை உண்டு, திருப்தியடைகின்ற வாழ்க்கை மிருகங்களின் வாழ்க்கையாக இருக்கிறது.

அதே தன்மையில் தான் ஆதிமனிதன் வாழ்ந்தான். எண்ணம் இருந்தது. அதில் தெளிவு இல்லை, பார்வை இருந்தது. அதில் பக்குவம் இல்லை. வாழ்க்கை இருந்தது. அது வகையாக அமையவில்லை.

இயற்கையோடே ஆதி மனிதன் வாழ்ந்தான். இருந்தான். இயற்கையன்னையின் அன்பு மடியிலே தவழ்ந்தான். இன்பமூட்டும் மரநிழலிலே உறங்கினான். கைக்கெட்டும் காய்கனிகளைப் பறித்து உண்டான். பசியெழுந்தால் தேடினான். எதிரில் இருப்பதை நாடினான். மேவினான்.

கானகத்து கொடிய விலங்குகள், ஊர்வனவற்றின் கொடுமைகளிலிருந்து விடுதலை பெற விரும்பினான். காலம் மாறிவந்தது. கவனமும் திசைதிரும்பியது. பாதுகாப்புக்குக் காலம் பக்குவப்படுத்தியது. வேகவைத்த வெப்பமும், கொடுமையான குளிரும். மழையும், அவர்களுக்கு மறை விடம் தேடக் கற்றுத்தந்தன. மரப் பொந்துகளும், குகைகளும் அவர்களை வாஎன்று வரவேற்றன, வாழ்வளித்தன.

தேவை ஆதிமனிதர்களுக்குத் தெளிவைக் கொடுத்தது. அப்பொழுது ஆரம்பித்த **தேவை** மனித இனத்திற்குக் குறையவே இல்லை. கூடிக் கொண்டே வந்தது, வருகிறது, கோடிக்கணக்கில் தொடர்கிறது. அன்று வரவேற்று வாழ்வளித்த மரப்பொந்துகளும், குகைகளும் இன்று மாட மாளிகைகளாக உருவெடுத்தன. கிழங்குகளும், கனிகளும் காய்களும் இன்று பக்குவ உணவாக பரிணமித்தன. இலை தழையும், விலங்கின் தோல்களும் உடையாக இருந்த நிலை மாறி, இன்று விரல் மோதிரத்தில் நுழைகின்ற மெல்லிய ஆடைகளாக மாறி உடலை மூடின.

தேவையான பொருட்களும் திறமையான மாற்றங் களுடன் தேர்ந்து வந்தன. ஆவல் மிக மிக, நுண்மையும்

தன்மையும் மீறிக் கொண்டே வந்தன. கற்காலம் இரும்புக் காலமாகி, பின்னர் பொற்காலமாகப் பிறப்பெடுத்து வந்தது.

கற்பனையிலும் கூட முடியாது என்று கருதியதெல்லாம் இன்று கண்முன்னே படவும், கைகளால் தொடவும் என்று மிக அருகே வந்துவிட்டன. கண்ணுக்கும் கருத்துக்கும் விருந்தளிக்கும் காட்சிகள் ஆட்சி புரியத் தொடங்கின. ஆகவே, ஒப்பற்ற நாகரிகக் காலத்தின் உச்சியிலே வாழ்கின்றோம் நாம் என்று எண்ணும் பொழுதே, பழமையை எண்ணி கைகொட்டி நகைக்கத் தொடங்கினார்கள்.

ஆமாம்! தெளிவுறாத ஆதிமனிதர்கள் வந்தது போலவே போனார்கள். சிந்திக்கத் தொடங்கிய மனிதர்களின் சீர்மையால், விந்தைமிகு படைப்புக்கள் வெளிவரத் தொடங்கின. விலங்கினம் செய்யாத சிந்திக்கும் வேலையை மனிதர்கள் தொடங்கினர். தொடர்ந்தனர். வாழ்க்கையில் மறுமலர்ச்சி வளையம் வந்தது. புத்துணர்ச்சி புதுபுதுத் தெம்பைத் தந்து புளகாங்கிதப்படுத்தியது.

கைகளைக் கொண்டு கருவிகள் புனையத் தொடங்கினான். காலம் அவனுக்குக் கைகொடுத்து உதவியது. கோல மிகுந்த அறிவும் கூடவே ஆற்றலைத் தந்தது. வளர்ந்து வரும் மனித இனத்தின் தேவைக்கு ஏற்ப, பயன்படும் பொருட்களைத் தேடுகின்ற சூழல் எழுந்தது.

தொழிற்புரட்சி, நூல்புரட்சி, அறிவுப் புரட்சி, அரசியல் புரட்சி என்று உலகின் எல்லா பக்கங்களிலும் எழுந்தன. பொங்கும் புதுமை வெள்ளம் கங்கு கரையின்றி ஓடி நிறைந்தது. எழிலாற் புதுமையிலே மக்களின் இதயம் மகிழ்ந்து கிடந்தது. வளம் நிறைந்த காட்சிகள். நலம் காட்டும் சுவையான உணவுப் பொருட்கள். வலிவுடைய எந்திரங்கள் வழியமைக்கும், சோதனைக் கருவிகள் வாழ்வுப் பாதையை அகலமாக்கிவிட்டன. அதன் விளைவாக, உலகம்

தூரத்தில் சுருங்கிக் கொண்டது. மக்களின் ஆசையோ உலகமென விரிந்து நின்றது. அதன் பயனாக, நாம், நாங்கள் என்ற சமுதாய உணர்வு, கொஞ்சங் கொஞ்சமாக 'நான், எனக்கு' என்ற அளவில் சுருங்கிக் கொண்டது.

இயற்கையின் அற்புதங்களை எண்ணி எண்ணி வியந்து; இயற்கையின் வழிகளை உன்னி உன்னி நடந்து; இயற்கையின் மாற்றங்களைக் கண்டு கண்டு மகிழ்ந்து; இயற்கையில் நிலவுகின்ற சக்திகளை நின்று நின்று உணர்ந்து; அதன் அன்பையும் ஆற்றலையும், காக்கும் பண்பையும் கடமையையும் விழைந்து விழைந்து போற்றுகின்ற ஆதி மனிதர்களின் மனம், நாகரிக சமுதாயத்தினரிடமிருந்து நாசூக்காக விடைபெற்று ஓடி மறைந்தது.

நவீன நாகரிக வாழ்க்கை அமைப்பால், பொற்காலம் தோன்றியது என்றாலும், கற்கால மக்களின் மனப்பாங்கும், பண்பாடும் கிட்டாத பொருளாகவே எட்டி நின்றன. இடையிடையே ஒதுங்கி, பல சமயங்களில் மறைந்தும் சென்றன.

உற்பத்திப் பொருட்கள் உயர்ந்தன. உரம் வாய்ந்த தொழிற்சாலைகள் பெருகின. உலகை வலம் வரும் வானூர்திகள், கப்பல்கள், பேருந்துகள், மகிழ்வுந்துகள் நாடெங்கும் நிறைந்தன. மக்களின் வாழ்க்கையோ மாபெரும் மாற்றத்தைப் பெற்றுக் கொண்டது.

அறிவின் முதிர்ச்சியால் அருங்கண்டுபிடிப்புக்கள் விளைந்தன. அதுவே எந்திர காலமாக மாறியது. வல்லமை நிறைந்த காலமாக மாற்றினாலும், மக்களின் வாழ்க்கையில் வல்லமையை நீக்கியது. அதாவது, அதிக ஓய்வைத்தந்தது. உழைப்பின்மையைத் தந்தது. இந்த ஓய்வும், உல்லாசமும், உழைப்பின்மையுமே ஓயாத பிரச்சினைகளை மனிதர்களிடையே உண்டுபண்ணத் தொடங்கின.

ஆமாம்! ஒவ்வொரு மனிதனும் பிரச்சினைகளை சந்திக்கவே பழகிக் கொள்ள நேர்ந்தது. வாழ்க்கை வசதிகள் நிம்மதியாக வாழவைக்கவில்லை. இருளைப் பகலாக்கும் ஒளி விளக்குகள், இதயத்தில் நம்பிக்கை ஒளியை, இன்ப ஒளியை ஏற்ற முடியவில்லை. மகிழ்ச்சி தரத்தக்க கேளிக்கை விடுதிகள் திறக்கப்பட்டாலும், இனிமையான மகிழ்ச்சி இதயத்திலே சூழவில்லை. மாறாக, வாழ்க்கை மாறாத பிரச்சினையாகவே பெருகிவந்தது.

தொழில் பெருக்கத்தால், கிராமங்களை விட்டு விட்டு நகரத்தை நோக்கி மக்கள் வரத் தொடங்கினர். நகரத்திலே மக்கள் பெருக்கம் இட நெருக்கம் தானாகவே வந்து சூழ்ந்து கொண்டது. எல்லையோ குறுக்கம். மக்கள் எண்ணிக்கையின் நெருக்கம். ஆட்டுப் பட்டியிலே ஆடுகள் போல, கோழிக் கூட்டிலே கோழிகள் போல, குவிந்து வாழ தலைப்பட்டனர்.

காற்றோட்டமில்லாத வாழும் இடம், ஆட்கள் புழக்கம் பெருகப் பெருக, இடநெருக்கம் அதிகமாக ஆக, ஒரே இடத்தில் குடும்பமானது எல்லா வேலைகளையும் செய்கின்ற நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்தது. கழிவு நீர்த் தேக்கம் வீதி வழிக் குப்பையாகத் தேக்கம், சேறும் சகதியுமாக சுற்றுப்புறம். கொசு ஈக்கள் தொல்லை.

ஓயாது உழைப்பவர்களின் வாழ்க்கை ஓயாத தொல்லைக்குள்ளே ஊஞ்சலாடியது. வாழத் துடிக்கும் ஏழைகளுக்கு வறுமையின் விளையாட்டு. உடல் உழைப்பு உறக்கத்தைத் தந்தது. என்றாலும் அசுத்தமான சுற்றுப்புறம் நோயைக் கொடுத்து நோகடித்து வந்தது.

இதற்கு மாறாக, செல்வர்கள் வாழ்ந்தனர். வசதியுடன் வாழ்ந்தனர். இவ்வாறு நாகரிகத்தின் நாடகம் நடை

பெற்றது. செல்வம் உள்ளவர், இல்லாதவர் என்று இரண்டு வர்க்கமாக மானிட இனம் பிரிந்தது. அல்ல அல்ல, பிளந்தது.

உழைப்பாளிகள் ஓய்வின்றி உழைத்தனர். செல்வந்தர்கள் உழைக்காது இன்பம் பெற்றனர். இந்த ஏற்றத் தாழ்வுதான் சமுதாயச் சீரழிவுக்கு சகாயப் பாதையாக மாறியது. தேவையைத் தீர்க்கத் திண்டாடுபவன் ஒருபுறம். தேவை என்றால் என்ன என்று தேடித் திரியும் செல்வந்தன் மறுபுறம்.

உழைத்தவன் தீண்டத் தகாதவன் என்று ஏளனக் கண்ணோடு பார்க்கும் நிலையும் ஏற்பட்டது. உழைக்கத் தெரியாதவர்கள், உடலால் உழைக்க முடியாதவர்கள் என்று மாற்றம் பெற்ற சமுதாயம், மெல்ல மெல்ல சேர இயலாத இரு துருவங்களாக பிரிந்து சென்றது.

உழைப்பாளிகள் பொருளால் இல்லையென்றாலும், உடலால் நலிவில்லாத, நோயில்லாத வாழ்க்கையை வாழத் தலைப்பட்டனர். உழைக்காதவர்கள், உத்தியோகம் பார்ப்பவர்கள், பொருளால் வசதியுடன் வாழ்ந்தாலும், உடலால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில்தான் வாழவேண்டி வந்தது. நாகரிகத்தின் நாடகம் வாழ்க்கை மேடையில் வெற்றிகரமாகவே அரங்கேறிக் கொண்டு வந்தது.

7. விளையாட்டு ஏன் வேண்டும்?

எண்ணமும் கவலையும் இரண்டறக் கலந்ததாகும். எண்ணங்கள் விரிய விரிய, எதிர்பாராத கவலைகளும் வந்து இதயத்தை சூழ்ந்து கொள்கின்றன. ஏனெனில் அறிவின் ஒளியையும், உரையாடலின் மகிமையையும், கற்பனையில் இன்பம் காணும் சுகத்தையும் மனிதன் ஒருவனே உலகில் அனுபவிக்கிறான்.

இந்தக் கற்பனைச் செறிவும், கனிந்த எண்ணத் திறனுமே இன்றைய நவீன காலத்தின் சிறப்புக்கு அடித்தளமாக அமைந்திருக்கின்றன. இந்த அடிப்படையிலே தான் நாகரிகம் முளைத்தது. நல்ல பல எந்திரங்கள் விளைந்தன.

கால்நடையாக நடந்தவன் இன்று வானிலே பறக்கிறான். நீரிலே மிதக்கிறேன். நிலத்திலே விரைகிறான். இதனாலேயே அவனுக்குத் தேவைகள் (Needs) தேவைக்குமேல் பெருகின. உடைகளில் பல வண்ணங்கள். பல மாதிரிகள். உணவுவகைகளில் பல்வேறு சுவைகள். இருக்குமிடங்களில் எத்தனை எத்தனையோ அமைப்புக்கள். வடிவங்கள்.

என்னதான் அவன் செய்தாலும் உணவில்லாமல் வாழ்ந்திட முடியுமா? உணவினைப் பெருக்குவதற்காக அவன் உருவாக்கிய நாகரிகம், அவனது உழைப்பை கெடுத்துவிட்டது.

உழைப்பு மனிதனுக்குரியது. அது மனிதனுக்கே சொந்தமானது. விலங்குகள் உழைக்கின்றன. எந்திரங்கள் துரித கதியில் இயங்குகின்றன இயக்கப்படுகின்றன. ஆனால் விலங்குகளுக்கும் எந்திரங்களுக்கும் இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் இல்லாவிட்டால் மாற்றியமைக்க வேண்டும் என்ற நிலையில்லை. ஏனெனில் அவை சிந்திக்கவில்லை.

மிருகங்கள் வயிற்றுப் பசிக்காக உழைக்கின்றன. மனிதனே பசிக்காக மட்டுமல்லாமல், வாழ்க்கை முழுவதற்கும் வேண்டும், மீதப்படுத்த வேண்டும் என்ற குறிக்கோளுடன் உழைக்கிறான். அவன் அப்படி உழைக்கத்தான் வேண்டும். இல்லையேல் பட்டினி கிடக்கவேண்டும் என்பது உலகநியதி. இப்படி ஒரு பயங்கரமான சூழ்நிலை இங்கே!

இப்படியாக, மனித வாழ்க்கை இயக்கமாகத் தொடங்கி பிறகு பெரும்போராட்டக்களமாக மாறிவிட்டது. உடலால் உழைத்தகாலம் மாறி, ஓடும் எந்திரங்களை இயக்கும் கோலத்தில் வாழ்வு முறை மாறி விட்டது. உழைக்கும் ஏழைகள் வளமாக மாறிக்கொண்டனர். உழைக்க மறுத்த உல்லாச வாசிகள் உடலால் நைந்தனர்.

ஏழையின் கவலை உணவுக்குப் பிறகு மறைகிறது. இதயம் திருப்தியடைகிறது. எண்ணத்தில் எழுச்சி ஏற்படுகிறது. பாட்டும் கூத்தும் பரவசமுமாகப் பொழுது கழிகின்றது. உழைப்பின் களைப்பு உறக்கத்தை அழைக்கிறது. உடலை அணைக்கிறது. இரவும் இனிமையான ஓய்வும் உறக்கமாக தொடர்ந்து பெற்றுக்கொள்ள. அவன் மறுநாள் விழிக்கும்பொழுது, மலர்ச்சி பெற்றவனாக விழிக்கிறான். உழைக்கிறான்.

பணத்தை சேர்த்து விட்டவர்கள், படாடோப வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள், வாழ்க்கையை அனுபவித்துவிட வேண்டும் என்று துடிப்பவர்கள் நிலைமை எப்படி ஆகிறது? வாழ்க்கையின் அடிப்படையான உழைப்பை மறந்து விட்ட வர்கள் அவர்கள். உடலுக்கு உழைப்பு தேவையற்றது, என்று நினைத்து மகிழ்பவர்கள். ஆகவே, உடலையும் ஒரு வேலைக்காரனாக எண்ணி, உடலைக் கசக்கி இன்பம் அனுபவித்து விட்டு, உதாசீனப்படுத்துகின்றதையே தொழிலாகக்கொண்டு விட்டார்கள்.

மரம் ஒன்று இருக்கிறது. நல்ல நிழல் தருகிறது. பசிக்குப் பழங்கள் தருகிறது. பார்வைக்கு அலங்காரமாகவும் இருக் கிறது. அதைப் பாதுகாத்து, பலனை அனுபவிப்பவனே மனிதன். புத்தியுள்ளவன். மரத்தை வெட்டி வெட்டி சிதைத்து விட்டு. எல்லா பலனும் கிடைக்கும் என்று எதிர் பார்த்துக் கிடப்பவன், ஏங்கித் தொலைப்பவன் எத்தகைய முட்டாள் என்று நம்மால் யூகிக்க முடிகிறதல்லவா! வசதி வந்தவர்கள் இப்படித்தான் வாழ்ந்து கொள்கிறார்கள்.

உடல் என்னும் கற்பகத்தருவை உதாசினம் செய்வ துடன், நலிந்து போக வைக்கின்ற காரியங்களை யெல்லாம் நாளெல்லாம் செய்து, உரிய பலனை அனுபவித்து வீட்டு, அதைப் பாதுகாக்க வேண்டும், பராமரிக்க வேண்டும் என் கின்ற அடிப்படை நினைவு கூட இல்லாமல் ஆட்டம் போடு கின்றனர்.

அதனால்தான் 'இருபதில் உடலைக் காவாத ஒருவன் எழுபதில் எப்படி பழமாக இருக்க முடியும், அவன் கிழமாகத் தான் இருக்க முடியும் என்கிறார்கள் அறிஞர்கள்.

விவரம் புரியாத கிளி ஒன்று இலவு பழுக்கும் என்று. காத்துக் கிடந்ததாகப் பழமொழி கூறுவார்கள். விவரம் புரியாத மனிதர்கள் பலர், தங்கள் உடலைக் காக்காமலேயே

உலக இன்பத்தைத் துய்த்துக் கொள்ளலாம் என்றே துடிக்கின்றார்கள்.

ஆசையின் கைப்பாவையான மனிதர்கள், அதற்கேற்பவே ஆடிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். ஆனால் உடலை நினைத்தார்கள் இல்லை. காலையில் குளிப்போம் என்ற ஓர் கடமை; உண்ணுவோம் என்றவொரு நினைப்பு; உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரு கட்டாயம். இத்துடன் அவர்கள் உடலைப் பற்றி நினைக்கின்ற, சிந்திக்கின்ற நேரம் முடிந்து விட்டது.

பின்னர், எந்த நேரத்தில் எதைச் செய்தால் லாபம் கிடைக்கும் என்ற தந்திர நினைவு; யாரைப்பிடித்தால் காரியம் நடக்கும் என்ற சிந்தனை நரி ஓட்டம்; எவ்வளவு கிடைக்கும், எப்படி கிடைக்கும் என்று தான் எண்ணி எண்ணி, அதை செயலாக்க உடலை விரட்டிக் கொண்டு திரிகிறார்களே ஒழிய, ஓய்வு தருவோம், உடலைக் காப்போம் என்று நோய் வருவதற்கு முன் நினைத்துப் பார்ப்பவர்கள் எத்தனை பேர்?

எதையாவது செய்து விட்டு இடர்ப்படுவதும், செய்யாமலே விட்டு விட்டேமோ என்று துயர்படுவதும், அவசரப்படுவதும், இன்று நாகரிக நிலையின் முற்றிய நிலைமையாகிவிட்டது. பழம் அறுக்க வந்த கத்தி, கையைப் பதம் பார்த்து விட்டது.

அதனால் உடலின் நிலை தாழ்ந்தது மட்டுமல்ல, உலகத்தார் நிலையும் நலிந்தல்லவா போய்விட்டது!

வெயிலில் வெண்ணெயாக, காற்றில்லா இடத்தில் புழுங்கும் கனியாக வெதும்பிப் போகும் நிலைக்கு உடல் ஆளாகியது. வண்ணம் மாறியது. வளம் மாறியது. நோய்

வாழும் வீடாக, உலர்ந்த கூடாக உடல் தோற்றம் கொண்டது.

இந்தக் காலத்தில் எத்தனை மருத்துவ விடுதிகள் புதிது புதிதாகத் திறக்கப்பட்டாலும், அங்கெல்லாம் நோயாளிகள் கூட்டம். மருந்தும் கையுமாக முகத்திலே வாட்டம். நான்கு அடி கூட நடக்க முடியாமல் துடிக்கும் கால்கள். இருக்கட்டுமா அமரட்டுமா என்று இளைத்துக் களைத்த உடல்கள்; இது மட்டுமா!

பெருத்த தொந்தியில் பெரு மூச்சு நடை, குச்சிக் கால்களால் துணிகளைப் போர்த்திய கொடி போன்ற தோற்றம்; மேலே பார்த்தால் மயக்கம், கீழே பார்த்தால் தலை சுற்றல் என்ற புலம்பல்; என்னமோ செய்கிறதே என்ற வேதனை புராணம்!

மனிதர்கள் எண்ணிக்கை எத்தனையோ; அத்தனை வகைகள் நோய்க் கூட்டம்! வைத்தியரை நம்பியே வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்கின்ற மனிதர்கள் கூட்டம் இன்று சமுதாயத்தட்டிலே நிரம்பி வழிகிறது.

'மருந்து சாப்பிடுகிறேன், உணவைக்குறைத்து பத்தியத்தில் (Diet) இருக்கிறேன்' என்பதிலே பெருமையடித்துக் கொள்வோரையும் கௌரவிக்கின்ற காலமாக அல்லவா இந்தக் காலம் இறங்கி வந்திருக்கிறது!

அறியாமையால் அலை புரண்டு வரும் தொற்று நோய்களைப்பற்றி இங்கு கூறவில்லை. அறிந்து கொண்டே தம் உடலுக்குத் தீங்கிழைத்துக் கொள்பவர்களைப் பற்றித் தான் இங்கு பேசுகிறோம்!

உடலை சுமையாக எண்ணி வாழும் மக்களால் உலகத்திற்கு என்ன பயன்? ஒரு குருடன் இன்னொரு குருடனுக்கு

எப்படி வழிகாட்ட முடியும்? புதை சேற்றிலே கிடந்துழலும் ஒருவன், பக்கத்தில் புதைந்து கொண்டிருக்கும் இன்னொருவனை எப்படி மீட்க முடியும்? இந்த நிலையில் சமுதாயம் மாறினால், மனித இனத்தின் கதிதான் என்ன?

பிறவியின் பயன் பெருமையுடன் வாழ்வதுமட்டுமல்ல! பிறருக்கும் உதவுவது! தாயகத்திற்குத் தொண்டு செய்வது! தியாக மனப்பாங்குடன் வாழ்வது தானே! முனகலுடன் திணறிவாழும் ஒருவன், இதனைச் செய்யமுடியுமா?

'வாழ்க்கை பந்தயம்' என்பது இங்கு நடக்கின்ற எல்லா போட்டிகளையும் விட **கடினமான ஒரு போட்டியாகும்**, இதில் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற்று, **மகிழ்ச்சி** என்ற பரிசினைத் தான் பெற முயல வேண்டும்.

மகிழ்ச்சிப் பரிசு பெற வேண்டுமானால், அதற்கு அடிப்படைத் தேவைகள் இவைகள்தான். வலிமையான உடல். தொடர்ந்து பணியாற்றும் சக்தி. துன்பங்களை சகித்துக் கொள்ளும் மனப் பக்குவம். தோல்வியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனோ சக்தி. போட்டியிலே எளிதாக, இனிதாக சுகமாக இயங்க, நல்ல உடலே நித்தம், நித்தம் இவற்றினை வழங்குகிறது.

ஆகவே, இத்தனை தேவைகளையும் எளிதாக ஒன்றே ஒன்றுதான் இன்று தேடித் தருகிறது. சேர்த்து வைக்கிறது. அதுதான் **விளையாட்டு.**

நீரில் நீந்த வேண்டுமானால், முதலில் நீரில் மிதக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அது போலவே, வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு எதிர் நீச்சல் போல, விளையாட்டே மக்களைப் பதப்படுத்தி ஆயத்தப்படுத்துகிறது.

எத்தனை காலம் இந்த உலகத்தில் வாழ்கின்றோம் என்பதில் பெருமையில்லை. இவ்வுலகில் வாழ்கின்ற வரை

எப்படி வாழ்கிறோம், என்பதில்தான் பெருமையிருக்கிறது. எவ்வளவு என்பதைவிட எவ்வாறு என்ற பதிலில்தான் வாழ்க்கையின் பெருமை இருப்பதால், அதனை உருவாக்கும் உன்னத சக்தியை விளையாட்டுக்களே வழங்கி உதவி புரிகின்றன.

ஆகவே, நோயிலா வாழ்வுக்கும், நெருக்கும் பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்து மகிழும் வாழ்வுக்கும் விளையாட்டுக்களே விடுதலை உணர்வினைத் தந்து வழிகாட்டுகின்றன என்பதை நாம் உணரும்பொழுதே, உன்னதமான ஓர் ஆனந்தநிலையை எய்திடும் உணர்வினையும் பெறுகிறோம் என்பதால்தான் விளையாட்டை வேண்டும் என்கிறோம்.

8. விளையாட்டுக்கு விமர்சனம்!

உலகம் என்பது ஓர் **ஆடுகளம்** (Play Ground). இதில் வாழும் **மக்கள்** அனைவரும், வாழ்க்கையெனும் ஆட்டத்தை ஆட வந்த **ஆட்டக்காரர்களே** (Players),

உலக ஆடுகளத்தில் **இன்பம்** என்ற **இலக்கு** (Goal) எதிரே தான் இருக்கிறது. அதனை அடைய இயற்கை அமைத்துத் தந்துள்ள **விதிகளின்படியே** (Rules) ஆடிச் சென்று, இலக்குவை அடைய வேண்டுமென்பதே **வாழ்க்கை ஆட்டத்தின்** (Game) நோக்கமாகும்.

தவருக ஆடுபவர்கள் (Foul Game) அதற்குரிய தண்டனையை (Penalty) அடைகின்ருர்கள். **கடவுள்** என்ற **நடுவர்** தான், **விதி** எனும் **துணை நடுவரின்** துணையுடன் வாழ்க்கை ஆட்டத்தை நடத்தி வருகிருர்.

வாழ்க்கை ஆட்டத்தில் **காலம்** (Time) என்ற **பந்து** ஓடுகிறது. பந்தை சாமர்த்தியமாகப் பயன்படுத்தி பக்குவமாக ஆடுபவர்கள் இலக்குவை எளிதாக அடைகின்ருர்கள்.

வல்லமையுள்ளவர்கள் சக்தியை அதிகம் செலவு செய்யாமல் லாவகமாக ஆடுகின்றார்கள்.

பலஹீனமான ஆட்டக்காரர்கள், பல்வேறு நிலைகளில் தங்கள் சக்தியை செலவழித்தும், முயற்சித்தும் இலக்குவின் அருகிலேகூட செல்ல முடியாமல் திண்டாடி நிற்கின்றார்கள். 'பயிற்சி இல்லையே, பயிற்சியை செய்யவில்லையே, முறையாகக் கற்றுக்கொள்ளவில்லையே' என்று பின்னால்தான் வருந்துகின்றார்கள். அதாவது ஆட்டத்தில் தோற்றுவிட்டவர்கள் பின்னால் வருந்துவதுபோல, வயதான பிறகு அதிகம் வருந்தும் மக்களே நிறைய உண்டு.

ஆட்டக்காரர்களாக வாழ்க்கை ஆட்டத்தை ஆடிட வந்தவர்கள், ஆடியே ஆகவேண்டும் என்ற நிலைக்கு எப்பொழுதும் ஆட்பட்டவர்களே!

பெருங் கூச்சல் போட்டுக் கொண்டே ஒரு குழந்தை பிறக்கும் பொழுதே, பல பிரச்சினைகளுடன் தான் பிறக்கிறது. ஆனால், அதன் இயக்கம் இனிமையானதாக அல்லவா இருக்கிறது!

கொஞ்ச நேரங் கழித்து, கைகளை கால்களை அசைத்தும் உதைத்தும், அழுதும் சிரித்தும் குழந்தை தன் இயக்கத்தைத் தொடர்கிறதே, அது தானாக மூச்சிழுக்கத் தொடங்கிடும் வித்தைக்குத்தான். அந்த வித்தையின் முதிர்ச்சிதான் விளையாட்டாக பரிணமித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

தவழத் தொடங்கிய குழந்தைக்கு விளையாட்டுத்தான் உயிர் மூச்சாக விளங்குகிறது. வழிகாட்டுகிறது. எந்தப் பொருளையும் விளையாடும் பொருளாகக் கொள்கிறது. இல்லையெனில் உருவாக்கி அமைத்துக் கொள்கிறது.

உறங்கும் நேரத்தைத் தவிர, உண்ணும் வேளையிலும் கூட விளையாடியே குழந்தை மகிழ்கிறது. ஏனெனில் விளையாட்டே குழந்தையை வளர்க்கிறது. வளர்த்து விடுகிறது.

பள்ளிக்கூடத்து வகுப்பறையைவிட்டு வெளியே வரும் குழந்தைகளைப் பாருங்கள்! சுதந்திரப் பறவையாக விடுபட்டு, புறப்பட்டு வரும் வேக அம்புகளாக அல்லவா விரைந்து. வருகின்றனர் ஏன்? விளையாட்டுக் காந்தத்தில் ஈர்க்கப்பட்டவர்கள் அவர்கள்!

விளையாட்டே குழந்தைகளின் வாழ்க்கையாகி விடுகிறது. பசியும் உறக்கமும் விளையாட்டால் மறந்து போகிறது. பிற குழந்தைகளையும் துணைக்கு அழைத்துக் கொண்டு விளையாடத் தொடங்கும் பொழுது, சமுதாயப் பிணைப்பு பாச வலையாகப் பின்னிக் கொள்கிறது,

இத்துடன் நின்று விடுவதில்லை. இளநெஞ்சங்களில் எந்தவிதக் கவலையும் எடுபடுவதில்லை. கவலை இல்லாத உலகத்திற்கு விளையாட்டு கூட்டிச் சென்று விடுகிறது. கரைகாணு இன்பச் சுனையில் கலம் செலுத்தத் தூண்டு கிறது. களிப்புணர்ச்சியில் கலைகள் பலவற்றையும் கற்றுத் தந்து பண்படுத்தி விடுகிறது.

குழந்தைகள் அறிவு வளர்ச்சிக்கும் ஆன்ம வளர்ச்சிக் கும் உரிய அனுபவங்களையெல்லாம் அருமை அருமையான சந்தர்ப்பங்களை அமைத்துத் தந்து தெளிவுபடுத்தி விடு கிறது விளையாட்டு. ஆமாம்! விளையாட்டு மன உணர்வில் அன்பு, பாசம், கருணை, நேசம், நீதி நியாயம் போன்ற பண்புகளை ஊட்டி, அவற்றினை செயல்படுத்தும் தேகத்தைத் தெம்புள்ளதாக மாற்றி அமைத்துத்தந்து விடுகிறது.

காலம் மாறுகிறது. குழந்தைகள் வயதும் ஏறுகிறது. குடும்பச்சுமை அவர்களின் தலையிலே சுமத்தப்படுகிறது. கவலைகள் கனக்கவே, துள்ளல் குறைகிறது, சோகம் நிறைகிறது. துன்பம் தொடர்கிறது. பயணம் வளர்கிறது. பணமும் குணமும் போட்டியிட, பகைவரும் நண்பரும் வாட்டிவிட, பொது நலம் சுயநலம் போராடித்தள்ள, சூழ்ச்சியும் நீதியும் மோதிக் கொள்ள, வாழ்க்கை அவர்களை வரவேற்கிறது, வளைத்துக் கொள்கிறது.

குழந்தையாக இருந்த பொழுது கொப்புளித்து எழுந்த குதூகலம், கோலாகலம், களிப்பு, சிரிப்பு. பூரிப்பு, ஆரவார கேளிக்கை அவர்களிடம் இப்பொழுது இல்லை. அவர்கள் துவளும்போது விடை கேட்டுப் போய் விட்டதோ!

ஏன்? வாழ்க்கை சுமையை ஏற்றபோது வாழ்க்கை சுவையை அவர்கள் மறந்து போனார்கள். துறந்து போனார்கள். ஆமாம்! 'துன்பத்தை விரட்டும் சேவகன், தூய இன்பத்தை நல்கும் தூதுவன், ஆரவாரத்துடன் வரும் துயரப்பகைவனை விரட்டும் ஆதவன்' என்றெல்லாம் புகழப்படுகின்ற விளையாட்டை அவர்கள் விட்டொழித்து விட்டார்கள்! ஏன்?

'வயதாகி விட்டது. விளையாடினால் பிறர் கண்டு நகைப்பார்கள்' என்ற ஒரு எண்ணம்! எங்கே தன்னை சின்னப் பையன் என்று எண்ணி விடுவார்களோ என்ற தவறான கருத்து! இப்படி தவறாக எண்ணியே தண்ணீரில் விழுந்த எறும்பாகித் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

விளையாடுவதை கேவலம் என்று மட்டும் அவர்கள் முடிவு கட்டிக் கொள்ளவில்லை. விளையாட்டை வேரோடு களைந்தெறிந்து இல்லாமல் செய்து விடவேண்டும் என்றும் முடிவு கட்டி, முற்றுப் புள்ளி வைக்க வேண்டும் என்று முரண்டு பிடித்து நிற்பவர்கள் பலர் இன்று இருக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் கூறுகின்ற காரணங்கள் மிக மிக அற்பமானவைகளாகும். 'விளையாட்டால் படிப்பு பாழாகிப்போகிறது. விளையாட்டால் அதிகப்பொருள் செலவாகிறது. விளையாட்டால் நேரம் வீணாகிவிடுகிறது. விளையாடுபவர்கள் முரட்டுத்தனம் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள். கோயில் மாடு போல வீதி சுற்றுகின்றார்கள். அவர்களுக்குப் பிற்காலம் சிறப்பாக அமைவதில்லை' என்பதே ஒரு சில குற்றச்சாட்டுக்களாகும்.

பள்ளியில் விளையாடும் மாணவர்கள், விளையாடவே போகாத மாணவர்கள் என்பதாகப் பிரித்து, அவர்கள் எவ்வளவு பேர் தேர்விலே தோற்றவர்கள், எத்தனை பேர் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் என்று கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால், விளையாட்டில் கலந்து கொண்டவர்களில் தோற்றவர் எண்ணிக்கை மிக மிகக் குறைவாகவே இருப்பதை புள்ளி விவரங்கள் தெள்ளத் தெளிய எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

ஏதோ ஒரு சிலர் தேர்வில் தோல்வியடைகின்றார்கள் என்பதை வைத்துக் கொண்டு, விளையாட்டு படிப்பையே வீணாக்குகிறது என்று ஒருவர் கூறினால், சோறு விக்கிக் கொண்டு ஒருவன் இறந்து போவதைப் பார்த்து, நீங்களெல்லாம் சாப்பிடாதீர்கள். சாப்பிட்டால் இவன்போல் தான் இறந்து போவீர்கள் என்று ஒருவன் கூறினால், அவனை பைத்தியக்காரன் என்று தானே பரிகசித்து ஒதுக்குவோம். அந்தநிலையில் தான் இந்தக் குற்றச்சாட்டைக் கூறுபவர்களும் இருக்கின்றார்கள்.

விளையாட்டில் செலவாகின்ற காலமும் பொருளும் விளையாடுபவர்களின் வளமான வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் சிறந்த பண்புகளையல்லவா போதிக்கின்றன! ஒரு நிகழ்ச்சியை வைத்துக் கொண்டு, மொத்தத்திற்கும் முடிவு கட்டுவது அறிவுடையோரின் செயலல்லவே!

பிற்கால வாழ்க்கையில் என்ன செய்யவேண்டும் என்ற படிப்பினைகளை வளர்த்து விடும் ஆற்றல் பெற்றிருப்பதால் தான், குழந்தைகளை விளையாட விடவேண்டும் என்று அறை கூவி அழைத்தார் கிரேக்க நாட்டு தத்துவமேதை அரிஸ்டாட்டில் அவர்கள்.

விளையாட்டை ஆதரித்து வீழ்ந்த நாடும் இல்லை. விளையாட்டு வீரர்களைப் போற்றிப் பாதுகாத்து, ஆதரித்து பெருமை செய்த நாடுகள் வீழ்ந்ததாக சரித்திரமும் இல்லை. அதேபோல, விளையாட்டை மறைத்து, அழித்து, ஒப்பற்ற நாடுகளாக விளங்கிய நாடுகளும் இல்லை.

இன்று உலக நாடுகளுக்கிடையே ஒப்பற்ற நாடுகளாக விளங்கும் அமெரிக்காவையும், ரஷ்யாவையும் பாருங்கள்! அவைகள் விளையாட்டின் பெருமை தெரிந்து வளர்த்து, வளர்ந்த நாடுகள். அவைகளைப் பின்பற்றி கிழக்கு ஜெர்மனி, பின்லாந்து போன்ற நாடுகள் உலக வரலாற்றில் பெருமை பெற்று விளங்குகின்றன.

ஏன்! விளையாட்டுத் துறையை வளர்த்து அந்த நாடுகள் தங்கள் குடிமக்களை வீறுபெற்ற மக்களாக அல்லவா வளர்த்து வைத்திருக்கின்றன! விஞ்ஞானத்துறையிலும், பொருளாதாரத் துறையிலும் முன்னேறி, விண்ணகத்துச் சந்திரனையும் விரட்டிப்பிடித்து விடுகின்ற அளவில் அல்லவா போட்டி போட்டுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்!

அவர்களுக்கு நன்கு புரிந்திருக்கின்றது - உள்ளத்து உணர்ச்சிகளில் தலையாய பண்பு விளையாட்டுணர்ச்சி தான் என்பது. அத்துடன் அல்லாமல், விளையாட்டு வாழ்க்கையுடன் இயைந்த, இணைந்த ஒன்று என்பது. விளையாட்டு, மனதுக்கு மறுமலர்ச்சி அளிக்க வல்லது என்பது. அதனால் தான் அவர்கள் விளையாட்டை வாழ்த்தி வரவேற்று பயன்படுத்திக் கொள்கின்றார்கள். கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

விளையாட்டில் சிறந்தவர்கள் மட்டுமல்ல, தினந்தோறும் பங்கு பெறுவோரும், விரும்பி ஈடுபடுவோரும்கூட, வலிமையுள்ளவர்களாக மாறுகின்றார்கள். குடும்பத்திற்குத் தூண்களாக இருந்து தாங்கிக் காக்கின்றார்கள். தாயகத்திற்கு அங்கமாக இருந்து போராடித் திளைக்கின்றார்கள். அதுமட்டுமல்ல. தங்கள் வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் நல்ல வாரிசுகளையும் உருவாக்கித் தருகின்றார்கள்.

கிரேக்கர்கள் ரோமானியர்கள் முற்காலத்தில் தங்கள் குடிமக்களையே சிறந்த போர் வீரர்களாக்கி வாழ்ந்திருக்கின்றனர். வலிமையின்றி வாழ்கின்ற பேடிகளை அங்கு காண முடியாத காட்சியாக இருந்திருக்கின்றது. அதற்காக அவர்கள் மேற்கொண்ட முறையானது, உடல் சிலிர்க்க வைப்பது போல் தோன்றுகிறது. மனிதாபிமானத்துடன் பார்த்தால், காட்டுமிராண்டித் தனமாகவும் நமக்குத் தோன்றும்.

கிரேக்க நாடுகளில் குறிப்பாக ஸ்பார்ட்டாவில் பிறந்த குழந்தையை சமுதாயப் பெருமக்கள் முன்னே கொண்டு வந்து காட்ட, அது குறையுடையதாக இருந்தால், கொண்டு போய் டாய்கிடஸ் காட்டிலே போட்டுவிட்டு வரக் கட்டளையிட்டு, நலமான குழந்தைகளையே நாட்டில் வளர திட்டம் இட்டதாக உடி (Woody) எனும் வரலாற்றாசிரியர் கூறுகிறார்.

பிறந்த குழந்தையை சாராயத்தில் அமுத்தி சோதனை செய்து, தப்பிப் பிழைத்த குழந்தையே வாழத் தகுதியுள்ள குழந்தை என்று தேர்ந்து வளர விட்டிருக்கின்றார்கள். உயிர்ப்பிண்டமாகப் பிறந்தாலும், குறையுடன் பிறந்து இருந்தாலும், அவற்றை வாளால் கீறி புதைத்த தமிழினப் பரம்பரையும் வீரம் சான்ற மக்களையே ஏற்றுப் போற்றிக் கொண்டிருந்தது.

அத்தகைய வீரமக்களுக்கும், போர் ஆற்றல் மிக்க வலிமையாளர்களுக்கும் உதவியவை உடற்பயிற்சிகளும், வீர விளையாட்டுக்களும் தான். வலிமையுள்ள மக்கள் தான் மதிநலம் நிறைந்த மக்களாகவும் விளங்கியிருக்கின்றார்கள்.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் தத்துவமேதையராகிய பிளேட்டோ, அரிஸ்டாட்டில், மற்றும் உலகை வெல்லப் புறப்பட்ட வீரனாகிய மகா அலெக்சாந்தரும் கூட பங்கு பெற்றதாகவும் வரலாறு சிறப்புற எடுத்துக் கூறியிருக்கிறது.

ஒரு நாட்டின் எழிலார்ந்த செல்வ நிலையை விளக்க வந்த வள்ளுவப் பெருந்தகை, நாட்டிற்கு அழகு தருபவை ஐந்து என்ற கருத்தினைக் கீழ்வரும் குறளில் பாடுகின்றார். பாருங்கள்.

பிணியின்மை, செல்வம், விளைவு இன்பம்ஏமம்
அணியென்ப நாட்டிற்கு இவ்வைந்து.

நாட்டிற்கு அணியாவன நோயின்மை, செல்வம், நல்ல விளைச்சல், இன்பம், காவல் என்கிறார். நோயில்லாத மக்களால் தான் செல்வத்தை ஈட்ட முடியும், விளைச்சலைப் பெருக்க முடியும். இன்பத்தைப் பெற முடியும். அத்துடன் நில்லாமல், தாயகத்தைப் பகைவரிடமிருந்து காக்கின்ற செயலையும் செய்ய முடியும். பிணியில்லாத மக்களே நாட்டிற்கு நல்ல அணியாவார்கள்.

அஃதின்றி, நெடுந்தூணாக இரு கால்கள், வளைந்த முதுகுத்தண்டு, குச்சியான கைகள், கூடாக விலாவெலும்பு மூடியுள்ள உடலைத்தாங்கி நடமாடும் மக்கள் வாழும் நாடு சுடுகாடாகும். அந்நாடு அண்டை நாடுகளால் எளிதில் ஆக்ரமிக்கப்படும்.

வீரமில்லாத மக்களுக்கு விவேகமும் இருக்காது. உரமில்லாத மக்களுக்குத் திறம் மட்டுமல்ல, தரமும் இருக்காது, அவர்களை நாடும் மன்னிக்காது.

அதனால்தான், உடலில் உரமும் உள்ளத்தில் தெளிவும் நலமும், வாழ்க்கையில் இன்பமும் கிடைக்க, உடலை இயக்க வேண்டும் என்கிறோம். அந்த உடல் இயக்கம், விஞ்ஞான பூர்வமான உடல் இயக்கம், விளையாட்டு மூலமாகவே எளிதில் கிடைக்கிறது.

எளிதில் கிடைக்கும் இயற்கைப் பொருட்களான காற்று நீர் போல, எளிதாக மட்டுமல்லாமல், இலவசமாகவும் கிடைக்கின்ற விளையாட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி மேன்மை யாக வாழ்ந்து, உள்ளத்தை மேம்படுத்தி, தாம் பிறந்த இல்லத்தை மேம்படுத்தி, தான் சார்ந்த சமுதாயத்தை மேம்படுத்தி, அதன் வழியாக தாயகத்தையும் மேம்படுத்தி வாழ்பவர்களே மேன்மக்களாவார்கள். விளையாட்டு தம்மைப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றவர்களை எளிதில் மேன்மக்களாக்குகிறது.

9. விளையாட்டின் வரலாறு!

விளையாட்டிற்கும் வரலாறு உண்டா என்று வினா எழுப்புவோர்களும் உண்டு. அதையும் மீறி, இன்னும் ஒரு கேள்வியைக் கேட்டுத் திருப்தியில் திளைப்பவர்களும் உண்டு. அதுதான், விளையாட்டு என்பது வாழ்க்கைக்கு வேண்டுமா வேண்டாமா என்பது!

விவரம் புரியாமல் கேட்பவர்களுக்கு விடையளிப்பது, என்றால் மகிழ்ச்சிதான். அது நம் கடமை. விவரம் புரிந்து கொண்டே, விதண்டாவாதம் செய்து, வேண்டவே வேண்டாம் என்று பேசுபவர்களைப் பார்த்து வேதனைத்தான் படவேண்டியிருக்கிறது.

நல்ல செடிகளை, பாத்திக்கட்டி, பதப்படுத்தி, வேலி அமைத்து, வேண்டிய எரு வைத்து விடாமல் நீர்ப்பாய்ச்சி தான் கண்ணும் கருத்துமாக வளர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. அவ்வாறு காத்தாலும் ஆடுமாடுகள் வந்து மிதித்தோ, தின்றோ அழித்து விட்டும் போய் விடுகின்றன.

ஆனால். வேண்டப்படாத முட்செடிகள், களைகள் அப்படியல்ல. எந்த விதமான வளர்ப்பும் இன்றி, கிடு கிடு

வென்று வளர்ந்தோங்கி விடுகின்றன. செடிகளுக்கு இடை யூருக செழித்து வளர்ந்து சிக்கல்களை உண்டு பண்ணு கின்றன.

நல்ல பயனைத்தரும் செடியாகத்தான் விளையாட்டுக்கள் இருக்கின்றன. அதனைப் பாதுகாப்பவர்கள்தான்,வேண்டுமா வேண்டாமா என்ற வினவை எழுப்பிக் கொண்டு இருக் கின்ருர்கள். பழுத்த மரத்தில் கல்லடியும், பயன்தரும் மனதருக்கு சொல்லடியும் விழுவது சகஜந்தான்.

வேலியானது பயிர்தனை மேய்ந்திட விதித்தால்,
காலனவன் உயிர்களைக் கவர்ந்திட நினைத்தால்,
ஆலம் அன்னையர் பாலகர்க்கு அருத்துவ ராணல்
மேலி தோர்ந்து உடன்யார் கொலோ விலக்குவார்!

எனும் விவேக சிந்தாமணியின் பாடல்தான் நமது நினைவுக்கு வருகிறது.

காக்கும் வேலியே பயிர்களை மேய்ந்தால், காலன் உயிர்களைக் கவர்வது போல்தான். அணைத்துப் பாலூட்டி அனுதினம் பாடுபட்டு அன்புடன் வளர்க்கும் அன்னையே, தன் பிள்ளைக்கு விஷம் ஊட்டினல், விஷயம் தெரிந்து அதனை யார் போய் தடுக்க முடியும்?

இப்படித்தான் விளையாட்டைப் பாது காப்பவர்கள் இன்று இருக்கின்ருர்கள் ஒரு சிலர் வடிவாக! என்ன செய்வது!மனிதகுலம்காக்க,வளர்க்க வந்த விளையாட்டுக்கு இங்கு இப்படி ஒரு சோதனை என்ருல், அதனைத் தாங்கிக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்!

மனித இனம் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே உடல் இயக்கம் தோன்றியது என்று நாம் அறிந்திருக்கிருேம்.

பிறகு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக, இயக்கங்கள் இனிமை தரும் ஆட்டங்களாக, ஓட்டங்களாக மக்கள் கூட்டங்களில் குடி புகுந்தன. பிறகு, நல்ல விளையாட்டுக்களாக வளர்ச்சி யடைந்து பயன் பட்டன.

ஆனால், அந்தக்காலத்திலிருந்தே எதிர்ப்பும், பகைப்பும் ஆரம்பித்து, இன்றும் கூட அவை தொடர்ந்து கொண்டு தான் வருகின்றன.

'அறிவு அவ்வளவாக தெளிவடையாத காலத்தில், எல்லாம் அவன் செயல், மனிதர்கள் சிந்திப்பதே பாவம்' என்று எண்ணி வாழ்ந்த காலத்தில், விளையாட்டை ஆடு வதும் பாபம், நினைப்பதும் பாவம் இதனை மீறி ஆடினால் கொடுமையிலும் கொடுமை என்று அறிவுறுத்தப்பட்டு, அதன் காரணமாக மக்களால் விலக்கப்பட்டு வந்தது.

விஷ ஜந்துக்களைக் கண்டு வெருண்டு விலகுவது போல, ஓடி ஒளிவது போல, விளையாட்டைக் கண்டு அவர்கள் மறைந்தோடினர். நினைப்பதில் கூட, நெருப்பைத் தீண்டு கின்ற நிலையினில் நெகிழ்ந்தனர். மன உலைச்சலையும் மக்கள் கொண்டிருந்தனர்.

காலம் கருத்துக் குருடர்களின் கண்களைத் திறந்தது. அறியாமை எனும் மஞ்சள் காமாலை நோய் அவர்களை விட்டு அகன்றது. அறிவொளி அவர்களின் பார்வையை புனிதப்படுத்தியது. விளையாட்டை ஆடுவதும் அதனை எண்ணிப்பார்ப்பதும் பாபமல்ல, ஆனால் அதை ஆடி ஏன் பொழுதை வீணாக்க வேண்டும்' என்று கூறி, அறியாமை சிகரத்திலிருந்து ஒரு படி கீழே இறங்கி அறிவார்ந்த வர்களாக ஆகத் தலைப்பட்டனர்.

'பொழுதைக் கொல்லும் சோம்பேறிகள், போக்கற்றவர் கள், பொருளற்று விளையாடி வீணாகின்றனர்' என்ற அவர்

களது புலம்பல்கள் வடிவம் மாறின. 'விளையாட்டும் தேவை தான், அதிலும் கொஞ்சம் பயன் கிடைக்கத்தான் கிடைக்கிறது' என்று கூறி, வெட்கத்துடன் விளையாட்டை ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைக்கு மாறியும் தேறியும் வந்தனர்.

என்னதான் நல்லதை நெஞ்சுக்குள் மறைத்து வைத்தாலும், ஒரு நாள் வெளியே வந்து விடும். நல்ல விதை ஒன்றை பூமியில் போட்டுப் புதைத்து விட்டாலும், பிறிதொரு நாள் அது முளைத்து வெளி வராமலா போய்விடும்? வேண்டாதவர்களால் அழுத்தப்பட்ட விளையாட்டு, வெற்றிகரமாக மக்களிடையே நடைபோட்டுக் கொண்டுதான் இருந்தது. இருக்கிறது.

விளையாட்டின் விழுமிய நோக்கங்களை, பண்பாற்றல்களை மக்கள் புரிந்து கொண்டனர். நாகரிக காலத்திற்கு விளையாட்டே இன்றியமையாதது என்று நாடி ஏற்றுக் கொண்டனர்.

அமைதியே! உன் பெயர்தான் விளையாட்டோ என்கின்றனர் இன்று.

'போர்க்களத்திலும் விளையாட்டே பரஸ்பர அமைதியையும் ஒற்றுமையும் உண்டாக்கி வருகிறது' என்கின்றனர்.

நாடுகளுக்கிடையே நட்பும் நேசப் பாங்கும் விளையாட்டாலேதான் விளைகிறது.

பயணங்களிலும், விளையாட்டுக்களிலும் தான் மனிதர்களை உள்ளபடி புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

'மக்களை வீரர்களாக, விவேகிகளாக, பண்பாளர்களாக மாற்ற விளையாட்டால்தான் முடியும்.

'வளர்ந்து வரும் நாடு ஒன்றுக்கு சிறந்த செல்வம் விளையாட்டுதான்.'

இப்படியாக, விளையாட்டு பற்றிய கருத்துக்கள் மாறி மறுமலர்ச்சியடைந்து மக்கள் மன்றங்களில் பேசப்பட்டும், பின்பற்றப்பட்டும் வருகின்ற பேரின்ப நிலையை அடைந்தது.

விளையாட்டு காலத்தால் முதியது. தான் கொண்ட கோலத்தால் இனியது. இளமையானது. ஆமாம். கல் தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்திற்கு முன் தோன்றி மூத்த குடியுடன் தோன்றிய ஒன்றல்லவா இது!

மக்களால் விளையாட்டு விரும்பப்படாமல் இருந்திருந் தால், இந்நேரம் அது ஒழிந்தே போயிருக்குமே! இன்னும் இது புதிது புதிதாகத் தோன்றி, பெருமையின் சிகரமாக விளங்குகிறது என்றால், அதன் பெருமை தான் என்னே!

கையால் சூரியனை எத்தனை நேரம் மறைக்கக்கூடும்! அல்லது குடையைக் கொண்டு தான் மறைக்க முடியுமா?

எத்தனையோ நாகரிகங்கள் தோன்றி, வளர்ந்து, மலர்ந்து, ஒழிந்தன. மண்மேடாயின. வரலாற்றுக் குறிப்புக் களாயின. ஆனால், பொற்காலம் கண்ட நாடுகளில் எல்லாம் பெயர் பெற்று விளங்கிய விளையாட்டானது, பொற்கால நாடுகள் அழிந்து பட்ட போதிலும், புடம் போட்டத் தங்கமாக அல்லவா மிளிர்ந்து ஒளிர்ந்திருக்கிறது! ஏன்? எப்படி?

அழிந்த நாடுகளுக்குள்ளே இருந்த விளையாட்டுக்கள், அன்றைய காலத்தை விட ஆயிரம் மடங்கு வளர்ச்சியுற்று

இருக்கின்றன? அது எப்படி! அது தான் விளையாட்டின் பெருமை! வாழவைத்து வாழ்கின்ற வளர்மதிபண்புகளினால் தான் விளையாட்டு வாழ்ந்தது, வாழ்கிறது, இன்னும் வாழும், வளரும்.

இத்தகைய இனிய விளையாட்டானது தொடங்கியது எப்பொழுது? எந்தக் காலம்? ஏன்? என்ற வினா எழும்புவது இயற்கை தான்.

விளையாட்டின் தொடக்கத்தை யாரும் அறியார்! ஆனால் உலகம் தோன்றியதிலிருந்து விளையாட்டும் தோன்றியிருக்கிறது என்பது மட்டும் உறுதி. இந்த உண்மையை யாரும் மறுக்கவோ மாற்றவோ முடியாது.

உயிரெடுத்து பிராணிகள் தொடங்கியதிலிருந்து விளையாட்டு தொடங்கியது என்றாலும், இந்தக் கூற்று பொருந்தும். அவ்வளவு பழமை மிகுந்தது விளையாட்டாகும். என்றாலும், இதன் தொடக்கத்தை ஆராயப் புகுந்த அறிஞர் பெருமக்கள், ஒரு சில சூழ்நிலைகளை ஆராய்ந்து, அரிய உண்மைகளையும் வெளிப்படுத்தி இருக்கின்றார்கள்.

'நாட்டில் விளைந்த பண்பாட்டின் முதிர்ச்சியால் எழுந்து தொடங்கியதே விளையாட்டு' என்பார் சிலர்.

'மக்களின் வாழ்க்கை நிலையிலே நடந்த சில சுவையான நிகழ்ச்சிகளைத் தொடர்ந்து. அதன் அடிப்படையிலே விளையாட்டாகத் தொடங்கியிருக்கலாம். அந்த நிகழ்ச்சிகள் இன்பகரமானதாகவும் இருந்திருக்கலாம், துன்பகரமானதாகவும் இருந்திருக்கலாம். பொது இடங்களில், மக்கள் சந்திக்கும் இடங்களில் எதிர்பாராத விதமாக நடந்து விட்ட நிகழ்ச்சியின் கருவாக உருவாகி, உயிர்ப் பெற்று இவ்வாறு விளையாட்டாகத் தொடங்கியிருக்கலாம் என்றும் கூறுகின்றார்கள் சிலர்.

மதசம்பந்தமாக நடக்கின்ற விழாக்கள், சம்பிர தாயங்கள், மற்றும் பழக்க வழக்கங்களின் வெளியீடாக எழுந்த நிலையே பல விளையாட்டுக்களாகப் பரிணமித் திருக்கலாம் என்றும் பிறப்புபற்றி விளக்கம் கூறுகின்றார்கள் பலர்.

நாட்டின் தற்காப்புக்காகவும், எதிரிகளின் தந்திரம் நிறைந்த தாக்குதலைச் சமாளிக்கவும், மக்களை போருக்கு ஆயத்தப்படுத்தவும், சோம்பலின்றி வீரமுடன் வாழ ஊக்கு விக்கவும், அந்த அளவுக்கு மனவலிமையை உண்டு பண்ணு வதற்காகவும் விளையாட்டுக்கள் தொடங்கப் பட்டிருக்க வேண்டும் என்றும் சிலர் கூறுகின்றார்கள். உதாரணத்திற்கு சதுரங்கம் ஆட்டத்தைக் கூறலாம்.

விளையாட்டானது கற்பனையாலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டி ருக்கலாம். உதாரணமாக கூடைப்பந்தாட்டம் போன்று. வேறு சில விளையாட்டுக்கள் மக்களின் பழக்க வழக்கங் களினாலும், சமூகக்கலாச்சாரத்தினால், அரசியல் உறவினால், வாணிகக் கலப்பினால் தோன்றியிருக்கலாம் என்று வரலாறு பற்றி விளக்கிக் கூறியிருக்கின்றார்கள்.

வரலாறு எப்படித் தொடங்கியிருந்தாலும், மனித இனத்திற்கும், அவர்களின் வாழ்க்கை இன்பத்திற்கும், மறு. மலர்ச்சிக்கும் வழி அமைத்துத் தருகின்ற எழுச்சிக்கும் தான் விளையாட்டுக்கள் அமைந்திருக்கின்றன என்பதையே நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

விளையாட்டு என்பது நேரத்தை வீணாக்கும் சோம்பேறி செயல் அல்ல. உடல் உறுப்புக்களுக்கு உன்னதமான உழைப் பையும், இணையிலா இன்பத்தை அளிக்கின்ற செயலையும் தந்திட, இயக்குவிக்கும் தன்மையுள்ள ஒரு வேலையாகும்.

இவ்வாறு கூறுவதால், 'வேலை செய்கிறோம். அது போதாதா, விளையாட்டு என்று தனியே ஒன்று வேண்டுமா? என்று கேட்டுத்தோன்றும்.

வேலை (work) என்பது, ஒரு செயல் முடிந்த பிறகு அதற்குரிய பலனை எதிர்பார்த்துச் செய்கின்ற உடல் உழைப்பாகும். அந்தப் பயன் பொருளாக இருக்கலாம், கூலியாக இருக்கலாம், புகழாகவும் அமையலாம். அந்த உழைப்பும், மற்றவர்களின் தூண்டுதலினால் அல்லது ஏவலினால் அல்லது கட்டுப்பாட்டின் மீது எழுந்த கட்டளையால் கூட அமைந்திருக்கலாம்.

விளையாட்டு (Play) என்பது அப்படி அல்ல. அது உள்ளத்திலே உருவாகி, உணர்ச்சிகளுக்குள்ளே ஊடாடிக் கிடப்பது. உழைக்கும் பொழுது, உழைப்பை நினைக்கும் பொழுது, உழைப்பை முடித்துக் களைத்து ஓய்வு பெறும் பொழுது-இன்பத்தினையே அளிக்கின்ற தன்மைக்கே விளையாட்டு என்பதாகும்.

விளை என்னும் சொல்லுக்கு விருப்பம் என்றும், ஆட்டு எனும் சொல்லுக்கு இயக்கம் என்றும் பொருள் இருப்பதை நாம் இங்கே கவனித்துணர்ந்து கொள்வதும் ஏற்புடைத்தாகும்.

விளையாட்டில் செய்கின்ற உழைப்பு, நாமே அதைச் செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற உழைப்பு. பிறரது தூண்டுதலால் அல்லது ஆணையால் மேற்கொள்கின்ற உழைப்பல்ல இது. சுதந்திரமாக தானே விரும்பி சுகந்தரும் பணியில் ஈடுபடும் சுவையான உழைப்பாகும். விளையாட்டு எனும் செயல், அதற்குள்ளேயே எழுந்து, பரவி, தொடர்ந்து சுமுகமான இயக்கம் தருகிறது என்பதுதான் விளையாட்டுக் குரிய விழுமிய பண்பாகும்.

இயக்கம் நிறைந்ததே மனித வாழ்க்கை. அந்த இயக்கம் இயல்பாக மனிதர்களிடையே நாள் முழுதும் பரவிக் கிடக்கிறது. அதே இயக்கம் நல்லனவாகவும் அமையலாம். அல்லனவாகவும் அமையலாம். ஆனால், இயக்கமே மனித இனத்தின் ஆதார சுருதி என்பதை மறந்துவிடவே கூடாது.

ஒரு சிலர் தங்கள் உடலை குதிருக்குள் கிடக்கும் நெல்லாக, குளத்துக்குள் விழுந்த கல்லாக ஆக்கி இடர்ப் படுத்தி வைத்திருப்பார்கள். அவர்கள் தாங்கள் இளமைக் காலத்தில் துள்ளிக் குதித்து ஓடியதையும், தாண்டியதையும் நினைத்து ஏக்கப் பெருமூச்சு விடுபவர்களாகவும் இருப்பது உண்டு.

'கல்லா இளமை' என்று இளமைக் காலத்தைப் புலவர் பெருமக்கள் புகழ்ந்து பாடுவார்கள். வீர உணர்வும் அதே நேரத்தில் அறியாமையும் கலந்த இளமைப் பருவத்து குழந்தைகள், சிறுவர்கள் விளையாடி மகிழ்கின்ற காட்சி கண் கொள்ளாக் காட்சியாகும்.

காலம் போவது அறியாமல் குழந்தைகள் விளையாடு கின்றார்கள். விளையாட்டை மறந்து அல்லது வெறுத்து ஒரு குழந்தை இருக்கிறது என்றால், அது ஏதோ அடிப்படைக் கோளாறால் அவதிப்படுகிறது என்பதே அர்த்தமாகும்.

ஒரு குழந்தை ஆடாமல் அசையாமல் கிடக்கிறது என்றால், ஒன்று குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்க வேண்டும் அல்லது குழந்தை இறந்திருக்க வேண்டும் என்கிறார் மேல் நாட்டறிஞர் ஒருவர்.

எனவேதான், விளையாட்டை மறந்திருக்கும் குழந்தை உலகிலேயே இல்லை என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகின்றார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு என்பது வாழ்க்கையாகும். வயது வந்த மனிதர்களுக்கு விளையாட்டானது பொழுது போக்கு. களைத்த உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் களிப் பூட்டும் அழகுப் பூங்கா; முதியவர்களுக்குத் தெம்பூட்டும் சுவையான 'டானிக்!' நோயிலிருந்து மீண்டவர்களுக்கு நலமான உடல் தரும் நல்ல நண்பன்.

விளையாட்டு யாரையும் வெறுத்ததும் கிடையாது. விட்டதும் கிடையாது. விரட்டியதும் கிடையாது. அதே சமயத்தில் தம்மை நம்பித் தொட்டவரைத் தாழ்த்தியதே இல்லை.

விளையாட்டை முறையாகப் பின்பற்றி விளையாடிய வர்கள் வாழ்ந்ததாகக் கூறும் சான்றுகள் வரலாற்றில் நிறைய இடம் பெற்றுள்ளன. உதாரணத்திற்கு ஜெஸி ஓவன்ஸ் எனும் அமெரிக்க வீரரைக் கூறலாம். செருப்புக்கு பாலிஷ் போடும் பையனாக வாழ்க்கையைத் தொடங்கிய அவர், ஜெகமே புகழும் வீரனாக அல்லவா வாழ்ந்து மறைந்தார்!

விளையாட்டில் ஈடுபட்டு முன்னேறாதவர்கள் பற்றி ஒரு வார்த்தை. அவர்கள் விளையாட்டினை தங்கள் கீழான செய்கைகளுக்குக் கேடயமாகப் பயன்படுத்திக் கொண்ட வர்கள். தாங்கள் செய்யும் தவறான செய்கைகளுக்கு விளையாட்டைப் பயன்படுத்திக் கொண்டதாலேயே வீழ்ந் தார்கள் என்பதே சரியான விளக்கம் ஆகும்.

இவ்வாறு வாழ்க்கை முழுவதும் வளையம் வந்து உதவி, அருள்பாலிக்கின்ற விளையாட்டை, உலகம் முழுவதும் விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற விளையாட்டை, நாம் ஏன் விளையாடுகிறோம்? விளையாடுவது அவசியந்தானா? மன அமைதிக்கு மட்டுமா நாம் விளையாடுகிறோம்? விளை யாடித்தான் தீரவேண்டுமா என்ற வினா நிலையினை, விடாநிலையில் தான் நாம் இன்னும் இருக்கின்றோம்.

10. விளையாடுவது ஏன்?

"இவன் இரத்தத் திமிர் பிடித்தவன், இதனால்தான் இவன் இப்படி விளையாடித் திரிகிறான்."

"உண்டு விட்டு உட்கார்ந்திரு என்றால், கொழுத்துப் போய் கேடு கெட்டு அலைகிறான் பார்."

"எத்தனை முறை சொன்னாலும், கிளிப் பிள்ளை போல் படித்தாலும், அந்த சிறுபிள்ளைத்தனம் போகவில்லை."

"கழுதை போல் வயதாகி விட்டது. விளையாட்டு என்ன வேண்டிக் கிடக்கிறது."

"தலைக்கு மேல் வேலை கிடக்கிறது. கொஞ்சம்கூட பொறுப்பு இல்லாமல் விளையாடப் போய் விடுகிறானே!"

விளையாடச் செல்கின்றவர்களுக்குக் கிடைக்கும் வசைமொழிகள்தான் மேலே கூறப்பட்டுள்ளவை. குற்றச் சாட்டுகளாகத் தொடங்கி, குதர்க்க மொழிகளாகப் பரவி, கடைசியில் கடுமையான சூழ்நிலைக்கும் ஆளாக்கி விடுகின்ற சொற்றொடர்கள்தான் அவை.

இப்படியெல்லாம் தூற்றித் தொலைப்பவர்கள், எத்தனை முறை சொல்லியும், இவர்கள் விளையாடப் போகின்றார்களே ஏன்? என்ற ஒரு கேள்வியையும் கேட்டுக் கொண்டு. அதற்குரிய நல்ல பதிலையும் தெரிந்துகொண்டு விட்டால், இத்தனைக் குழப்பங்கள் இந்த நாட்டிலே தோன்றியிருக்காது, விளையாட்டை வெறுக்கத் தூண்டியும் இருக்காது.

விளையாடுவது ஏன் என்ற கேள்விக்கு விடையளிப்பது போல, அறிவியல் வல்லுநர்கள், உளநூல் வல்லுநர்கள் பலவாறு தேர்ந்து தெளிந்த கருத்துக்களை கூறிச் சென்று இருக்கின்றார்கள்.

1. "'தேவைக்கு அதிகமான சக்தி நம் உடலில் தேங்கிக் கிடப்பதால் தான் (Extra Energy) நாம் விளையாடுகிறோம்."

நம்து வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவைகள் நிறை வேற, தினந்தோறும் உழைத்த பிறகு, மீதியாகி எஞ்சிக் கிடக்கின்ற சக்தியை பயன்படுத்தவே நாம் விளையாடு கிறோம். விளையாட்டு என்பது சக்தியை நல்ல முறையில் பயன்படுத்த உதவும் பண்பான சாதனமாகும். இவ்வாறு ஷீலர் எனும் ஜெர்மானிய தத்துவ ஞானி கூறியிருக்கிறார்.

குழந்தைகள் நாள் முழுதும் விளையாடுகின்றனர் என்றால் அவர்களுக்கு வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டிய தற்கான முக்கிய வேலைகள் இல்லை. கடமைகள் இல்லை. அவற்றிற்காக சிந்திக்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் இல்லை. அதனால் கவலைகள் இல்லை. சக்தியை செலவு செய்கின்ற சந்தர்ப்பங்களும் இல்லை. ஆகவே தான், அவர்கள் அதிக நேரம் விளையாடுகின்றனர் என்று கூறுகின்றார்கள்.

2. 'நமது உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஓய்வும் பொழுது போக்கும் கட்டாயமாகத் தேவைப்படுகிறது. அதனால் தான்

நாம் விளையாடுகிறோம்! என்கிறார் கட்ஸ் முத்ஸ் (Guts Muths) எனும் ஜெர்மானிய உடற்கலைவல்லுநர்.

பொருள் சம்பாதிக்கவும், உணவு உடை தேடவும் மற்ற பிற காரணங்களுக்காக உழைத்தும் அலுத்தும் போய் களைத்துக் கிடக்கின்ற உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் புத்துணர்ச்சி தருவதற்காகவும், அமைதி தருவதற்காகவும் விளையாடுகின்றார்கள். அதனால் அவர்கள் ஓய்வும் மகிழ்வும் பெறுவதுடன், மீண்டும் தெம்பையும், இழந்த சக்தியையும் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள் என்பதால்தான் விளையாடுகின்றார்கள்.

3. மக்களுடைய வாழ்க்கை, உணர்வுகளால் (Instincts) ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த உணர்வுகளால்தான செயல்கள் சிறப்புற நடைபெறுகின்றன. உணர்வுகள் இல்லாத வாழ்க்கை உப்புச் சப்பற்ற வாழ்க்கையுமாகும்.

சுவாசித்தல், நிற்றல், நடத்தல், ஓடல், எறிதல், போன்ற செயல்கள் எல்லாம் இயல்பாக எழும் உணர்வுகளின் வெளிப்பாடே! இத்தகைய உணர்வுகளே குழந்தை முதல் கிழவர் வரை அத்தனை பேர்களின் உள்ளங்களில் தோன்றி, தூண்டி விடுகின்றன.

ஓரறிவு உயிர்கள் முதல் ஆறு அறிவு உயிர்கள் வரை உள்ள அத்தனை உயிர்களும் விளையாட்டில் ஈடுபட, உணர்வுகளே காரணமாகும். அதனால் தான், விளையாடுகின்றார்கள் என்ற கருத்தையும் கூறுவார்கள்.

4. 'குலவித்தை கல்லாமல் பாகம்படும்' என்று ஓர் பழமொழி உண்டு. ஸ்டோலி ஹால் என்பவரும் இந்தக் கருத்தையே வலியுறுத்திக்கூறுகின்றார். இதனால் தான், பின்னவர்களுக்கும் தணநலன்கள், அந்த இயல்பூக்கங்கள் இயல்பாக

உண்டாகி வழிவழியாகப் பெருகி வளர்ந்தன. முன்னோர்கள் செய்ததைப் போலவே, பிற்கால சந்ததியினரும் அவர்கள் அடிச்சுவட்டைப் பின்பற்றியே ஏற்றுக் கொண்டனர். அத்தகைய குல வழிப்பண்பே, மனிதர்களை விளையாடத் தூண்டி, முன்னோரின் பாதையினின்றும் வழுவாமல் வழி நடத்திக் கொண்டிருக்கின்றன என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

5. கலைகள் வளர்த்துக் கவின் புகழ் கொண்ட மனித இன வரலாற்றின் வழிமுறைகளினூடே விளையாட்டானது தொடங்கப்பட்டிருக்கலாம் என்ற ஒரு கருத்தும் உலா வருவது எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று தான்.

அந்த சூழ்நிலையில், முற்கால மக்கள் பெற்றிருந்த பண்பாட்டின் முதிர்ச்சியையும், விரிவான எண்ணக் கிளர்ச்சியையும், ஆன்ற புகழ் வாய்ந்த முன்னோர்களின் பெருமையையும் அறிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பு விளையாட்டின் மூலம் பெறுவதால் தான் விளையாடுகிறோம்; விளையாட்டில் நம்மையறியாமலேயே ஒரு ஈடுபாடு உண்டாகிறது என்றும், பழைமையை நினைத்து, புதுமையான முறையில் முழுப் பண்பாட்டினையும் பயன்படுத்துவதற்கு வாய்ப்பாக விளையாட்டு விளங்குகிறது என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

மனிதனுக்கு அபிலாஷைகள் உண்டு. விருப்பங்கள் உண்டு. ஆசைக் கனவுகள் உண்டு. அவையெல்லாம் வாழ்க்கையில் நிறைவேறுவதில்லை. சிறிது வந்தாலும் பூரணத் துவம் அடைவதில்லை. அத்தகைய கனவுகளும், ஆசைகளும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதின் மூலம் திருப்திதருகின்றன, மன மகிழ்ச்சியை உண்டுபண்ணுகின்றன என்பதால்தான் விளையாடுகிறோம் என்கிறார்கள்.

6. மனிதனுக்குத் தாக்கும் சக்தி உணர்வு மிகுதியாகவே உண்டு, மற்றவர்களை அடக்கியாளும் ஆளுமை

உணர்வும் உண்டு.அன்றாட வாழ்க்கையில் அந்த உணர்வுகள் நிறைவேருத நிலைமையும் உண்டு அத்தகைய உணர்வுகளுக்கு ஆட்பட்ட மனிதர்களுக்கு அகல வழியமைத்து, ஆன்ற துணை கொடுத்து, விளையாட்டுக்கள் உதவுவதால் தான் நாம் விளையாடுகிறோம் என்கிருர்கள்.

7. எதிர்கால வாழ்க்கையானது நிகழ் காலத்தைவிட புதிர்கள் நிரம்பிய ஒன்ருகும். அதன் இயல்பினை அறிவதற்கும், தெளிவதற்கும் வாழ்க்கைத் தூண்டுதல்களுக்கும் ஏற்ப தன்னைத் தேற்றிக் கொள்வதற்கும் விளையாட்டு பயன் படுகிறது என்பது இன்னொரு கருத்து.

பேராசியர் கார்ல் குரூஸ் (Karl Groos) எனும் உளநூல் வல்லுநர் கூறுகின்ருர். 'விளையாட்டானது, மனிதனை எதிர் கால வாழ்க்கைக்குத் தயார் செய்கிறது. அவ்வாறு தயார் செய்வதற்குரிய வாய்ப்பினையும் வசதியினையும் தந்து, இடுக்கண் நிறைந்துள்ள நேரங்களில் எப்படி ஈடு செய்து, எவ்வாறு வெற்றி பெற வேண்டும் என்னும் உண்மை வாழ்க்கை நிலைக்கு விளையாட்டு ஒருவருடைய செயல்கள் மூலம் தெளிவு படுத்தி விடுகிறது.

உதாரணமாக, பூனைக்குட்டி கீழே கிடக்கும் பந்து ஒன்றை உருட்டித்தள்ளிப் பிடித்து விளையாடுகின்றது. அது தன்னுடைய உணவுக்கான இரையாகும் எலியைப் பிடிப் பதற்கான நல்லதொரு பழக்கத்தை அதிலிருந்து பெறு கின்றது. அவ்வாறு பந்தைப் பிடிக்கும் பயிற்சியே, எலியை எளிதாகப் பிடிக்கும் பழக்கத்தைத் தருகிறது என்ற ஒரு கருத்தையும் அவர் தெளிவுபடுத்துகிருர்.

இரண்டு நாய்க்குட்டிகள் ஒன்றையொன்று கட்டிப் பிடித்தும், கடித்தும், புரட்டியும், குலைத்தும் விளையாடு கின்றன. இந்த விளையாட்டுப் பயிற்சியே, தங்களது எதிரி களை சமாளித்துக் கொள்ள உதவுகிறது என்கிருர் சோதனை மூலம் கண்டறிந்து தெளிந்த உளநூல் வல்லுநர்.

மக்கள் ஆடுகின்ற, ஈடுபடுகின்ற விளையாட்டும், இவ்வாறு தான் அவர்களின் எதிர்கால வாழ்க்கைக்குத் பயன்படும் விதத்தில் அமைந்திருக்கிறது. விளையாட்டானது அதில் பங்கு பெறுவோருக்கும் புதிய புதிய வாய்ப்புக்களைத் தந்து, வாழக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. அதற்காக சூழ்நிலையினை உருவாக்குகிறது. அவர்களும் கற்றுக் கொள்ள முயல்கின்றார்கள்.

கற்றுக் கொள்வதில் பல நிலையுண்டு. தெரிந்து கொண்டு முயன்று, தவறுகள் பல செய்து பின்னர் தெளிந்து கற்றுக் கொள்கின்ற ஒரு முறை. (Trial and Error Learning);

தொடர்பு கொண்டு கூடி, இயைந்த மனநிலையுடன், நிகழ்ச்சிகளை இணைத்து, அதன் வழி தெளிந்து கற்றுக் கொள்கின்ற மற்றொரு முறை. (Learing by Association);

ஒன்றை போல ஒன்றைச் செய்து, ஒருவர் செய்வது போல ஒன்றைச் செய்து, பார்த்துக கற்றுக் கொள்கிற பிறிதொருமுறை. (Learning by Imitation);

இப்படித் தான் அனுபவம் பெறவேண்டும், இப்படித் தான இது நிகழும் என்ற முறையில்லாமல், தற் செயலாய் கற்றுக் கொள்கிற முறை. (Incidental Learing)

இவ்வாறு அனுபவங்கள் வாயிலாக, அறிந்து, ஆய்ந்து தேர்ந்து, தெளிந்து, கற்றுக் கொண்ட பயிற்சியால், மற்ற சம்பவங்களையும் சமாளிப்பது போல், மாற்றியமைத்துக் கொள்ளும் பயிற்சியையும் (Transfer of Training), விளையாட்டும் எல்லா அறிவியல் முறைகளைப் போல வ உதவி உருவாக்குகிறது என்பதே விளையாடத் தூண்டும் ஓர் அற்புத காரணமாகும்.

இன்றைய நாளில் விளையாட்டின் பெருமையானது இன்னும் ஒரு படி அதிகமாகவே புகழப்படுகிறது. உலகின் உளைச்சல் நிலையிலிருந்தும் உள்ளத்தின் தொல்லைச் சுமையினின்றும் விடுபட்டு, அவற்றை மறந்து, தனது சொந்தத் திறனையும், ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்தி மகிழ்ந்திட விளையாட்டு நல்ல வழியமைத்துத் தருகிறது என்பதை உணர்ந்து கொண்டனர் உலகத்தினர்.

'மனிதனுக்கு சீக்கிரம் முதுமை வந்து விடுகிறது. ஏனென்றால் அவன் விளையாடுவதை நிறுத்தி விட்டான் என்பதால்தான். ஏனெனில் விளையாட்டானது உடல் உணர்ச்சிக்கும் கிளர்ச்சிக்கும் ஓர் அடிப்படை ஆதாரமாகும்' என்கிறார் ஸ்டேன்லி ஹால் என்பவர்.

ஆகவே, பல்வேறு காரணங்களுக்காக மக்கள் விளையாடுகின்றார்கள் என்கிற கருத்துக்களை பல்வேறு அறிஞர்கள் கூறினாலும், பங்கு பெறுவோர் எல்லோரும் ஓய்வுக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும். சிறந்த வாழ்க்கையைப் பெறும் பண்புகளுக்காகவும், பயிற்சி பெறுவதற்காகவும் தான் விளையாடுகின்றார்கள் என்பதே ஒத்துக் கருத்தாக, உண்மைக் கருத்தாக இருக்கின்றது.

இவ்வாறு, உயர்ந்த கருத்துக்களுடனே உலகைக் கவரும் பண்பு பெற்ற விளையாட்டின், நோக்கம் என்ன, அது எப்படி நிறைவேறுகிறது, நிலைநாட்டப்படுகிறது என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

11. விளையாட்டின் நோக்கம்

"சே! என்ன கொடுமையான வெயில்! வெளியே தலை காட்ட முடியவில்லை போங்கள்!

"காற்றுகவா அடிக்கிறது! பேய்க் காற்றாக அல்லவா அடிக்கிறது! கண்ணை விழிக்க முடியவில்லையே! கண்ணெல்லாம் மண் விழுந்து விட்டதே!"

"இந்த மழையைப் பாருங்கள், வேண்டும் என்று வரம் கிடந்தால் வராது. வேண்டாம் என்று நிற்கும் பொழுது தான் கொட்டும். இது காய்ந்தும் கெடுக்கும். பேய்ந்தும் கெடுக்கும்."

முன் பின் அறிமுகம் இல்லாத இருவர் தனியே இருக்கும் பொழுது தங்களுக்குள்ளே பேச்சைத் தொடங்கிக் கொள்ள இப்படித்தான் ஆரம்பிப்பார்கள். ஒருவர் பேசுவார், மற்றவர் ஆமாம் போடுவார். மற்றவர் விமர்சிப்பார். இப்படியாக இயற்கை பற்றிய உருக்கமான பேச்சு, தொடர்ந்து பின்னர் நெருக்கமான உறவை நிலை நாட்டிக்கொள்ளும்.

அறிமுகம் இல்லாதவர்களுக்கிடையே பேச்சை ஆரம்பிக்கவும் இயற்கையும் கால நிலையும் கொஞ்சம் இடம் விட்டு ஒதுங்கினல், ஓடி வந்து அடுத்துப் பிடித்துக் கொள்வது விளையாட்டுதான்,

எந்த விளையாட்டாக இருந்தாலும், விளையாட்டின் நடப்பு காலத்தைப் பற்றிப் பேசினாலும், நடந்த காலத்தைப் பற்றிப் பேசினாலும், இயற்கையாகவே பேச்சில் இனிமை கொஞ்சம் தொட்டுக் கொள்ளும்! எழுச்சி அதனுடன் ஒட்டிக் கொள்ளும். பேச்சுக்களை கட்டிக் கொள்ளும். பிறகு தங்களை மறந்து விளையாட்டைப் பற்றியே பேசத் தொடங்கி விடுவார்கள் புதிய நண்பர்கள்.

இயற்கைக்குப் பிறகு விளையாட்டே இப்படி மக்களை ஒன்று படுத்தும் மேடையாகத் திகழ்கிறது. அரசியல் இல்லையா என்பீர்கள். அது ஆரம்பத்திலே உரசலில் ஆரம்பித்து, முடியும் பொழுது விரிசலில் கொண்டு வரும் என்பதால், இதனை இங்கு சேர்ப்பதற்கு இல்லை.

அந்த அளவுக்கு இயற்கையும் விளையாட்டும் மக்களின் மனதிலே மாறாத இடம் பிடித்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. ஏனெனில், மக்களின் மனதிலே விளையாட்டு கவர்ச்சியான இன்பச் சலனத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனந்தம் நிறைந்த அமைதியையும் கூடவே அழைத்துக் கொண்டு வருகிறது.

பெற்றவர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் செய்யும் விளையாட்டை, மற்றவர்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று தெரிந்தாலும் பெருமையாகப் பேசிக் கொண்டு போவது சர்வ சாதாரணமாக நடக்கும் நிகழ்ச்சியாகும். பிறர் முகத்தை சுளிக்கிறார் என்றாலும் அவர்கள் பேச்சை நிறுத்துவதுமில்லை, முடிப்பதுமில்லை.

குழந்தைகள் விளையாடி தங்களுக்குள்ளேயே இன்பம் காண்கின்றனர். அந்தக் காட்சியைக் காணுகின்ற பெற்றோரும் பார்த்துப் பார்த்துப் பேரின்பம் பெறுகின்றனர். அங்கே பிற எண்ணங்கள், நோக்கங்கள் வீணாக எழுவதுமில்லை. விழுவதுமில்லை.

இந்த அடிப்படையில் பார்த்தால், விளையாட்டினால் விளையும் இன்பத்தை நாம் இரண்டு வகையாகப்பிரிக்கலாம். ஒன்று விளையாடி மகிழ்வது. மற்றொன்று விளையாட்டைக் கண்டு மகிழ்வது.

விளையாடித் திகழ்பவரின் உடல் உறுப்புக்கள் உழைப்பில் ஈடுபடுகின்றன. இயக்கம் பெறுகின்றன. மனமும் சுகம் பெறுகின்றது.

அது போலவே, விளையாட்டைப் ரசித்துப் பார்ப்போருக்கும், அவரது புலன்கள் உணர்ச்சியால் உந்தப் பெறுகின்றன. எழுச்சியடைகின்றன. மனதிலே சுகமான சூழ்நிலை சுற்றிப் பறந்தாடி மனோகரமான இன்ப லயத்தை எழுப்புகின்றன.

இவ்வாறு விளையாடிக் கொண்டும் பிறர் விளையாடக் கண்டும் இன்பம் தருகின்ற விளையாட்டுக்களை, மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கூறுவார்கள் விளையாட்டுத்துறை வல்லுநர்கள்.

1. உடல் இயக்க விளையாட்டு (Motor play)
2. புலனுணர்வு விளையாட்டு (Sensory play)
3. அறிவியக்க விளையாட்டு (Intellectual play)

இவ்வாறு பிரிந்து நிற்கின்ற விளையாட்டுக்களின் நோக்கமாவது. மனித குலத்திற்கு மாறாத இன்பத்தையும், மன மகிழ்ச்சியையும் அளிக்க வேண்டும் என்பதேதான். அப்படியானால், இந்த மூன்று விதப் பிரிவிலே உள்ள விளையாட்டுக்களின் நோக்கத்தையும் தன்மையையும் விரிவாகவே நாம் இங்கே காணுவோம்!

1. உடல் இயக்க விளையாட்டு

பொதுவாக நலம் என்றால், உடல் நலத்தையும் உள்ளத்தின் நலத்தையுமே குறிக்கும். அதுபோலவே வளர்ச்சி என்றாலும், அது உடல் வளர்ச்சியையும் உள்ளத்தின் வளர்ச்சியையுமே குறிக்கும். அதுவே, மனிதனது முழு வளர்ச்சியையும் சுட்டிக் காட்டும் குறிப்புமாகும்.

இரண்டையும் வலிமையுள்ளதாக வைத்திருப்பவனையே மனிதன் என்கிறோம். உடலை வளர்த்து, உள்ளம் வளராதவனை உதியமரம் போல் என்கிறோம். அறிவில் நிறைந்து உடலில் நலிந்தவனை ஒன்றுக்கும் உதவாதவன் என்கிறோம். அவ்வாறு இல்லாது, சம வளர்ச்சி தரும் சந்தர்ப்பங்களை உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் தரவே, உடல் இயக்க விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன.

விளையாட்டுக்களை பெரு விளையாட்டுக்கள் அல்லது முதன்மை விளையாட்டுக்கள் (Major Games) என்றும், சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor Games) என்றும் இருவகையாகப் பிரிப்பார்கள்.

கால்பந்தாட்டம், கைப்பந்தாட்டம், கூடைப் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், கிரிக்கெட் போன்ற விளையாட்டுக்களை முதன்மை விளையாட்டுக்கள் என்றும், பூப்பந்தாட்டம், கேரம், டென்னிஸ், மேசைப் பந்தாட்டம் சடுகுடு, கோகோ போன்ற ஆட்டங்களை சிறு விளையாட்டுக்கள் என்றும் கூறுவார்கள்.

விளையாட்டுக்கள் எந்த வகையினதாக இருந்தாலும், உடல் உறுப்புக்களை இயக்கி வலிமையுடையனவாக, ஒன்று பட்டு சீராக இயங்குவனவாக மாற்றும் பணியில் ஈடுபடு வதையே இயக்க விளையாட்டுக்கள் என்கிறோம். ஆட்டத்தில் உள்ள திறன் நுணுக்கங்களை வளர்த்து விடுவதுடன்,

அத்தனை சூழ்நிலைகளையும் ஆள்கின்ற ஆற்றலை வளர்த்து ஆன்ற அமைதியையும் அளப்பரிய ஆனந்தத்தையும் அளிப்பது தான் உடல் இயக்க விளையாட்டுக்களாகும்.

2. புலன் உணர்வு விளையாட்டு

"பார்ப்பான் அகத்திலே பாற்பசு ஐந்துண்டு
மேய்ப்பாரும் இன்றி வெறித்துத் திரிவன
மேய்ப்பாரும் உண்டாய் வெறியும் அடங்கினால்
பார்ப்பான் பசு ஐந்தும் பாலாய்ச் சொரியுமே''

புலன்களைப் பற்றி திருமூலர் இவ்விதம் பாடுகின்றார். பார்ப்பானாக உடலையும், பசுவாக ஐம்புலன்களையும், மேய்ப்பவனாக மனதையும், பாலாக பயன்களையும் உவமித்துப் பாடுகின்றார்.

ஐம்புலன்கள்தான் வாழ்க்கை இன்பத்திற்கு ஆதாரமானவை. அவசியமானவையும் கூட. அவற்றின் ஆற்றல் குன்றினாலும் குறைந்தாலும், உலக வாழ்க்கை ஒளி மாறிய நிலையில் தான் தோன்றும், துயர் தரும்.

அத்தகைய அரிய புலன்களின் ஆற்றலை அடக்கி, அவற்றை வசப்படுத்திக் கொண்டால், அவை பாலாய்ச் சொரியும். இன்பப் பயனைப் பொழியும்.

பொது அறிவுக்கும் சிறப்பு அறிவுக்கும் அறிவு கோலாய் அமைந்த ஐம்புலன்களையும் ஒரு முகப்படுத்தவும், உறுபலன்களை அளிக்கவும் உதவுகின்ற தன்மையில் முன்னணியில் நிற்பவை விளையாட்டுக்களேயாகும்.

புலன் உணர்வு விளையாட்டுக்கள் என்பது புலன்களை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தி இன்பம் காண்பதாகும். கிரிக்கெட் போட்டி ஆட்டம் என்றால் ஐந்து நாட்களாக இருந்தாலும் வெயில் மழை என்று பாராமல், கண்டும்,

வானொலியில் கேட்டும், அதைப் பற்றியே பேசியும் போன்ற உணர்வுகளில் உற்சாகம் காண்பதை நாம் இன்றும் காண்கிறோமே!

கால்பந்தாட்டப் போட்டியைக் காணும் ரசிகர், ஆட்டத்தில் ஒன்றிப் போய், தன்னை மறந்து, முன்னால் உட்கார்ந்திருப்பவரை எட்டி உதைத்து வருந்துகின்ற காட்சியையும் நாம் கண்ட காட்சி தானே!

பந்து ஓடும்பொழுது கண்கள் பந்துடனே ஓடுகின்றன. பந்து மேலே பறக்கும்பொழுது, பந்துடன் எண்ணமும், மேலே பறக்கிறது. எண்ண உணர்வுகள் இன்பத்தில் திளைக்கையில், துன்பம் தரும் உணர்வுகள் தொலைந்தே போய் விடுகின்றன.

புலன்களைக் காப்பதால் பேரின்பம்தான். பெருந் துயர்கள் பிறந்திடாமல் தடுக்கலாம். அதற்காகத்தான் விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. புலன்கள் அனைத்தையும் ஒரே நிலையில், ஒரே வழியில், ஒரே சிந்தனையில் ஈடுபடுத்தி உவகையளிக்க, உற்சாகமளிக்க புத்துணர்ச்சி ஊட்ட புலன் உணர்வு விளையாட்டுக்கள் பெரிதும் துணை வருகின்றன.

3. அறிவியக்க விளையாட்டு

முக்கியமான மூளைக்கு அதிகம் வேலை கொடுத்து ஆடும் விளையாட்டே அறிவியக்க விளையாட்டாகும். இதனை உடல் வலுவுள்ளவர்கள் மட்டுமன்றி, உடல் வலுவில்லாத அதாவது ஓடி ஆட முடியாதவர்கள் கூட விரும்பி ஆடக் கூடிய விளையாட்டுக்களே அறிவியக்க விளையாட்டுக் களாகும்.

கேரம், சதுரங்கம், சீட்டாட்டம் போன்றவைகள் அறிவியக்க ஆட்டத்திற்கு உதாரணங்களாகும்.

உடல் உறுப்புக்கள் குறைந்த அங்கஹீனர், வீணே பொழுதினைக் கழிக்காமல் ஓய்வும் அமைதியும் பெற, அறிவியக்க ஆட்டங்கள் பயன்படுகின்றன. பொறுமையை வளர்க்க. அதே நேரத்தில் திறமையை வளர்க்க இந்த விளையாட்டுக்கள் வழிகாட்டுகின்றன.

சிந்தனையுடன் செயல்படவும், நிதானத்துடன் நிலை குலையாமல் நின்று பணியாற்றவும்,பொறுமையாகக் காரியங்களைப் புரிந்து கொள்ளவும், இக்கட்டான நேரங்களில் எப்படி நிலைமையை சமாளிப்பது என்பன போன்ற அரிய பண்புகளை, அறிவியக்க விளையாட்டுக்கள் பலவாறுகப் பிரிந்து நின்றாலும், மனித வாழ்க்கையை மகிமைப்படுத்தும். புனிதப்படுத்தும் ஒப்பற்ற நோக்கத்துடனேயே உதவி வருகின்றன.

வளர்கின்ற பயிருக்கு நீராக, சூரிய ஒளியாக. வேலியாக, அதேபோல் வாழ்கின்ற மனிதருக்கு விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. உடலை ஓரிடத்தில் அமர்த்தியும், அமர்ந்த இடத்திலே ஐம்புலன்களுக்கு அதிக வேலை கொடுத்தும் மகிழ்விக்கின்ற சக்தி விளையாட்டுகளுக்கே அதிகம் உண்டு.

அத்தகைய விளையாட்டை ஆடிப் பயன் பெறும் காலமும் உண்டு. நேரமும் உண்டு. நோக்கத்தை நடைமுறைக்குக் கொண்டு வரும் நுண்ணிய செயலாற்றல்களை எவ்வாறு தொடர்வது என்று இனி வரும் பகுதிகளில் காண்போம்.

12. விளையாடும் காலம்!

'வளமையோடு ஒக்கும் வனப்பில்லை, எண்ணின்
இளமையோடு ஒப்பதும் இல்'

என்று நான்மணிக்கடிகை நவில்கிறது.

இளமைக்கு இணையென்று கூற, எடுத்துக்காட்டிட இவ்வுலகில் எதுவுமே இல்லை என்று எல்லா அறிஞர்களுமே ஒரே முடிவாகக் கூறுகின்றனர். எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கும் விளக்கம் கூறவந்த பக்தர்கள், நால்வகைப் பண்புகளைக் கூறுவார்கள். அவற்றிலே ஒரு பண்பு இளமை என்பது. அதனை மிக அழகாக மூவா இள நலம் என்பதாக அனுபவித்துக் கூறுவார்கள்.

முதிராத இளமை நலமானது இறைவனுக்கு மட்டுமே உண்டு. ஆனால், மனிதருக்கோ... இளமை வரும்... இனிமை தரும். இருக்கும்... எழிலை இறைக்கும். பின்னர்... வந்த சுவடு தெரியாமல் முதுமைக்குள்ளே மறைந்துகொள்ளும். ஆமாம். மறைந்தது-மறைந்தது தான்...பிறகு, நினைவுக்குக் கூட அகப்படாமல் நெகிழ்ந்து நழுவிக் கொள்ளும்.

அந்த இளமைக் காலத்தில் பெறுகின்ற நலமும் வளமும் தான், அவனது வாழ்வுக் காலம் வரை நிலைக்கும். நினைக்குந் தோறும் நீங்கா இனிமையை அளிக்கும்.

இந்த இளமைக் காலத்திலே ஒரு சிலருக்கு இன்பம் கிடைக்கலாம். வேறு சிலர் வாழ்வு துன்பமயமாகவே கூட தொடரலாம். என்றாலும், வானிலே தோன்றி மறையும் வால் நட்சத்திரம் போலவே தான். வாழ்விலே இளமை வந்து போகிறது.

தீராத் துன்பத்தைத் தரும் வறுமையுடன் போராடும் வாழ்வு இயற்கையானது தான் என்றாலும், மிகக் கொடியது வறுமை என்று ஔவைப் பாட்டிப் பாடுகிறாள். பாருங்கள்! 'கொடிது கொடிது வறுமை கொடிது, அதனினும் கொடிது இளமையில் வறுமை' என்பது.

நீரில்லாக் குளத்தை நம்பி வாழும் நெற்பயிர்கள், நீரின்றி சாகும். சீர் தரும்கல்வி இல்லாவிட்டால், செழுமைப் பண்புகள் குலையும். அதுபோலவே, வறுமையால் வளமான இளமையும் சாகும் என்பதாக பழந்தமிழ்ப் பாடல் ஒன்று கூறுகிறது.

இளமையில் நலிந்த உடல் இருந்தால், எதிர்காலம் என்ன ஆவது? நஞ்சை வயலில் நட்டால் நல்ல மகசூலை எதிர்பார்க்கலாம். களர் நிலத்தில் விதைத்து விட்டு விளைவுக்காகக் காத்திருந்தால் எப்படி? அப்படித்தான் வாழ்வும் அமையும்.

மொட்டு அரும்பாகி, போதாகி, மலராக விரிந்து மணம் பரப்புவது போல, தொடங்கி, தொடர்ந்து, எழுந்து உச்சக் கட்டத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் நாடக உச்ச நிலை (Climax) போல, மெதுவாக எழும்பி, இனிமையை எழுப்பிக் கொண்டே வந்து 'உச்சஸ்தாயியை' அடையும் இசைபோல உடலில் இளமை வருகிறது. வளர்கிறது.

உச்சக்கட்ட நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு, உச்சஸ்தாயிக்குப் பிறகு இறக்க நிலை போலவே, முதுமை வருகிறது. ஆட்கொள்ளுகிறது. வாழ்க்கைப் பயணத்தை மேடு பள்ளத்திற்கு ஒப்பிட்டுக் காட்டுவார்கள். அடிவாரத்திலிருந்து புறப்பட்டு மேல் நிலையை அடைவது போல (Peak). இளமையை அடைந்து, அங்கிருந்து இறங்குமுகமாகப் போவது போலவே, வாழ்க்கைத் தொடர்கிறது. அதனால் தான், இளமையை வாழ்க்கையின் மேல்நிலை என்கிறோம். வளர்ச்சியின் சிகரம் என்கிறோம்.

இயற்கை நியதியால். கால சுழற்சியால், குழந்தையாக இருந்தவர்கள் வளர்கிறார்கள். உடல் வளர்ச்சியுடன் உள்ளமும் விரிகிறது. உணர்ச்சிகள் எழுச்சி பெறுகின்றன. குழந்தைப் பருவ எண்ணம் வேறு, செயல் வேறு. கற்பனை வேறு. கடமை வேறு. இளமைக் காலத்திலோ எண்ணம், செயல், கடமை. பொறுப்பு எல்லாமே மாறுபடுகின்றது.

வாலிபரின் உடலில் ஏற்பட்ட புதிய மாற்றங்கள் போலவே, உள்ளத்திலே புதுமையான எண்ணங்கள். எதிர்பாராத நிலையில், எதிர்பார்க்காத புதிய உணர்ச்சிகள். இதற்கிடையிலே சமூகச் சூழ்நிலையின் சடுகுடுப் போராட்டங்கள். பட்டிக்காட்டுப் பையன் பட்டணத்து வீதிகளில் பதட்டத்துடன் பரபரத்து நடப்பதுபோல, பாதை தெரியாமல் பரிதவிக்கிறான்.

குழந்தையாயிருந்த பொழுது அவன் நெஞ்சத்திலே குடியேறிக்கொண்டு 'பெரியவன் ஆனால் இப்படி இருப்பேன் அப்படி நடப்பேன்' என்பன போன்ற ஆசைகள், பெரியவனை அவன் மனதிலே பேரலைகள் வீசும் பொழுது, சுற்றுப்புற சூழ்நிலையின் சூட்சுமம் புரியாமல் திகைக்கிறான். திணறுகிறான். திண்டாடித் தவிக்கிறான். தேறும் நிலை புரியாமல் தேம்பித் திரிகிறான்.

வயது ஏற்றமும், வாலிபத் தோற்றமும், மனதில் இளைஞர்களுக்குத் தீராத வேதனையாக, திணறடிக்கும் சோதனையாகவே மாறுகின்றன. சிறுவர்களாக இருந்த பொழுது அவர்கள் தங்கள் குடும்பத்திற்கும் ஆசிரியர்களுக்கும், மற்றும் பெரியவர்களுக்கும் ஒரு பிரச்சினையாக இருந்தே வளர்ந்தவர்கள். ஆனால் வளர்ந்த பிறகோ, தானே ஒரு பிரச்சினையாக இருப்பதைத்தான் அவர்களால் உணர முடிகின்றது.

இதனால்தான் மேல் நாட்டறிஞர் ஒருவர் கூறினார் போலும். 'ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒவ்வொரு பிரச்சினை தான்' என்று. தசைகளின் வளர்ச்சி, எலும்புகளின் வலிமை, இரத்த ஓட்டத்தை விளைவிக்கும் இதயத்தின் திண்மை; நுரையீரல்களின் விரிவு, வாலிபத்தின்வலிமையை மிகுத்துக் காட்டுவனவாகும். அந்த ஆற்றல் பரம்பரையால், அல்லது உண்ணும் உணவுச் சத்தால், செய்யும் உடற் பயிற்சியால் மிகுதியாக வரலாம். என்றாலும், அந்த ஆற்றல் இளமைக் காலத்தில் இன்னும் சற்று விரிவும் வலிவும் அடைகின்றது.

குழந்தைப் பருவத்தில் கூடி விளையாடிய குணம், சேர்ந்து திரிந்த பண்பு எல்லாம். இளமைக் காலத்தே சற்றே ஒதுங்கிக் கொள்கிறது. தன் இன நண்பர்களை வெறுக்கத் தூண்டுகிறது. எதிர் பால் இனத்திடம் பழக (Sex) எதிர் பார்த்து ஏங்குகிறது. அந்த எதிர்பார்ப்பால், ஏக்கத்தால், அவன் சில நேரங்களில் சுறுசுறுப்பாகவும் மந்தனாகவும், தன்னம்பிக்கையுள்ளவனாகவும், தன்னம்பிக்கையற்றவனாகவும், புத்திசாலியாகவும், தற்குறியாகவும்; கடவுள் பக்தி உள்ளவனாகவும், கடவுளை வெறுப்பவனாகவும் மாறி மாறித் தோன்றுகிறான். உள்ளத்தின் வளர்ச்சி பண்படுகிற பொழுது தான் செய்வது தவறென்றும், பண்படாத பொழுது எல்லாமே சரியென்றும் ஏற்றுக் கொண்டு, பின்னரே தெளிவினை அடைகிறான்.

அவனது இளமை வளர்ச்சியை பெற்றோர்கள் அறிந்திருந்தாலும், அவனது உள்ள உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்வதில்லை, முயல்வதுமில்லை. சில சமயங்களில் தவறாகவும் கணக்கிட்டு விடுகின்றார்கள். வளர்ந்த அவனை சிறுவன் என்று அவர்கள் எண்ணி நடத்துவதை, அவன் மனம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. அந்த நேரத்தில் அவனிடம் பொறுப்புக்களை ஒப்படைக்கும் பொழுது, அலட்சியப் படுத்த முனைகிறான். அல்லது செயல்படத் தெரியாது விழிக்கிறான். இரண்டும் கெட்டான் நிலையிலே நின்று அவன் இருதலைக் கொள்ளி எறும்பாகத் துடிக்கிறான்.

எரிச்சலுக்கும் ஏக்கத்திற்கும் இடைப்பட்டு, இடர்ப்பட்டு, சங்கடத்துக்கு ஆளாகிறான், இதுபோல் எத்தனையோ சூழ்நிலைகள், கவலைகள் அவனை இழுத்து வளைத்துக் கொண்டு விடுகின்றன. 'சூழ்நிலைகள் அறிவில்லாதவரின் ஆளுநராக மாறி விடுகின்றன. ஆனால் அவைகள் அறிஞர்களின் கருவியாகவே மாறி விடுகின்றன' என்கிறார் ஜேம்ஸ் ஆலன் என்பவர்.

இந்த மாதிரி சூழ்நிலைகள் எங்கே கிடைக்கின்றன? சமுதாயச் சந்தையில்வரும் அவற்றை சமாளித்து மீளும் வழிகள் என்ன? எங்கே கிடைக்கின்றன? அது தானே பிரச்சினை. சூழ்நிலையைப் புரிந்து கொள்ள, தெரிந்து மீள, பண்பட, பண்பாட, வழிகள் எங்கே கிடைக்கும்! அதற்கு ஒரே பதில். விளையாட்டுக்களில்தான் கிடக்கின்றன. கிடைக்கின்றன.

மற்றவர்களுடன் மனமார சேர்ந்து பழகுகின்ற வாய்ப்பு; தன் மனம் போல மனப்பாடுகளை, உடற்பாடுகளை வெளியேற்றி மகிழும் வாய்ப்பு எல்லாம், விளையாடும் பொழுது தான் மிகுதியாகக் கிடைக்கின்றன.

காட்டாற்று வெள்ளம் போன்ற இளமைக்கு அணையாக, ஆற்றலை வளர்க்கும் துணையாக விளையாட்டுக்களே உதவுகின்றன. பாய்ந்து வரும் வெள்ளத்தைப் பத்திரமாகத் தடுத்திடா விட்டால், ஊரையே பாழடித்துவிடும். இளமை சக்தியும் இது போன்றதுதான்.

அத்தகைய வீரியம் வாய்ந்த வாலிபப் பருவத்தினைக் கட்டிக் காக்கவும், கனிவிளையும் தருவாக உருவாக்கிக் காட்டவும் விளையாட்டுக்களில் வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கின்றன.

எது நல்லது, எது கெட்டது என்று புரியாத 'கல்லா இளமை'க் காலத்தினைக் கனிய வைக்கின்ற சக்தி, விளையாட்டுகளுக்கு மட்டுமே உண்டு. அதனால் தான் விளையாடும் காலம் இளமைக் காலம் என்கிறோம்.

ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையுமா என்பது பழமொழி. மூங்கிலையும் பசுமையாக இருக்கும் பொழுது தான் தேவைக்கு ஏற்ப வளைக்கலாம். முற்றி விட்டால் முறியுமே தவிர வளையாது. அது போலவே, இளமைக் காலத்தில்தான் எல்லா விதமான பண்புகளையும், அன்பு நெறிகளையும் ஏற்ற முடியும். ஊட்ட முடியும்.

'மூத்தோர் சொல்லும் முது நெல்லிக்கனியும் முன்னே கசக்கும். பின்னே இனிக்கும்' என்பார்கள். முன்னே இனிப்பது பின்னால் கசக்கலாம். முன்னால் கசப்பது பின்னால் இனிக்கலாம். ஆனால் விளையாட்டோ முன்னும் இனிக்கும். பின்னும் இனிக்கும். எந்நாளும் இனிக்கின்ற பண்பினால் தான் அது விளையாட்டு என்றே பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

விளை என்னும் சொல்லுக்கு **விருப்பம்** என்றும், ஆட்டு என்பதற்கு ஆட்டுதல் இயக்குதல் என்றும் பொருள் கூறு வார்கள். ஆகவே எந்நாளும் இனித்து, எல்லாரையும் கவர்கின்ற விளையாட்டை விளையாடி மகிழ மட்டுமல்ல, விளையாட்டுக்களினால் பெறுகின்ற பெரும் பயன்களை நிறையப் பெற்று, வளர்த்து, வாழ்நாள் முழுதும் வளமாக வாழவேண்டும் என்பதாலும் தான்.

இளமைக் காலத்தில் அவர்கள் உடல்களில் விளைந் திருக்கும் புதிய வலிமை, புதிய ஆற்றல், புதிய எண்ணம் எல்லாம் இளைஞர்களை ஒரு புது உலகிற்கே இட்டுச் செல்லும் சக்திபடைத்தவையாக விளங்குகின்றன. அந்த புதிய நிலையில் அவர்களுக்கு அவர்களை இன்னாரென்று சுட்டிக் காட்டி, அவர்தம் இல்லத்தின் நிலைமையை காட்டி, அவர்கள் இல்லங்கள் இணைந்திருக்கின்ற சமுதாயத்தைக் காட்டி, நல்லதோர் நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லவே விளையாட்டுக் கள் உதவுகின்றன.

'தோளுக்கு மேலே போனால் பிள்ளையையும் தோழன் என்பார்கள் நம் முன்னோர்கள். அதனால், 'பிள்ளையின் விருப்பம்போல் விட்டு விடவேண்டும். அவனுக்குத் தெரி யாததா என்ன?' என்று அவன் மேலேயே பாரத்தைப் போட்டு விட்டு, தூரத்தே நின்று பார்த்துக் கொண்டிருக் கும் பெற்றோர்கள் தான் நம் நாட்டிலே அதிகம்.

பிள்ளைகளைக் கண்டிக்கும் சக்தியற்று, தண்டிக்கவும் இயலாது போய், அடங்காத அவர்கள் எக்கோலமாவது போய் தொலையட்டும் என்று சபித்து விட்டு, மனதில் உறுத்தலுடன் உலவிக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களும் உண்டு.

வழிகாட்ட வேண்டிய பெரியவர்கள் விடை கூறி விட்டு போய் பின்னால் நிற்கும் வேளையிலும், வழியைக் காட்டி, வாழ்வைக் காண்பிக்கும் வளமான அனுபவங்களுடன் கூட தொடர்ந்து வருவது விளையாட்டுக்கள்தான்.

'ஆடிக் கறக்கின்ற மாட்டை ஆடிக்கற! பாடிக் கறக் கறக்கின்ற மாட்டைப் பாடிக்கற' என்பது ஒரு பழமொழி. அது போலவே, யாருக்கு எந்த வேலையில் விருப்பம் உண்டு. என்பதை உணர்ந்து அதில் ஈடுபடுத்துவதே சரியான வழி முறையாகும்.

விளையாட்டை விரும்பாத இளைஞர்கள், மிகமிகக் குறை வான எண்ணிக்கையில்தான் இருப்பார்கள். அவர்களிலும் போதுமான உணவு வசதியின்றி பற்றுக் குறையால் வாழ் பவர்களாக பலர் இருக்கலாம். அல்லது கண்டதை உண்டு விட்டு, திண்டு தேடி உறங்கும் வசதி படைத்தவாகளாகவும் இருக்கலாம். அல்லது நோயே நிழலாக வந்து நெருக்கித் துன்புறுத்தும் நிலையில் வாழ்பவர்களாகவும் இருக்கலாம். ஆனல், பொதுவாகவே, நடக்க முடிந்து, உடல் இயக்கத் திற்கு முடியும் என்ற அளவு உடல் நலம் உடைய எவனும் விளையாட்டைக் கட்டாயம் விரும்புகிறான் என்பது மட்டும் வெள்ளிடைமலையாக விளங்குகிறது.

விளையாட்டின் தொடர்பால் உலகம் தெரிகிறது. உலக வாழ்க்கையும் உன்னதமும் உயர்வும் புரிகிறது. அதனல் பங்கு பெறுபவன் தன்னையே புரிந்து கொள்ளும் நிலைக்கு உருவாக்கப்படுகிறான். இதனல்தான் ஒரு மேல் நாட்டறிஞர் கூறுகிறார் 'என்னிடம் நாற்பது பையன்களை விளையாட்டு அரங்கத்திற்குள் வந்து தாருங்கள், அவர்களுக்கு இந்த உலகம் இன்னதென்று நான் காட்டுகிறேன்.'

இவ்வளவு பெரிய காரியத்தை எளிதாக சாதிக்க முடியும் என்று சவால் விடுகின்ற சக்தியை. விளையாட்டுக் களால் மட்டும் தான் விளைவிக்க முடியும்.

பூவைத் தொட்டால் மணக்கும். கனியைக் கடித்தால் இனிக்கும், இயற்கையின் எழிலை இரு விழிகளால் பருகும் போது இதயம் குதிக்கும், இன்பச் சோலையிலே மனம் பரவசம் பெறும். ஆனால், அத்தனை இன்பமும் ஆடிக் களிப்பதிலும், கூடி மகிழ்வதிலும், பாடிச் சிரிப்பதிலும். பேசித் திளைப்பதிலும் பெற முடியும் என்றாலும், இத்தனை இன்பத்தையும் இதமாகத் தந்து மகிழ்விக்கும் அற்புதக் கலையாகவே விளையாட்டுக் கலை விளங்குகிறது.

இசைக்கலை மனதை உருக்கும் இனியதோர் நிலையை உண்டாக்குவிக்கும், ஆனால், உயரிய உடலிலே பண்புகளைக் காட்டி அவர்களது வாழ்க்கை நிலையை விளக்கிக் காட்டிட முடியாது. அதுபோலவே, மற்ற கலைகளையும் கண்டும் கேட்டும் ரசிக்க முடியும். ஆனால், அந்தத் தூண்டுதல்கள் வந்து தோன்றி, முடிந்தவுடன் இருந்தது போலவே சிறிது நேரம் தொடர்ந்து. பிறகு மறைந்து போகும்.

விளையாட்டுக் கலையின் நிலையோ அப்படி அல்ல. விளையாட்டு உடலை ஆட்டுவிக்கும், உயிரிலும் திண்மையைக் கொடுக்கும். உள்ளத்திற்குக் களிப்பையும் தெளிவையும் அளிக்கும். கோடையிலே குளிர்தரு நிழலாக, தாகத்திற்குத் தீஞ்சுனைத் தண்ணீராக உதவும். விளையாடும் இடத்திலே வலிமையின் சாதனைக்கும் சோதனைக்கும் தான் இடமிருக்குமே தவிர, வாழ்க்கையின் வேதனைக்கும் சோதனைக்கும் இடமே இருப்பதில்லை.

'உடல் துன்பம் மனச்சான்றின் பச்சாதாபம், இவ்விரண்டு துன்பங்களைத் தவிர, இதர துன்பங்கள் எல்லாம்

வெறுங்கற்பனைகளே. அவைகள் உண்மையானவைகள் அல்ல என்று ரூசோ எனும் பேரறிஞர் கூறுகின்றார்.

கற்பனைத் துன்பங்கள் அனைத்தையும் காற்றாக ஊதி விடும் இயல்பு விளையாட்டுக்கு உண்டு. துன்பம் சேரா இளமைக் காலத்தின் துணையே இளைஞர்களுக்கு வேண்டும். அந்த இளமைக் காலத்தையும். விளையாட்டையும் மக்கள் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இளமைக் காலம் தான் பண்புகள் விளைவதற்கு ஏற்ற நலமான நஞ்சை நிலம். வளமான இனிமை நினைவுகளும் இன்பங்களும் சுரத்தற்கு ஏற்ற மணற்கேணி. இளமையே துன்பத்தின் தாக்குதல்களைத் தடுத்துக் காக்கும் படைக் கவசம்.

நிலத்தைப் பண்படுத்துவதும், மணற்கேணியை தூய்மை யாகப் பாதுகாத்திருப்பதும், படைக் கவசத்தைப் பக்குவ மாகப் பயன்படுத்துவதும் அதற்குரியவர்களின் அன்றாடக் கடமையாகும்.

அத்தகைய அற்புதக் கடமையை விளையாட்டு நினைவூட்டுகிறது. கடமையை ஒன்றாகப் புரிய கை நீட்டி அழைக்கிறது கடமையின் செழுமையை மிகுத்துக் கொள்ள முன்சென்று வழிகாட்டுகிறது.

'உண்மை மனிதனுக்குச் சொந்தம். பிழை அவனது காலத்திற்குச் சொந்தம்' என்கிறார்' கதே எனும் மேல்நாட்டு அறிஞர். அதுபோலவே, விளையாட்டும் மனிதர்களுக்கு சொந்தம். பலவீனம் அதை மறுப்பவர்களுக்குச் சொந்தம் ஆகும்.

உண்மையை மறப்பதும் மறுப்பதும் உயர்வை விரும்பு பவர்களுக்கு உகந்த காரியம் அன்று. இளமையை நன்கு

பயன்படுத்துபவரே முதுமையிலும் சிறப்பாக வாழ்கின்றார் என்ற உண்மை உலகுக்குச் சொந்தமானதாகும்.

இதனை இளைஞர்கள் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். 'நம்மைச் சூழ்ந்தே சொர்க்கம் உள்ளது' என்ற கருத்தினையும் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

'தானே தான் செய்த வினைப்பயன் துய்ப்பானும்
தானே தனக்குத் தலைவனுமாமே'

என்கின்ற வரிகளையும் எண்ணித் தெளிய வேண்டும்.

தன்னிலையை அறியவும், தன் வலிமையை உணரவும், வரப்பெற்ற வலிமையினை வளமாகப் பயன்படுத்தும் வழிகளையும் வாய்ப்புக்களையும் தெளியவும். இளமைக் காலத்தே இனிய நல் துணையாக வரும் விளையாட்டுக்களே உதவுகின்றன என்பதை நாம் அறிவோம்.

விளையாட்டுக்களை ஆட இடந்தரும் ஆடுகளமே இத்தனை பயன்களுக்கும் அடிப்படையானது, ஆதாரமானது என்பதால், ஆடுகளம்பற்றியும் கூடும் வளம் பற்றியும் அடுத்த பகுதியில் தொடர்ந்து காண்போம்.

13. ஆடுகளம் அழைக்கிறது!

'உலக மகா சாம்ராஜ்யத்தை அமைத்து, அதன் ஒப்பற்ற சக்ரவர்த்தியாகத் திகழ்வேன்' என்று நப்பாசை கொண்டு, திட்டமிட்டுப் படை திரட்டி, நாடுகளையெல்லாம் ஜெயித்து வந்த நெப்போலியன், வாட்டர்லூ எனுமிடத்தில் நடந்த போரில் நெல்சன் என்பவரிடம் தோற்றுப் போனான்.

அந்தப் போரே அவனது கனவுகளை அழித்தப் போராக, பேராசையைப் பொசுக்கிய போராக அமைந்து போனது. சூறாவளியாக வந்த நெப்போலியனை தைரியமாகத் தாக்கி தன்னிகரில்லா வெற்றி பெற்ற விதத்தை நெல்சன் விவரித்தபோது, 'வாட்டர்லூ போர்க்களத்தில் பெற்ற வெற்றியானது ஈடன் நகரத்தில் இருந்த ஆடுகளங்களினால் பெற்ற அனுபவங்களுக்குக் கிடைத்த வெற்றியாகும்' என்று பெருமை பொங்கக் கூறினார்.

ஆடுகளங்களுக்கு அரியதோர் இடத்தை வழங்கி, அதனை கோயிலாகவும், ஆன்ற புகழ் வாய்ந்த சீர்மைகளின் வாயிலாகவும் கொண்டிருந்த காரணத்தால்தான், இங்கிலாந்து நாடு பல ஆட்டங்களின் பிறப்பிடமாகவும், வளர்ச்சியின் தாயகமாகவும், பல விளையாட்டுகளுக்கு நாயகமாகவும் விளங்கி வருகிறது.

நல்ல பலன்களைத் தரும் எந்த காரியங்களையும் அவர்கள் விட்டு வைப்பதில்லை. அதனால் தான், எங்கு சென்றாலும் வெற்றியையும், எதிர்க்க வொண்ணு புகழையும், விரிந்த சாம்ராஜ்யத்தையும் அவர்களால் படைக்க முடிந்தது.

அதற்கு அடிப்படையாக அமைந்த ஆடுகளங்களை அந்நாட்டினர். நாடெங்கும் அமைத்தனர். விரிவுபடுத்தினர். விதிகளை சமைத்தனர். நடைமுறையில் ஏற்றுச் சிறப்புற காட்டினர். மதித்துப் பாராட்டினர். மனமார நடந்தும் காட்டினர்.

போரிடும் இடத்தினை போர்க்களம் என்று அழைக்கிறோம். கதிரடித்து நெல்மணிகளைக் குவிக்கும் இடத்தினை 'நெற்களம்' என்று அழைக்கிறோம். அது போலவே விளையாடி மகிழ உதவும் இடத்தினையும் ஆடுகளம் என்று புதுப் பெயர் தந்து அழைக்கிறோம்.

ஆடுகளம் என்பது வெறுமையாக விரிந்து கிடக்கும் பரந்த திடல் அல்ல. அது விளக்க முடியாத வரலாற்று நிகழ்ச்சிகளை விளக்கும் பண்புள்ள பூமியாகும்.

"ஆடுகளம் என்பது எதிர்கால சமுதாயத்தை உருவாக்கும் ஏற்ற மிகு இடம். அங்கேதான் சமூகப் பழக்க வழக்கங்களின் நன்னெறிக் கொள்கைகள் மற்றும் நல்வாழ்வு வழிகள் எல்லாம் வளர்ச்சி பெறும் இடமாகவும் அமைந்திருக்கின்றன. அத்துடன் உடல் வளம் காக்கும் உயர்ந்த செயல்களும் நடைபெறுகின்றன! என்கிறார் எலிசபத் ஓநெயில் எனும் மேல் நாட்டறிஞர்.

ஆமாம். ஆடுகளத்தின் பெருமையை எழுத்தினால் விளக்குவது என்பது எளிதல்ல.

ஆடுகளமானது, ஆட வரும் ஆட்டக்காரர்களேயும், ஆட விரும்பும் மக்களேயும் வீரர்களாகவும், நல்ல திறமை யுள்ள மனிதர்களாகவும் ஆக்கி, உருவாக்கித் தருகின்ற ஒரு சிறந்த **பயிற்சிக் கூடம்** ஆகும்.

சிறந்த உணவினை சமைக்கப் பயன்படும் சமையற்கூடத் தைப் போல, சிறந்த இளைஞர்களை சமுதாயத்திற்கும் நாட்டிற்கும் சமைத்துக் தருகின்ற, தீரமிக்க சமுதாயத்தை விளைத்துத் தருகின்ற வளம் சேர்க்கும் சமையற் கூடம் ஆகும்.

'ஏட்டுச் சுரைக்காய் கறிக்கு உதவாது. பள்ளிக் கணக்குப் புள்ளிக்கு உதவாது' என்பார். படிப்பறிவும் வேண்டும், அனுவபங்கள் மிகுந்த பட்டறிவும் வேண்டும் என்பதாக, அழகழகாக அடுக்கடுக்காக அனுபவங்களை அள்ளிச் சொரிகின்ற அருமை மிகு **கல்விக்கூடம்** ஆகவும் ஆடுகளம் திகழ்கிறது.

உலகமானது பல்வேறு விதமான மனோபாவங்களேயும், பலவிதமான கருத்து வேற்றுமைகளேயும், அசைவுகளேயும் கொண்டிருக்கும் மக்களைக் கொண்டதாகும் அவர்களுக்குள் ஆயிரமாயிரம் கருத்து வேற்றுமைகள் இருந்தாலும், கருத்து ஒருமைப்பாட்டுடன், ஒரே நோக்கமான 'விளையாட வேண்டும்' என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தி ஆடவைக்கிறது, அத்துடன் நில்லாமல், அவர்களிடம் கலந்துரையாடவும், கனிவுடன் பேசி மகிழவும் கூடிய வாய்ப்பினை ஏற்படுத்தித் தரும் சந்திப்பு (Junction) இடமாகவும் ஆடுகளம் விளங்குகிறது.

வாதி பிரதிவாதிகள் வழக்காடுகின்றனர். அதனைத் தீர்த்து நடுநிலைமையுடன் தீர்ப்பளிக்க நீதிபதி அமர்ந்திருக் கின்ருர். நியாயம் இறுதியில் வெல்ல அவரும் அவரைச் சார்ந்த அதிகாரிகளும் உழைக்கின்றனர். அதுபோலவே,

திறமை யாரிடம் இருக்கிறது, அந்தத் திறமையை விதிகளுக்கிணங்க, நேர்மையுடன் ஆடுகின்றார்களா, ஈடுபடுகின்றார்களா என்பதை நிர்ணயிக்க நடுவர் நிற்கிறார். இவ்வாறு நேர்மையை நிலைநாட்டும், திறமையை வெளிக்காட்டும் வழக்காடும் **மன்றமாக** (Court) ஆடுகளம் அமைந்து இருக்கிறது.

ஆடுகளத்தை Play Field, Ground என்று கூறினாலும் அதற்கு Court என்றமற்றொரு பெயரும் இருக்கிறது. இந்தக் கருத்தின் அடிப்படையில்தான் இப்பெயரும் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும்.

சந்தர்ப்பங்கள்தான் மனிதர்களை இனம் பிரித்துக் காட்டுகின்றன. சந்தர்ப்பத்திற்காக ஏங்கிக் காத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் சாதாரண மனிதர்கள். வந்த சந்தர்ப்பத்தை உரிய முறையில் சந்தித்து தனக்கு சாதகமாக்கிக் கொள்கின்றவர்கள் அல்லது சந்திக்கத் திறமையில்லாமல் தடுமாறுபவர்கள் இரண்டாம் நிலை மனிதர்கள்.

தனக்கு சாதகமாக சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணி, தமது சக்தியையும் திறமையையும் காட்டி வெல்லும் ஆற்றல் நிறையப் பெற்றவர்களே வீரர்கள், விவேகிகள், வித்தகர்கள் என்று உலக மக்களை வகைப்படுத்திக் காட்டுவார்கள்.

அப்படி பல புதிய சந்தர்ப்பங்களை ஆடுகளம் உண்டு பண்ணுகிறது. புதுபுதுக் கருத்துக்களை உணர வைக்கின்றது. உணர்ந்த கருத்துக்களை நடைமுறை செயலுக்கு உகந்த வழியில் நடத்திச் செல்கின்றது. எதிர்த்து வரும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு சில சமயங்களில் ஈடுகொடுக்க முடியாமற் போனாலும், எதிர்கொள்ளச் செய்யும் இதயத் துணிவை நல்குகிறது.

புதியன காண்பித்து, புதுமைகளைச் செய்யத் தூண்டும் காரணத்தால் ஆடுகளத்தை புத்துலகச் சிற்பி என்று பெருமைபடப் புகழ்வோரும் உண்டு.

தன்னை மறந்து சிரிக்கும் நேரமே வாழ்க்கையின் சுவையான நேரமாகும். அந்தகைய சுவையான, சுகமான நேரம் கிடைக்காமல் ஏங்கும் மக்களே உலகில் அதிகம். நிகழ்காலம் முள்ளாய் குத்தும்போது, நாகமாய் தீண்டும்போது, பயந்து கொண்டு கடந்த காலத்தில் நடந்த இனிய நிகழ்ச்சிகளை நோக்கி ஓடுகிறோம். கடந்த காலத்தில் அப்படி எதுவும் இல்லை என்றால், எதிர்காலத்தை நோக்கி கற்பனையுடன் ஓடுகிறோம்.

இனிய நினைவை, இனிய சூழ்நிலையை அனுபவிக்கவே எல்லோரும் விரும்புகிறோம். அந்த இனிய நினைவு, அது இறந்த காலமாகவும் இருக்கலாம், நிகழ்காலமாகவும் இருக்கலாம், அல்லது எதிர்காலமாகக்கூட இருக்கலாம். முக்காலத்திற்கும் சுவையூட்டும் இனிய நினைவை வழங்கும் **இன்பக் கோயிலாகவும்** ஆடுகளம் விளங்குகிறது.

ஒவ்வொரு காரியத்தையும் ஆற்ற ஒவ்வொரு திறமை (Skill) வேண்டும். ஒவ்வொரு திறமையும் ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் ஒவ்வொரு நேரத்திற்கும் வேறு வேறு விதமாகப்பயன்படலாம். அதே திறமையை மற்றொரு இடத்தில் துன்பம் உண்டாக்கவும் பயன்படுத்தலாம், திறமையான செயல்களைச் செய்யும் எண்ணத்தையும், கால நேரத்திற்கு ஏற்றாற்போல நல்லதோர் காரியமாற்றவும், வருகின்ற புதிய நிலையை சமாளிக்கின்ற சக்தியினை, திறமைகளை வெளிக்கொணரவும், ஏற்கனவே இருக்கும் புதிய திறமைகளை மெருகேற்றிக் கொள்ளவும் கூடிய அரிய சக்தியை அளிக்கும் **தொழிற்கூடமாகவும்** ஆடுகளம் விளங்குகிறது.

ஒருவர்க்கொருவர் உதவியும், உரையாடி மகிழ்வித்தும், ஒருவர் மற்றவர் நலம் பேணியும் ஓரிடத்திலே அமர்த்தும் தன்மையால் இதை உன்னதமான இல்லம் என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

இவ்வாறு பலவகைகளிலும் பண்பு விளையாடும் களமாக, அன்பு நடமாடும் இடமாக விளங்குகின்ற ஆடுகளத்தை, ஒருசில நேரங்களில் அசம்பாவித நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் இடமாக மாற்றி விடுகின்ற நிலையும் வரும்.

ஆட்டக்காரர்களிலும், ஆட்ட அதிகாரிகளிலும், குழுக்களின் மேலாளர்களிலும் முற்றும் பண்படாதவர்கள் இருப்பதுதான் முக்கிய காரணமாகும்.

தீபத்தை ஏற்றிக்கொண்டு வீட்டைக் கொளுத்த ஓடுபவரும், கத்தியை எடுத்துக்கொண்டு குத்திக் கொல்ல முயல்பவரும் இந்த 'பண்படாத அரைவேக்காடு' ஆட்களுக்கு உதாரணம் ஆவார்கள்.

ஆடுகளத்திற்குள்ளே தவறாகப் பழகுவதற்கும், தான் தோன்றித்தனமாக நடந்து கொள்வதற்கும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. குறுகிய புத்தி கொண்டவர்கள் ஆட்டத்தைத் தங்கள் வழிக்கு இழுத்துச் செல்ல ஆட்படுவதே இதற்குக் காரணம்.

சட்டத்தைத் தங்கள் விருப்பம்போல் வளைத்துக் கொள்ளும், இழுத்துக் கொள்ளும் சட்ட வல்லுநர்கள் போல, வெற்றியே வேண்டும் என்று விரும்புகிற சிலர் வேண்டாத முறைகளைப் பின்பற்றும்போதுதான், இப்படி விரும்பத்தகாத நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றுப் போவதுண்டு.

அதற்காக விளையாட்டை வெறுப்பது அறிவுடையோர்க்கு அழகாகாது.

'ஓடும்போதே ரயில் தடம்மாறி வீழ்கிறது. போகும் பொழுதே பேருந்துமோதுகிறது. தொடும்போதே மின்சாரம் 'ஷாக்' அடிக்கிறது. வானூர்தி கீழே விழுந்து நொறுங்குகிறது. இதனால் தான் நான் அவற்றில் ஏறவும் மாட்டேன், பயன்படுத்தவும் மாட்டேன்' என்று ஒருவர் விலக்கினால், விலகிக் கொண்டால், அவர் எப்படி பயணம் போகவும், வாழவும் முடியும்?

அதேபோல்தான் ஆடுகள நிகழ்ச்சிகளும். நல்லதை வளர்க்கும் நன்னோக்கத்துடன் பணியாற்றும் ஆடுகளத்தின் உண்மை நிலையை புரிந்து கொண்டவர்கள், பங்கேற்று நலம் பெறுகின்றார்கள்.

கால்பந்தாட்டமானது ஆரம்ப நிலையில் இருந்த பொழுது, அதற்குரிய ஆடுகளம் ஒரு நகரத்திற்கும் இன்னொரு நகரத்திற்கும் இடைப்பட்ட தூரமாக இருந்தது. அதில் வருவோர் போவோர் எல்லோரும் கலந்து கொண்டு ஆடலாம் என்றநிலை. அதிலே கலவரம், கடை சூறையாடல், விபத்து, வேதனை, என்கிற முடிவுகள் ஏராளம்.

இப்படி தொடங்கிய ஆடுகளம், இறுதியிலேகுறிப்பிட்ட ஒரு எல்லைக்குள்ளே ஆடும்படியாக அமைக்கப்பட்டது. இப்பொழுது எல்லா விளையாட்டுக்களுமே, ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையும் தூரமும் உள்ளனவாகவே அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

விளையாட்டுக்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவற்றை வெளிப்புற விளையாட்டுக்கள் (Out Door Games) என்றும், உள்ளக விளையாட்டுக்கள் (Indoor Games) என்றும் பிரிக்கலாம்.

இவற்றிலும் கூட, சிறுபரப்பு விளையாட்டு (Small Area Games) என்றும், பெரும்பரப்பு விளையாட்டு (Large Area Games) என்றும் பிரிக்கலாம்.

கைப்பந்தாட்டம், கூடைப்பந்தாட்டம், எறி பந்தாட்டம், போன்ற ஆட்டங்கள் சிறுபரப்பு விளை யாட்டுக்கள். கால்பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்கள் பெரும்பரப்பு விளையாட்டுகளுக்கு உதாரணங்களாகும்.

எத்தகைய விளையாட்டுக்களாயினும், எல்லாம் வெளிப் புறபகுதியிலே, விரிந்து பரந்த திடல்களில் அமைந்த ஆடுகளங்களிலே தான் ஆடப்பட்டு வந்தன.

வெயில் மிகுந்த பொழுதும். மழை பொழிந்த பொழுதும், பனிமற்றும் இயற்கையின் இடையூறுகளினூடே விளையாட்டுக்கள் ஆடப்படாமல் நின்று போன காலத்து, ஆர்வமுள்ள மக்கள் அவற்றினின்றும் விடுதலை பெற விரும்பினர். அதன் விளைவாக பிறந்தது தான் உள்ளே விளையாட இடந்தரும் விளையாட்டரங்கம் (Gymnasium) ஆகும்.

இயற்கையின் எழுச்சியை மட்டும் தடுத்து நிறுத்தாது, எல்லா வசதிகளும் நிறைந்து நிலவும் வண்ணம் அமையப் பெற்று விளையாட்டரங்கம் தோன்றியதால், விளையாட்டுக் களும் தடையில்லாமல் வளரத் தொடங்கின.

இருந்தாலும் அதை உருவாக்குகின்ற அளவுக்கு நம் நாட்டில் வசதியேது? தமிழகத்தில் விரல்விட்டு எண்ணக் கூடிய அளவில் தான் விளையாட்டரங்கங்கள் இருக்கின்றன, அரசின் உதவியும் ஆர்வமும் இருந்தாலன்றி இதுபோன்ற அரங்கங்கள் நாட்டில் அமைவது இயலாத ஒன்றுதான்.

'விளையாட்டரங்கம் இல்லையே என்பதற்காக, விளை யாடாமல் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் இல்லைதான். இருக்கின்ற இடத்தையும், கிடைக்கின்ற பொருட்களையும் வைத்துக்கொண்டு, வல்லுநர்களாக வந்திருக்கின்றவர்

களும் நம்மவர்களிலே இருக்கத்தான் இருக்கின்றனர். ஆடுகள இயக்கம் (Play Ground Movement) என்று மேல் நாடுகளில் கிளம்பி வெற்றி பெற்றதுபோல், நம் நாட்டிலும் தோன்றினால் தான், ஆடுகளங்கள் மிகுதியாகக் கிடைக்கும். அத்தகைய ஓர் நிலைமை ஒருநாள் தோன்றாமலா போகும்!

'நகரம் எனும் உடலுக்கு ஆடுகளங்கள் நுரையீரலாக இருக்கின்றன என்கிறார் டாக்டர் ராப்சன்.

திறந்த வெளியில் உலாவும் தூயகாற்றைத் 'திரட்டித் தரும் ஆடுகளங்கள்' நுரையீரல் போன்று உதவுவதால், நிறைய ஆடுகளங்கள் நாட்டுக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

அத்தகைய அருமையும் பெருமையும் நிறைந்த ஆடுகளங்கள் எப்படியெல்லாம் மனித இனத்திற்கு உதவு கின்றன, வாழ்க்கையை வளப்படுத்துகின்றன, வழிகாட்டு கின்றன என்பனவற்றை யெல்லாம் அறியும்போது, இத்தகைய இனிய வழியை நாம் ஏன் இத்தனை காலம் விட்டு வைத்திருந்தோம், விலகிச் சென்று கொண்டிருந் தோம்' என்று வருந்தி ஏக்கப் பெருமூச்சை இறைக்காமல் நம்மால் இருக்க முடியவில்லை.

என்றாலும், காலம் வரும் வரை காத்திருக்கவேண்டாமா! காலம் அரசின் ஆர்வத்தில் வந்திருக்கிறது. காதிலே தேன் வந்து பாய்வது போன்ற விளையாட்டுத்துறை முன்னேற்ற செய்திகளும் வந்து விழுந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆகவே தான், ஆடுகளங்கள் படைக்கும் அற்புதங்கள் நம்மவர் களிடையே நிறையப் போகின்றன என்கிற நிம்மதிப் பெரு மூச்சும் விடுகிறோம்.

14. ஆடுகளத்தில் அற்புதங்கள்!

'மனிதனை கூடி வாழும் மிருகம்' என்று வர்ணிக்கிறது, சமூக இயலை விளக்கும் நூல் ஒன்று. குடும்பத்துடன் சேர்ந்து இருந்து, சமுதாயத்துடன் இணைந்து வாழ்வதைத்தான் இப்படிக் குறிப்பிடுகின்றது.

கூட்டமாக இருக்கும்பொழுது மிருகங்கள் கேடு விளைப் பதில்லை. தனியாக இருக்கும்பொழுதுதான் தாக்குதலைச் செய்யும் கொடுமையான குணம் கொண்டு விளங்குகிறது என்பார்கள். ஆனால், மனிதனது நிலை இதற்கு மாறு பட்டக் குணம்கொண்டு விளங்குகிறது என்பார்கள். ஆனால், மனிதனது நிலை ஏன் மாறுபட்டு விளங்குகின்றது?

தன்னந்தனியனாக மனிதன் இருக்கும்பொழுது அவன் மிகவும் இயல்பான குணம் உள்ளவனாகவே இயங்குகிறான். ஆனால், கூட்டமாக இருக்கும்பொழுதுதான் தன் குணத்தை இழக்கிறான், சிந்தனையை இழக்கிறான். மிருகங்களினும் இழிந்தவனாக மாறுகிறான்.

கூட்டமாக இருக்கும் மனிதர்களை சந்திக்கும் சந்தர்ப் பத்தைத்தான் ஆடுகளம் பெற்றிருக்கிறது. எந்தக் கூட்டத் தில் சேர்ந்து கொண்டு தன்னை மறக்கிறானே, தன் குணத்தை

மாற்றுகிறானே, தீச்செயல்களைப் போற்றிப் புரிகிறானே. அந்தக் கூட்டத்தைக் கொண்டுதான், ஆடுகளங்கள் அற்புதங்களை விளைவிக்கின்றன.

அப்படி என்ன செய்கிறது ஆடுகளம்?

1. விதியும் மதியும்

ஆடுகளத்தில் எந்த விளையாட்டை விளையாட வேண்டுமென்றாலும் தனக்கென விதிகளையும் வழிமுறைகளையும் வகுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஒரு நாட்டின் கட்டுக் கோப்பு போலவே ஆடுகளம் இயங்குகிறது.

வலிமையும் அறிவும் உள்ள மக்கள் வாழ்வது தானே நாடு! தனி மனிதன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யத்தானே நாடு இருக்கிறது! நாட்டுக்குக் கட்டுப் கோப்பும் மக்களுக்கு பாதுகாப்பும கட்டாயம் இருக்க வேண்டியது அவசிய மல்லவா! பாதுகாப்பு இல்லையேல், 'அது நாடல்ல. புலி வாழும் காடன்றோ' என்று கருதும் அளவுக்குத் தரம் தாழ்ந் தல்லவோ போய் விடும்!

சமுதாய வளர்ச்சியே நாட்டின் தலையாய நோக்கம். ஆகவே, தனி மனிதன் வாழ்க்கையின் சிறப்பை ஒட்டியே சமுதாயத்தின் சிறப்பும், நாட்டின் பெருமையும் இலங்கிக் கிடக்கிறது. இந்த அடிப்படையில்தான், ஆடுகளமும் தனி மனிதனின் சிறப்பான தரமான முன்னேற்றத்தில் அக்கரை காட்டுகிறது.

தனி மனிதன் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வதற்குத் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ளும் அளவுக்கு அவனைத் திறப்படுத்த, பல்வேறு விதிகளை அமைத்துக் கொண்டு பணியாற்றுகிறது.

நாட்டில் இதுபோன்ற நியதிகள், மரபுகள், மார்க்கங்கள் இருக்கலாம். என்றாலும், எளிதாகப் பின்பற்றப்படவும், இயல்பாக பலனளிக்கக்கூடியதாகவும் இருப்பது ஆடுகளத்தில்தான். சிறிய விஷயத்தில் சிரத்தையுடன் இருப்பவன்தான், பெரிய விஷயங்களிலும் திறமையுடன் இருப்பான். ஆகவேதான், ஆடுகளமும் இந்த நுணுக்கத்தை நுண்ணிதின் நிறைவேற்றுகிறது.

ஒருவன் ஆடுகளத்தினுள் நுழைந்து, இருந்து விளையாடி, பிரிந்து வெளியேறுகின்ற வரைக்கும், இப்படி இப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்று வழிகளை அமைத்து, விளக்கிக் காட்டி வழி செய்கிறது. தெளிவாக்குகின்றது.

நாட்டிலே உள்ள சட்ட திட்டம், மக்களுக்கு நேர் வழியைக் காட்டி வரும் நியதி போலவே, ஆடுகளத்தினுள் ஆடப்படுகின்ற ஆட்டங்களுக்கு ஏற்றவாறு விதிகள் நிறைந்து கிடக்கின்றன. சட்டத்தை மீறுவோர் வழக்கு மன்றத்தில் தண்டிக்கப்படுகின்றார்கள். அதுபோலவே ஆட்டத்தில் தவறு செய்தவர்களும் தண்டனை பெறுகின்றார்கள்.

கொடுமையான குற்றங்களுக்கு ஆயுள் தண்டனை தரப்படுவது போலவே, முரட்டுத்தனமாகவும் முட்டாள்தனமாகவும் ஆட்டத்தில் ஆடுபவர்கள், ஆட்டத்தை விட்டே வெளியேற்றப்படுகின்றனர். தெரியாமல் செய்யும் தவறுகள் மன்னிக்கப்படுவதுபோலவே, இங்கும் ஒவ்வொரு அறியாத் தவறுக்கும் எச்சரிக்கை அளிக்கப்படுகிறது. வழக்கு மன்றத்தில் நீதிபதிபோல, ஆடுகளத்தில் நடுவர் இருக்கிறார்.

பார்வையாளர்களாகவும், தீர்ப்பை ஆமோதிப்பவர்களாகவும் சுற்றி இருந்து கண்டு மகிழ்கின்றனர் மக்கள்.

சட்டத்திற்கு மதிப்பும் மரியாதையும் தந்து புனிதப் படுத்துவது போலவே, விளையாட்டு விதிகளுக்கும் ஆட்டக் காரர்கள் ஏற்று, தலை வணங்கி ஆடுகின்றனர்.

விதிகளை ஏற்று, பின்பற்றி, உண்மையாக ஆடி விளையாடுவதில் தான் இன்பம் இருக்கிறது. பயனும் இருக்கிறது. பாதுகாப்பும் இருக்கிறது விதிகள் தான் விளையாட்டிற்கு சிறப்பையும் விறு விறுப்பையும் உண்டுபண்ணுகின்றன.

விதிகள்தான் வீரர்களுக்கு நல்ல பழக்கத்தையும் பண்பாட்டினையும் ஏற்படுத்துகின்றன. விதிகள்தான் கட்டுக்குள் அடங்கி ஆடி, உண்மைக்கும் உயர்வுக்கும் பாடுபடும் உணர்வைத் தூண்டுகின்றன. எனவே தான் நாட்டை நடத்தும் சட்ட திட்டங்கள் போலவே, ஆடுகளத் தின் விதிகளும் ஆடுவோரை ஆட்படுத்தி, அமைதியைக் காத்து, ஆனந்த சூழ்நிலையையும் அற்புத உலகத்தையும் படைத்து விடுகிறது.

எனவே ஒன்றை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உண்மையாக ஆடும் விளையாட்டு வீரனே, உண்மையான குடிமகனாக வாழ்கிறான். உண்மையான குடிமகனை உருவாக்கும் அற்புதத்தைத்தான் ஆடுகளம் செய்கிறது. தொடர்ந்து செய்து கொண்டும் வருகிறது.

2. திடமும் தெளிவும்

வாழ்க்கையென்பது ஒரு சிக்கலான முடிச்சைப் போன்றது. அதை அவிழ்க்க நினைக்கும்பொழுது அல்லது முயலும்பொழுதே சிக்கலும் தோன்றிவிடும். முயல முயல, எதிர்பாராதமுடிவுகளும் விடிவுகளும் தோன்றும். சிக்கல்கள் தோன்றினாலும், பிரச்சினைகளைப் பெரிதுபடுத்திக் கொள்ளா அதிலிருந்து விடுபட்டு வெளிவரும் திடமும் தெளிவும் மனிதராய் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டும்.

எந்த நிலையையும் ஏற்றுக்கொண்டு செயல்படுகின்ற, திடப்படுத்திக் கொள்கின்ற மனவலிமை தான் முதலில் வேண்டும். நம்மை நாமே திடப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்வதே சிறப்புடைமை. அதுவே அறிவுடைமையுமாகும்.

அன்றாட நமது வாழ்க்கையில் அடுத்தடுத்து தோல்விகள் நேரலாம். எதிர்பாராத இன்னல்கள் நிகழலாம். எதிர்பார்த்த இன்பம் கிடைக்காமல் போகலாம். கவலை என்று மயங்கி நிற்கும் பொழுது களிப்பும் தோன்றலாம். இதெல்லாம் இயற்கையே.

அதற்காக தன்னையே நொந்து கொள்வதோ, முடியாது இனிமேல் என்று மூலையில் போய் குந்திக் கொள்வதோ, மனிதர்களுக்கு அழகல்ல. எதையும் சந்திக்கும் இதயத்தைப் பெற்று வாழவேண்டும். இதற்குத்தான் பயிற்சியைக் கொள்ள வேண்டும். முயற்சியையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஆடுகளத்தினுள் நுழைந்து ஒருவர் ஆடுகின்றார் என்றால், எந்த நேரத்தில் என்ன நிகழும் என்று யாராலுமே கூற முடியாது. ஆட்டத்தை ஆடித் தொடர வேண்டியது அவரது கடமை. அதற்காக உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆயத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

தனக்குரிய திறமையையும், தேகத்தின் வலிமையையும் எப்பொழுது எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் என்று சந்தர்ப்பத்திற்காகத் தன்னைத் திடப்படுத்திக் கொண்டு ஆடும் ஆட்டக்காரர்களைப் போலத்தான், வாழ்க்கை சூழ்நிலையும் அமைகிறது. வாழ்க்கையே சந்தர்ப்பத்தின் ஆளுகையில் தான் சென்று கொண்டிருக்கிறது.

சந்தர்ப்பம் வரும் என்றுசிலர் காத்துக்கொண்டிருப்பார்கள். சந்தர்ப்பம் வரும்பொழுது பாராமுகமாகவோ அல்லது

சோம்பலாகவே, இருந்தும் விடுவார்கள். வந்த சந்தர்ப்பத்தை வசப்படுத்திக்கொள்ளா விட்டால் மீண்டும் வராது. ஆகவே, கவனத்துடனும் கலையாத திண்மையுடனும் இருக்க, எப்பொழுதும் திடமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எதிர் ஆட்டக்காரர்களை எதிர்த்தாடி சமாளிப்பது போலவே, வாழ்க்கை நீரோட்டத்திலும் எதிர் நீச்சல் போட்டாக வேண்டும். சந்தடி நிறைந்தது மட்டும் சமுதாயம் அல்ல. சச்சரவும் நிறைந்த ஒன்றாகும். அதை சமாளிக்கும் திறனை, ஆடுகளம் மிக அருமையாக கற்பித்துத் தருகிறது விளையாடும் பொழுது.

நலிபவர்களைக் கண்டு உலகம் நையாண்டி செய்யும். முன்னேற முயல்பவர்களைக் கண்டு நகைத்து முட்டுக்கட்டை போடும். இது உலக இயல்பு.

ஆகவே, இறுதி வரை விளையாடியே தீர வேண்டும் என்று தளராமல் திகைக்காமல் விளையாடுவது போல, எந்த நிலை வந்தாலும் சிந்தை தளராமல், எடுத்த கருமத்தைத் தொடுத்து, வெற்றி தோல்வி எது வந்தாலும் ஒரு கை பார்த்து விடுவது என்று போராடும் திடமும் தெளிவும் வேண்டும், வாழ்க்கைப் பந்தயத்திற்கு இந்த தன்னம்பிக்கையும் தளராத செயலூக்கமும் நிச்சயமாகத் தேவைதான்.

3. தோல்வியும் கேள்வியும்

எந்தப் பணியையும் அல்லது செயலையும் தொடங்கினாலும், மகிழ்வாகவே நாம் தொடங்குகிறோம். அந்த செயலானது இறுதியை அடையும் பொழுது ஏதோ ஒரு முடிவுடன் நின்று விடுகிறது. அது நமக்கு சாதகமாக அதாவது வெற்றிகரமாகவோ, பாதகமாக அதாவது தோல்விகரமாகவோ அமையலாம்.

அந்த நிலை, ஆடுகளத்திலே நமது கடமையைப் போலவே தொடங்குகிறது. ஆடுகளத்தில் இறங்கி, என்று நாம் ஆடத் தொடங்குகின்றோமோ. அப்பொழுதே நாம் ஒரு முடிவுக்கு கட்டுப்பட்டு ஆகவே வேண்டும். ஆட்பட்டு ஆகத்தான் வேண்டும்.

அந்த முடிவானது, இருவரில் ஒருவர் வெற்றி பெற்றே யாக வேண்டும் இருவரும். வெற்றி பெறவும் முடியாது, சில சமயங்களில் 'சமம்' (Tie) என்று சம அந்தஸ்தைப் பெற்று விடுகின்ற சூழ்நிலை அமைவதுண்டு.

ஆனால் இருவரில் ஒருவர் நிச்சயம் வெற்றி பெற்றே ஆக வேண்டும். இருவரும் வெற்றி கொள்ள முடியாது. இருவீர் வேறல் இயற்கையுமன்று என்று புறநானூற்றுப் பாடல் வரியொன்று மிக அழகாகவே குறிப்பிட்டுச் செல்கிறது.

இருவர் வெல்லுதல் என்பது இயற்கையில்லை. ஆகவே, போட்டியிடுபவர்களில் ஒருவர் வென்றாக வேண்டும். ஒருவர் தோற்றாக வேண்டும். அதுதான் இயற்கையான முறை. இயற்கையான மரபுங்கூட.

இயற்கையான முடிவை நாம் ஏற்றுக் கொண்டேயாக வேண்டும். வெற்றி என்றால் வீரநடை, உற்சாகப்பேச்சு, ஓங்காரச் சிரிப்பு, எதிரியைப் பார்த்து ஏளனப்புன்னகை, தோல்வி யென்றால் சோர்ந்த நடை. தொங்கிய தலை. தாழ்ந்த பார்வை. சரிந்த தோள்கள் கலங்கிய கண்கள்! கணக்கில்லா கற்பனைக் கவலைகள்.

ஏன் அப்படி! தோல்வி ஒன்றும் அவமானம் தரக்கூடியது அல்ல. போட்டியில் ஏற்படுகின்றதோல்விகளும் நிலையானது அல்ல, சுற்றிவரும் காற்றாடி போல் மாறக் கூடிய ஒன்று.

துடிக்கச் செய்யும் தோல்விகளும், சில நேரங்களில் வெற்றிப் பாதைக்கு நேராக அழைத்துச் செல்லும் வழி காட்டிகளாகவும் அமைவதுண்டு. சிரமமான பாதையினை மாற்றி, 'ஜில்'லென்று வெற்றி முனையை அடைய வழி வகுக்கும் அறிவுப்பாதைகளாக ஆவதும் உண்டு.

அந்தத் தோல்விகளே நாமே ஆச்சரியப்படும் படியாக, நிலையான வெற்றியை அளித்து விடுவதும் உண்டு. ஆகவே, தோல்வியைப் பற்றி நாம் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டுமே தவிர கவலைபடக் கூடாது.

நாம் தோல்வி பெற்றிருக்கிறோம் என்றால், அந்தத் தோல்வியானது நாம் செய்த தவற்றுக்குரிய தண்டனை. நம்மையறியாமலே நாம் செய்து விட்ட தவறுக்கு அது நேர்ந்து விட்டது என்பதே பொருளாகும்.

அத்தகைய தவறு நமது தெளிவின்மையைக் காட்டு வனவாக இருக்கலாம். தேர்ச்சியின்மையைக் கூறுவனவாக இருக்கலாம். திறமை இன்மையை விளக்குவதாகஇருக்கலாம். எதிரியுடன் போரிடுகின்ற பலமின்மையைப் படம் பிடித்துக் காட்டுவதாகக் கூட அமைந்திருக்கலாம்.

திறமையும் தேர்ச்சியும் இருந்தாலும், சுறுசுறுப்பாக அதனைப் பயன்படுத்தாது, சோம்பலுடன் செயல்பட்டிக் கலாம். அல்லது செய்து விடுவோம், நம்மை மிஞ்ச யார் இருக்கிறார்கள் என்ற அசட்டுத் தைரியத்தில் ஆழ்ந்து போயிருக்கலாம்.

அல்லது அளவுக்கு மீறிய தன்னம்பிக்கையினால் விளைந்த தற்பெருமையின் தலைகீழ் விளைவாகக் கூட இருக்கலாம். அல்லது உடலும் மனமும் ஒரு சேர பணியாற்றாத 'பதநிலை' இழந்த நிலையிலும் செயல்பட்டிருக்கலாம்.

இவையெல்லாம் தோல்வியைத்தருகின்ற ஒரு சில காரணங்களாகும்.

காரணங்களைத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் காரியம் எளிதாக நடந்து விடும். அதுபோலவே, தவறுகளைத் திருத்திக் கொண்டு விட்டால் முடிவுகளும் மாறித்தானே ஆகவேண்டும்! 'இன்ன காரணத்தால் தவறு செய்து விட்டோம். இப்படி செய்திருந்தால் தவறு நேர்ந்திருக்காது. இப்படிப்பட்ட தவறே நம்மை தோல்வி மேடையில் தூக்கிப் போட்டிருக்கிறது என்று எண்ணித் தெளிந்து விட்டால், அடுத்த முறை ஏன் தோல்வி வரும்!

அதனால் தான் 'தோல்வியே வெற்றிக்கு முதல்படி' என்றார்கள். தோல்வியை அலசி ஆராயும் மனப்பாங்கு உள்ளவர்களே முதல்படி என்று கூறிக் கொள்ள முடியும். தலை குனிந்து ஓடி ஒளிந்து கொள்பவர்களால், நிச்சயம் வெற்றிப்படியை மிதிக்கக் கூட முடியாது.

கோழை மனம் கொண்டவர்களால் தோல்வியைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியவே முடியாது. கொள்கை மனம் கொண்டவர்களால் தான் தாங்கிக் கொள்ள முடியும். அதற்குத்தான் எதையும் தாங்கும் இதயம் வேண்டும் என்று கூறிச் சென்றார்கள்.

தோல்வியை வெற்றியின்படி என்கிறோம். இன்னும் சிலர் தோல்வியே வெற்றிச் செடியின் உரம் என்று கூறுகின்றார்கள். வளம்தரும் உரமாக, தோல்வி அனுபவத்தின் சாரங்கள் அமையவேண்டும்.

இன்னும் ஒரு முறை தோல்விக்குரிய காரணத்தை ஆராய்வோம். இந்த அடிப்படையில்தான் தோல்வியின் தன்மையை ஆராய்ந்து அலசிப்பார்க்க வேண்டும் என்பதாலே. மீண்டும் ஒரு முறை காரணங்களை நினைவுக்குக் கொண்டு வருவோம்.

விளையாட்டிற்கு வேண்டிய திறமைகளில் அதிகப் பயிற்சி இல்லாமை; பயிற்சி இருந்தும் பழக்கம் இல்லாத நிலைமை; பழக்கம் இருந்தும் பயத்தினால் செயலாற்ற முடியாத கொடுமை; சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தெரியாத அனுபவமின்மை; இதற்கும் மேலே, எதிர்த்தாடுபவர்கள் நிறைந்த திறமைசாலிகளாகவும் இருந்திருக்கலாம்.

ஆகவே, சிந்திப்போன பாலைப் பற்றி சிந்திக்காதே என்பது போல இருக்காது, சிந்திப் போன வெற்றி, ஏன் சிந்திப் போனது என்று நாம் சிந்திக்க வேண்டும். நிகழ்ச்சிகளை சீர் தூக்கிப் பார்த்திட வேண்டும். எல்லா நிலைமைகளையும் நிதானமாகப் பரிசீலிக்க வேண்டும். பாரபட்சமின்றி இருகுழுக்களின் திறமைகளை பொருத்திப் பார்த்திட வேண்டும்.

எந்த இடத்தில் தவறுகள் இருந்தன, எங்கு வந்து பலஹீனங்கள் தடுத்தன, எதிரிகளின் தாக்குதல்கள் அடி கொடுத்தன. எங்கே தவறுகள் முயற்சிகளை தடுத்தன என்று எண்ணித் தெளிவதில் தான் அனுபவங்கள் முழுமை பெறுகின்றன. அப்பொழுதுதான் தோல்விகள் வெற்றிக்குப் படிகளாகவும் அமைகின்றன.

தோல்வியைக் கண்டு எல்லா நிலையிலுள்ள மக்களும் பயப்படுவதும், 'ஆகா ஓகோ' என்று துயரப்படுவதும் இயற்கைதான். தோல்வியைச் கண்டு தயங்குவதும், மயங்குவதும் வேண்டாத குணாதிசயமாகும்.

மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் திறமை உண்டு. ஏதோ முடிந்த அளவு வலிமையும் உண்டு. இருக்கின்ற திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். வலிமையை மிகுத்துக் கொள்ளவும் முடியும். அதேபோல் தங்களிடம் உள்ள குறையை குறைத்துக் கொள்ளவும்

முடியும். அங்கே தவறை மாற்றி மறைத்து விடவும் முடியும். அத்துடன் தவறில்லாத நிறைவையும் ஏற்றிக் கொள்ளவும் முடியும்.

அதுபோலவே, தங்களுக்குள்ள குறையை. பலவீனத்தை தங்களால் மாற்றிக் கொள்ள முடியாது போனால் என்ன செய்வது? அதற்காகத் தவித்துத் தத்தளித்திட வேண்டாம். ஒன்று செய்தால் போதும். அதாவது. எதிரிக்குத் தங்கள் குறையைத் தெரியாமல் மறைத்து, சமாளித்துக் கொள்வது தான். அது தான் சாமர்த்தியம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

குறையை மறைத்து, தங்களுக்குள்ள திறமையால் எதிரியைத் தாக்கும் பொழுது, அங்கே சரியான போராட்டம் நிகழ்ந்து விடுகிறது. இந்தப் பண்புதான், தன்னம்பிக்கை நிறைந்த திண்மையான மனத்தையும் தந்துவிடுகிறது, பலமான மனம் பாதி வெற்றியை அளித்து விடும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

அதற்குப் பிறகு மேற்கொள்கின்ற அமைதியான தொடக்கமும், திறமையான செயலும், விடாத முயற்சியும், உண்மையிலேயே வெற்றி முகாமிற்குத் தடையின்றி இட்டுச் சென்று விடும்.

தோல்வியைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று விரும்புபவர் கள் எதற்கெடுத்தாலும் கூச்சப்படக் கூடாது. நேரம் அறியாமல் காரியம் செய்யக் கூடாது. தன்னிலைக்கு மீறி தற்பெருமை கொள்ளக் கூடாது.

சூழ்நிலையின் தன்மையையும் உண்மையையும், எதிரிகளின் திறமையையும் வலிமையையும், தமக்குரிய குறைகளையும் நிறைகளையும் கண்டு, அதற்கேற்பவே செயல்படவேண்டும்.

இது அவசரந்தானா என்ற ஒரு கேள்வியையும், இது அவசியந்தானா என்று இன்னொரு கேள்வியையும் கேட்டுக் கொண்டு, அதற்குரிய பதிலாக செயல்பட்டால். பழுது படாது வெற்றி கைக்கு வந்து சேரும்.

வெற்றியை எதிர்பார்த்துப் போராடுவதுதான் வீரனுக்கு அழகு. வெற்றி கிடைத்தால் அது திறமைக்குக் கிடைத்த பரிசு என்று மகிழ வேண்டும். வெற்றி விவேகத்தைத் தான் வளர்க்க வேண்டும். வெறியை வளர்க்கவே கூடாது.

அந்த வெறி, வந்தவர்களை வீழ்த்தி விடும். வரலாற்றில் இழிந்த நிலைக்கு இட்டுச் சென்று விடும். பிறரது ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் ஆளாக்கி விடும். உண்மை திறமையை ஊரார் கண்களுக்கு மறைத்து, தாழ்ந்த நிலைமைக்கு கூட்டிச் சென்று தரங்கெட்ட பெயரையும் ஏற்படுத்தி விடும்.

தோல்வி பெற்று விட்டால், அதற்காகத் துவண்டு போவது பேதமை. தோல்வி ஏற்படுவது இயற்கைதான். அந்தத் தோல்வி அனுபவமும், அதனால் கிடைக்கும் அறிவும் தான் ஒருவரை வெற்றி வாழ்க்கையில் ஏற்றி வாழ்த்தி இருக்கின்றன.

இன்று நம்மிடையே வெற்றி வீரர்களாக விளங்குபவர்கள், வாழ்க்கையின் மேலிடத்தில் வீற்றிருப்பவர்கள் எல்லோரும் வெற்றியே பெற்று முன்னுக்கு வந்தவர்கள் அல்லர், அவர்களும் வெள்ளத்தில் விழுந்த துரும்பு அலைகளுக்கிடையே அலைக்கழிக்கப்படுவது போல. அலைக் கழிக்கப்பட்டு வாழ்நாளில் கரையேறி வந்தவர்களே.

தோல்வியைத் தளமாக்கி, நம்பிக்கையைத் தூணாக்கி. தைரியத்தால் கரையிட்டு அனுபவ அறிவினால் வெற்றி எனும் பொன் மேடையிலே பிறர் போற்ற வாழ்ந்துகொண் டிருக்கிறார்கள், அந்த நிலையை நாமும் அடைய வேண்டு மானால். தோல்விக்குக் கேள்வி ஒன்றைத் தொடுப்போம்.

தோல்வி மனப்பான்மையைத் தவிர்ப்போம். அறியாமையும் அதனைத் தொடர்ந்து வரும் புரியா பணிகளையும் தகர்ப்போம். அனுபவங்களை முன் நிறுத்தி அறிவுப் பாதை அமைப்போம். வெற்றியைச் குவிப்போம். அந்த அற்புதப் படைப்புக்களைத் தான் ஆடுகளம் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வருகிறது.

4. வெற்றியும் வெறியும்

தோற்றவர்கள் அனைவரும் 'நமக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லை. நமது தலைவிதி அப்படி இருக்கிறது! என்ன செய்வது' என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்வது உண்டு. வெற்றி பெற்று விட்டால், அவர்கள் பேசுகின்ற விதமும். மேற்கொள்ளுந் தோரணையும் ஒரு மாதிரியாகவே அமையும்,

'இந்த வெற்றி என்னால் வந்தது, எனது முயற்சியால் விளைந்தது' என்று கூறிப் பெருமைப்படுபவர்களையும் நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அவ்வாறு பேசுவது பெருமையிலிருந்து தற்பெருமைக்குக் கூட்டிச் சென்று விடும். அது தலைக் கனத்தை உண்டாக்கி விடும். பிறகு. தாறுமாறாகப் பேசும் போக்கைக் கொடுத்து விடும் அதுவே அவரது தாழ்வுக்கு நடைபாய் விரித்தது போலவும் வைத்து விடும்.

வெற்றியிலே மகிழ்ச்சி இருக்கலாம். பெருமை வரலாம், ஆனால், அதில் பகட்டும் படாடோபமும், பிறர் முகஞ்சுளிக்கும் வண்ணம் பறையடிக்கின்ற தற்பெருமை நிலையும் வந்துவிடக்கூடாது.

ஆடுகளம் அன்றாடம் பிறருக்கு ஊட்டுகின்ற அற்புத பாடமாகவே 'வெற்றி' என்பது அமைந்திருக்கிறது.

'இன்று நடைபெற்ற போட்டியில் பெற்ற வெற்றியைக் கண்டு இறுமாந்து இருந்தாயானால், நாளை நடக்கும் போட்டியில் நிச்சயம் வெற்றி பெற முடியாது.

இதைத்தான் ஆடுகளம் அழகுறும் அனுபவங்களால் அனைவருக்கும் எடுத்துச் சொல்கிறது. இன்று நடந்ததற்கு மகிழ்ந்து கொண்டேயிருந்தால், நாளை நடக்கும் போட்டிகளுக்குத் தயார்செய்துகொள்ள வேண்டாமா! தகுதியையும் திறமையையும் தற்பெருமையுடன் தம்பட்டம் அடித்துக் கொண்டிருந்துவிட்டால், நாளை நடக்கப் போகும் போட்டிக்குரிய சிந்தனை, திறன், துணிவு எல்லாம் பயன் படுத்த வேண்டாமா?

வீணாக அல்லவா போய்விடும்! 'உருண்டு போகும் உருளைக்கல் ஒன்றையும் சேர்க்காது' என்பதுபோல, பேசித் திரிகின்றவர்களால் எதையும் தீர சிந்திக்க முடியாது. திறமையாகத் திட்டம் தீட்டமுடியாது. திறமறிந்து செயல்படவும் முடியாது.

'நீ தொடர்ந்து வெற்றிகாண வேண்டுமென்றால், உன் சிந்தனை, குறிக்கோள் எல்லாம் காரியத்திலேதான் இருக்க வேண்டும். இன்று நீ பெற்ற வெற்றி, நாளை நீ பெறப் போகும் வெற்றிக்குத் தூண்டுகோலாக உதவ வேண்டுமே தவிர, நாளை நடக்கும் போட்டிக்குக் குந்தகமாக அமையுமாறு நடந்துகொள்ளக்கூடாது'.

தன்னைப் பற்றியே பேசிக்கொண்டிருப்பவனை, கேட்பவர்கள் வெறுக்கின்றார்கள். கேள்விப்படுபவர்கள்கூட கேலிப் பொருளாக மதித்து ஒதுக்கிட முயல்கின்றனர். மின்னல் மின்னி, இடி இடித்தும் பெய்யாது போகின்ற மேகத்தைப் பழிப்பது போலவே, வீராப்புப் பேசி, வெறுமனே நடப்பவர்களையும் ஏசுகின்றார்கள். இழிவாகப் பேசுகின்றார்கள். தற்பெருமையில் வரும் சுயவிளம்பரம் தானாகவே மடிந்து போகின்றது என்பதை உணர்ந்திட வேண்டும்.

வெற்றியில் நாட்டம் இருக்க வேண்டும். அதுஇயற்கை. அந்த வெற்றியானது விவேகத்தை வளர்க்க வேண்டும். வீப்புக்கு விளைநிலமாகிடக் கூடாது.

'வெற்றியின் ரகசியமானது, நீ விரும்பியதைச் செய்வதால் மட்டும் வந்து விடுவதில்லை. ஒருவன் நேரா நேரத்தில் எதைச் செய்ய வேண்டுமோ அவ்வாறு செய்யும் பொழுது தான் வெற்றி வருகிறது' என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

வெற்றியின் விதியானது என்ன வென்றால், 'உனக்கு என்ன முடியுமோ, எவ்வளவு தெரியுமோ, அதனை ஒழுங்காக செய், என்பது தான், இதுவே உண்மையான வழியுமாகும்.

வெற்றி என்பது எப்பொழுதும் கிடைத்து விடுவதில்லை. எதிர்பார்த்ததை விட, எதிர்பாராமல் கிடைக்கக் கூடிய வெற்றிகளும் உண்டு. 'எதிர்பாராமல் உனக்குக் கிடைக்கின்ற வெற்றியானது, அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற தோல்வியைக் காட்டிலும் அபாயகரமானது என்பதை உணரவேண்டும்.

ஏனெனில், தோல்வியானது சாதாரணமாக, அறிவைத் தூண்டி விடுகிறது. எதிர்பாராத வெற்றியோ ஒருவனை சிந்திக்கும் திறமையை தொலைத்து, 'அவனை' அவனிலிருந்து பிரித்து அப்புறப்படுத்தி, தற்பெருமைப் படுகுழியில் தள்ளி விடுகிறது.

ஆகவே தான், வெற்றிச் சிகரத்தை எட்டிப் பிடிக்கச் செல்பவர்கள், இடையிலே கிடைக்கும் சிறிய வெற்றிக்காக மயங்கி விடக்கூடாது. சிறிய வெற்றியின் இறுமாப்பு, கிடைக்க இருக்கும் பெரிய வெற்றியின் போக்கையே திசை மாற்றி விடும். ஆகவே, விழிப்புடன், முனைப்புடன், உழைப்புடன் முன்னேறுபவர்களை வெற்றித் தேவதை அழைத்து அணைத்துக் கொள்வாள் என்பதையும் மறந்து விடக்கூடாது.

போட்டி ஒன்று நடக்கிறது என்றால், அதிலே பல குழுக்களை அல்லது பல வீரர்களை வென்று தான் வெற்றி பெற வேண்டும்.

ஒருவரை அல்லது ஒரு குழுவை வென்றவுடன், 'நான் தான் வெற்றி வீரன்' என்று ஆரவரித்தால், அவனது அல்லது அந்தக் குழுவின் எதிர்காலம் அவ்வளவு ஏற்றமாய் இருக்காது.

வல்லவனுக்கு வல்லவன் வையகத்தில் உண்டு ஆகவே, சுற்றிச் சுற்றி வரும் கால நிலைபோல, மாறி மாறி வரும் மனோ நிலைக்கேற்ப, தேகநிலைக்கேற்ப நடைபெறும் காரியங்களில் தன்மையுடன் ஈடுபடவேண்டும். அதுவே இறுதி வெற்றியை எளிதாக அளிக்கும்.

ஆடுகளமானது எப்பொழுதும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஆட்டக்காரர்களைத் தன்கைத்தே கொண்டதாகும். சான்றுக்கு ஒன்றை எடுத்துக்கொள்வோம். கால்பந்தாட்டத்தில் குழுவிற்கு 11 பேர் என்று 22 பேர்கள் இருந்து, ஏறத்தாழ $1\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஆடுகின்றார்கள்.

இந்த இடைப்பட்ட நேரத்தில் யாருக்கு என்ன நேரும், எப்படி எது நடக்கும் என்று யாருக்கும் தெரியாது. உலகத்தில் நடைபெறும் புதிர் போலத்தான், ஆடுகளத்திலும் இருக்கிறது. முடிவு நேரம் வரை ஆடவேண்டியது அவர்கள் கடமை. முடிவின் நிலை பற்றி அவர்கள் கவலை கொள்வதில்லை. அது எப்படியும் தெரியத்தான் போகிறதல்லவா!

வாழ்க்கையின் பிரதி பலிப்பு தானே விளையாட்டும். 'கடமையை செய்வது மனிதன் கடமை. அதற்குரிய பலனைக் கொடுப்பது இறைவன் கடமை' என்பது போல, விளையாட வேண்டியது வீரர்களின் கடமை.

பந்தயக் குதிரையின் சுறு சுறுப்பும், ஓடத்தயாராக இருக்கும் பரபரப்பும் போலவே, ஒவ்வொரு வீரனும் இருக்க வேண்டும். அதற்கு திடமான தேகம் வேண்டும். தெளிவான மனம் வேண்டும். ஒரு முகமான சிந்தனை வேண்டும். ஒன்றிய செயல் முறை வேண்டும். ஒற்றுமை வேண்டும். ஊறுபடா உழைப்பு வேண்டும், உறுதி குலையாத உற்சாகம் வேண்டும். இவைதான் வெற்றியின் தூதுவர்கள். இவற்றை வளர்க்கவே எல்லோரும் முயலவேண்டும்.

ஆடுகளத்தில் சுறுசுறுப்பாக இயங்கக் கற்றுக் கொண்டவர்கள். வாழ்க்கையிலும் அப்படியே விளங்குகின்றார்கள். இத்தகைய அரிய அற்புதத்தை விளக்கும் ஆற்றல் பெற்று விளங்குவது ஆடுகளமாகும்.

ஆகவே, வாழ்க்கையின் இனிய வெற்றியானது புகழ் என்பதாகும். அதனால் தான் வள்ளுவரும், 'தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக, அஃதிலார் தோன்றலிற் தோன்றாமை நன்று' என்று பாடினார்.

'புகழ் எனின் உயிரும் கொடுக்குவர்' என்று தமிழர் தம் குண இயல்பை விளக்கும் பாடலும் உண்டு. பழி எனின் உலகுடன் பெறினும் கொள்ளலர் என்றும் கூறுகிறது.

அப்படியான பழி நீங்கிய. தூய புகழுக்காக வாழ்வது மனிதப் பிறப்பாகும். அதை விவேகம் நிறைந்த வெற்றியால் பெறுவதுதான் ஆறறிவுடைய மனிதர்க்கு அழகாகும்.

எனவே, பற்று கொள்வோம். வெற்றியில் மகிழ்ச்சி பெறுவோம், வெற்றியில் விவேகம் வளர்ப்போம், ஆனால், வெறிகொள்ள மாட்டோம், வீம்பினை வளர்க்க மாட்டோம் பிறரை வெறுப்பேற்றவும் மாட்டோம்' என்று அறப் பண்புகளை சபதமாக ஏற்று வீரர்கள் விளையாட்டில் போராட வேண்டும்.

ஆடுகளம் தான் இந்த அற்புதப் பண்பை ஊட்ட முடியும். ஆடுகளத்தில் அருமையாக இதனைக் கற்றவர்கள் அழியாப் புகழை வரலாற்றில் பொறித்துக்கொண்டார்கள். ஆடுகளத்தில் நடந்து கொள்ளும் விதத்தைப் புகழ்ந்து, 'இவன் பண்பாளன்' (Gentleman) என்றே புகழ்ந்து பாடியிருக்கிறார்கள்,

நம் நாட்டு **விஜய் அமிர்தராஜ்**, ஸ்வீடன் தேசத்து வீரன் பிஜோன்பர்க் இவர்கள் ஆடுகளத்தில் பெருந்தன்மை யாக நடந்து கொண்டதற்காகப் பெரிதும் புகழப்பட்ட வர்கள் ஆவார்கள். அவர்களைப் பின்பற்றி, ஆடுகளத்தைப் பெரிதும் பயன்படுத்திக் கொண்டு புகழ் பெறுவோமாக!

5 இடமும் திடமும்

உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் தேவைகள் நிறைய உண்டு. அவற்றை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் ஆசைகளும் நிறைய உண்டு.

தேவைகள் வேகத்திற்கு, உணர்ச்சிகள் ஆவேசத்திற்கு ஆசைகள் அடித்துக் கொள்கின்றன, ஆசைகள் ஆவேசத் திற்கு அவை நிறைவேறுகின்றனவா என்றால் அதுதான் இல்லை.

'விளக்கெண்ணெயை பூசிக்கொண்டு வீதியிலே புரண் டாலும், ஒட்டுகின்ற மண்தான் உடலிலே ஒட்டும்' என்பார்கள். 'நமக்கு என்ன என்று அன்று எழுதி வைத் திருக்கிறதோ, அது தான் நமக்கும் கிடைக்கும்' என்று நம் முன்னோர்களின் வேதாந்தக் கருத்தை விளக்குகின்ற பழமொழி இது.

அடுத்தடுத்து முயன்றாலும் ஆகும் நாளன்றி எடுத்த கருமங்கள் ஆகா, பழுக்கும் நாளன்றி எந்தப் பழங்களும்

பழுக்காது என்பதாகவும் பாடிச் சென்று இருக்கின்றனர். ஆசையிருந்தாலும் அவசரம் வேண்டாம். அந்த நேரம் வரும்வரை காத்திரு என்பதாக சாந்தமுடன் புத்திமதி கூறுகின்ற விதமாக இந்த வரிகள் நமக்கு வாழ்க்கையை விளக்குகின்றன.

'அடிமேல் அடி அடித்தால் அம்மியும் நகரும்' என்ற ஒரு பழமொழியையும் நமக்குக் கூறுவார்கள்பெரியோர்கள். இது விடா முயற்சியின் வேகத்தைக் காட்டுகிறது.' 'தொடர்ந்து உன் கடமையை செய்து கொண்டே வா' என்னும் சூட்சமத்தைக் குறிக்க வந்த பழமொழியாகும்.

ஆடுகளத்தில் பார்த்தோமானால் இத்தனை பழமொழி களும் இனிமையாக, எளிமையாக புரியும்வண்ணமாகத் தான் செயல்முறைகள் அமைந்திருக்கின்றன.

விளையாட்டில் விளையாடுவதற்கென்று தேவைகளான சில 'திறமைகள்' (Skills) நிறைய வேண்டும். அவற்றை வளர்த்துக் கொள்கின்ற சூழ்நிலைகள், அதனால் நிறைய பேரும் புகழும், வெற்றியும் வெகுமதியும் பெற வேண்டும் என்ற ஆசைகள் நிறையவே உண்டு.

ஆசைகள் இருப்பதனால் மட்டும் நிறைவேறி விடுமா என்பதை சோதனை மூலம் நிரூபித்துக் காட்டி, நிறைய அனுபவங்களைத் தந்து, நெஞ்சுக்கும் நினைவுக்கும் ஓர் படிப்பினையை, போதனையைத் தரக்கூடிய தன்மையில் தான் ஆடுகளம் அமைந்திருக்கிறது.

எவ்வளவுதான் பயிற்சி செய்தாலும், முயற்சி செய் தாலும் நடப்பது நடந்தேயாகும் என்று பழமொழி கூறினாலும், நடக்கப் போவது தனக்கு நல்லதாக அமை யட்டும் என்று துணிவுடன் தொடர்ந்து கடமையைச் செய் கின்ற மனத் தெம்பினை, மன எழுச்சியினை, கர்ம வீரனாகக் காரியம் ஆற்றும் பண்பினை ஆடுகளம் காண வைக்கிறது.

அதனுல்தான் ஆடுகளத்தால் அரிய பெரிய சாதனைகளை வீரர்கள் மூலம் செய்து காட்ட முடிகிறது.

ஆடுகளங்களில் அதிசயங்கள் நடக்கின்றன என்ருல், அது அறிவுபூர்வமான, உணர்வுபூர்வமான காரியங்களில் பங்கு பெறுபவர்களை ஈடுபடுத்தி விடுவதால்தான்.

விரும்பி விளையாட வருகின்றவர்களின் கருத்திலே வித விதமான உணர்வுகளையும், எழுச்சிகளையும், கருத்துக்களையும், புதிய திறமைகளையும் புகுத்தி விடுவதுதான் ஆடுகளம் செய்கின்ற அற்புத காரியங்களாகும்.

வேகம் நிறைந்தவன் விவேகியாகப் பணியாற்றும் பொழுது விபத்து இல்லாமல் பங்கு பெறுகிருன், முடிவு வரை மாற்ருரும் வியந்து பாராட்டும் அளவுக்கு விளையாடி மகிழ்கிருன். மற்றவர்களையும் மகிழ்விக்கிருன்.

வேகம் நிறைந்தவன் விவேகமில்லாமல், சூது மதியுடன், சூழ்ச்சி நெறியுடன், பொருமை மனதுடன் பொருதும் பொழுது அவன் உடலால் ஊறு அடைவது மட்டுமல்ல. உள்ளத்தாலும் நலிகிருன். உணர்வுகளாலும் வருந்துகிருன். இறுதியில் ஏற்படுகின்ற முடிவினுலும் அவன் ஏமாற்றம் அடைகிருன். எந்தத் திசையில் திரும்பினுலும், அவன் எதிர்பார்த்தது கிடைக்காத ஏக்கத்தாலேயே அடைய வேண்டிய நலன்களையும் சுகங்களையும் இழக்கிருன்.

ஆகவே, ஆடுகளம் தன்னிடம் வரும் வீரர்களிடம் எதிர்பார்ப்பது உண்மை வழி செல்லும் முனைப்பு. உறுதியான முறையிலே செய்கின்ற உழைப்பு. அதனுல் உற்சாகம் அளிக்கக்கூடிய களிப்பு. இவற்றைத்தான் ஆடுகளம் எதிர்பார்க்கிறது. இனிய பரிசாக வழங்குகிறது.

அவரவர் உழைப்புக்கேற்ப ஊதியம் கிடைக்கிறது. அவரவர் கடமைக்கு ஏற்ப இடம் கொடுக்கிறது. அவரவர் செயலுக்கு ஏற்ப திடம் கிடைக்கிறது. திறமை மிகுதியாகிறது. அவரவர் நினைவுக்கேற்பவே களிப்பும் கௌரவமும் கிடைக்கிறது.

இவ்வாறு தனி மனிதனை தகுதியுள்ள மனிதனாக, தன்மானமும் தன்னம்பிக்கையும் நிறைந்த வீரனாக, தடைகள் பல வந்தாலும் தடுமாறிப் போகாமல், தகுந்த வழிகளில் குறிக்கோளை அடைந்திடும் திறம்மிகுந்த தீரனாக, வீட்டிற்குப் பயன் கொடுக்கும் விவேகமுள்ள மகனாக, நாட்டிற்கு நல்ல பல தொண்டாற்றும் நாணயமுள்ள குடிமகனாக உருவாக்கும் உன்னதமான அற்புதப் பணியைத் தான், ஆடுகளம் செய்து கொண்டு வருகிறது.

ஆடுகளம் எப்பொழுதும் நலவாழ்வு நாடுபவர்கள் நாடுங் களமாக, நல்லவைகள் கூடும் களமாகவே விளங்கி வருகிறது. புனித நதியில் கால்பட்டவுடன் பாவங்கள் பறந்தோடிப் போகின்றன என்பார்கள் வைதீகமார்க்கத்தார், அதுபோலவே, ஆடுகளத்தில் கால்பட்டவுடன், 'தான்' எனும் தற்போதம் தரைமட்டமாகி விடவேண்டும் என்று விளையாட்டுத்துறை வல்லுநர்கள் விரும்புகின்றார்கள்.

நல்ல நோக்கத்துடன் ஆடுகளம் நோக்கி வருபவர், இத்தகைய நற்பண்பினை நிறையவே பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். இதுபோன்ற நற்பண்புகள் ஒருவர் பெறவில்லையாயின் அது ஆடுகளத்தின் குற்றமல்ல.

எந்தப் பொருளின் சிறப்பும் பயன்படுத்துபவரின் பண்பையும் அறிவையும் பொறுத்தே அமையும். ஆடுகளத்தின் அருமையும் பயன்படுத்துவாரின் பண்பினைப் பொறுத்தே அமைந்திருக்கிறது.

வாழ்க்கையின் ஒத்திகை மன்றமாக ஆடுகளம் அமைந் திருக்கிறது. நாடகம் நடப்பதற்கு முன்னதாக பயிற்சிக்கு உதவும் இடமாக ஒத்திகை அறை உதவுகிறது அதைத்தான் 'அறையில் ஆடி அம்பலத்திற்கு வரவேண்டும்' என்ற பழமொழியால் பேசுவார்கள்.

சிறப்பாக ஒத்திகைப் பார்த்தவர்கள்தான், சிறப்பாக நடிக்க முடியும். அதுபோலவே, வாழ்க்கை மேடையில் சிறப்பாக நடிக்க, வாழ்க்கைப் பயணத்திலே செழிப்பாக நடக்க, வாழ்க்கைப் பந்தயத்திலே சிறப்பாக பங்கு பெற்று முடிக்க ஆடுகளம் உதவுகிறது, விளையாட்டுக்கள் உதவு கின்றன.

மேடையில் சிறப்பாக நடிக்க, பயணத்தில் செழிப் பாகத் தொடர, பந்தயத்தில் திறமையுடன் வெற்றி பெற, எவ்வாறெல்லாம் விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன என்று அறியும் பொழுது, விளையாட்டும் வாழ்க்கையும் தனித்தனி அல்ல. ஒன்றோடொன்று உறவு கொண்டதுதான் என்கின்ற பெருமையும் நமக்குப் புரிகிறது.

15. வாழ்க்கையே பந்தயம்தான்!

எல்லையில்லா வானம் என்பார்கள். கரை காண இயலா கடல் என்பார்கள். உயரம் தெரியா மலை என்பார்கள். இவை எல்லாம் பரம் பொருள் தத்துவம் போல, முதலும் முடிவும் தெரியாத இயற்கையின் படைப்புக்கள் ஆகும்.

ஆனால் மனிதன் வாழ்வுக்கோ தொடக்கம் உண்டு. முடிவும் உண்டு. பிறப்பினை தொடக்கம் என்றால், இறப்பினை முடிவு என்றே கூறலாம். இத்தகைய பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடைப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளைத்தான் வாழ்க்கை என்கிறோம்.

மரத்திற்கும், வீட்டிற்கும் மற்ற பொருட்களுக்கும் வாழ்நாள் வரம்பு கட்டிக் கூறுபவர்கள், மனிதனது வயதுக்கும் வாழும் வருடங்களுக்கும் வரம்பு கூறுவதில்லை. காரணம், மனித வாழ்வு நிலையற்றது என்பதால்தான். ஆனால் நிலையற்ற அதற்குள்ளே நின்று கூத்தாடுகின்ற ஆசைகள், போட்டிப் பூசல்கள், பொறாமை, பந்தயங்கள். எத்தனை எத்தனை?

பொன்னுக்கும் பொருளுக்கும், பேருக்கும் புகழுக்கும். பெண்ணுக்கும் இன்னபிற காரியங்களுக்கும் எத்தனை

எத்தனையோ போட்டிகள். போர்கள். பயங்கர மோதல்கள்.

வனங்களிலே வாழ்ந்த மனிதன் விலங்குகளிடையே வாழ்வுக்காகப் போராடினான். நாகரிககால மனிதனோ, தன்னைப்போன்ற மனிதனிடமிருந்து காத்துக் கொள்ளவே போராட வேண்டியிருக்கிறது.

எதை எடுத்தாலும் முன்னால் சென்று பெற்றால் தான் வாழமுடியும் என்ற பந்தய வாழ்க்கை இப்போது அமைந்து விட்டிருக்கிறது. வாழ்க்கை ஒரு பந்தயம் போன்றது என்று வேடிக்கையாகச் சொன்னது மாறியே விட்டது. அதற்கும் ஒரு படி மேலாகச் சென்று, 'வாழ்க்கை ஒரு பந்தயம் அல்ல, வாழ்க்கையே பந்தயம் தான்' என்று சொல்லும் படி ஆகி விட்டது.

அவ்வாறு மாறி வரும் வாழ்க்கைப் பந்தயத்திற்கு தயார் செய்து தருவது தான் விளையாட்டுக்கள் என்கிறோம். அந்தத் தயார் முறைகளை எவ்வாறு என்று இங்கு விரிவாகக் காண்போம்.

ஓட்டப் பந்தயம்

விளையாட்டுக்கள் என்றால் எண்ணிக்கையில் அடங்காத விளையாட்டுக்கள் இருப்பதால், சான்றுக்கு ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு காண்போம். அதற்காக, அன்றாட நடைமுறை போல அமைந்திருக்கும் ஓட்டப் பந்தயத்தை எடுத்துக் கொள்வோம்.

பயிற்சியே பெறாதவர்களும், பயிற்சியில் மிகுந்தவர்களும் மிக விருப்பத்துடன் பங்கு பெறுகின்ற நிகழ்ச்சியாக ஓட்டப்பந்தயம் இருப்பதால் தான், பார்வையாளர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஆற்றல் பெற்றிருப்பதாலும் தான் இதனை

இங்கே கூறியிருக்கிறோம். ஆனால் கூறப்போகின்ற கருத்துக் கள், எல்லா விளையாட்டுகளுக்கும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளுக்கும் பொருந்தும்.

ஆயத்தம்

ஒருவர் 100 மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் குறிப்பிட்ட ஒரு நாளில் மாலை 2 மணி அளவில் கலந்து கொள்கிறார் என்றால், அவர் அந்த நாளில் வந்து நின்று, திடீரென்று ஓடி வெற்றி பெற்று விடுவதில்லை.

அதற்கும் பல நாட்களுக்கு, மாதங்களுக்கு, பல ஆண்டு களுக்கு முன்னதாகவே தன்னை தயார் செய்து கொண்டே வருகிறார். உடலைத்தயார் செய்து, உள்ளத்தைப் பக்குவப் படுத்தி, உணர்வுபூர்வமாக ஆயத்தம் செய்து கொண்டே வருகிறார்.

போட்டி நடைபெறும் நாளன்று கூட அவர் பாரா முகமாக இருந்து விடுவதில்லை பங்கு பெறும் போட்டியை நினைத்துக் கொண்டேதான் இருக்கிறார். மனதால் தயாராகி விடுகிறார். உடலை தகுந்த நிலையில் வைத்துக்கொண்டு நேரத்திற்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

இத்தகைய, முன்னேற்பாடான ஆயத்தமே அவரது அமைதிகரமான மனோ நிலைக்கும், ஓய்வான உடல் திறனுக்கும் உத்திரவாதம் அளிப்பனவாக அமைந்து விடுகிறது.

நேரத்திற்கு முன்னே வருதல்

2 மணிக்குப் பந்தயம் என்றால் சரியாக 2 மணிக்கு வந்தால் முடியுமா! முன் கூட்டியே வந்து. ஆர அமர இருந்து, போட்டிக்கான ஆயத்தங்களைப்புரிய வேண்டாமா?

அதற்காக அவர் அவசர அவசமாக வராமல், நேரத்திற்கு முன்னே வருகிருர். உடல் பதப்படுத்தும் பயிற்சியில் ஈடுபடு கிருர். ஆயத்தமான நிலையிலிருந்து தயார் நிலைக்கு வந்துவிடுகிருர்.

நோக்கம்

அவரது நோக்கம் எல்லாம் பந்தயத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான். அதனிலும் முக்கிய நோக்கம் வெற்றி பெறுவது என்பது தான். ஆனுலும், அவரது சிந்தனை, ஆர்வம் எல்லாம் பந்தய எல்லையின் முடிவிடத்தை நோக்கியே இருக்கிறது.

தான் ஓடி முடிக்க வேண்டிய தூரத்தை, எல்லையை நோக்கியே நினைவோட்டம் இருக்கிறது. கண்ணுக்கு முன்னே காட்சி தரும் ஓட்ட முடிவெல்லையை எவ்வாறு ஓடி முடிப்பது? எப்படி தம்மைப் பயன்படுத்துவது என்ற நோக்கமும் அவரது கருத்தோட்டத்தில் கலந்து ஓடிக் கொண்டேயிருக்கிறது.

பதட்டமில்லாத பாங்கு

போட்டியாளர்கள் பலருடன் பந்தயத்தில் ஓடுவதற்காக நிற்கும்பொழுது, அச்சம், கவலை போன்றவை ஏற்படுவது சகஜமே. அதற்காகக் கலங்கிப் போனல், வியர்த்து விறுவிறுத்து ஒதுங்கி நின்ருல் வெற்றி பெறுவது எப்படி?

'என்ன ஆனுலும் என் திறமையை வெளிப்படுத்தியே தீருவேன்' என்ற இலட்சியத்தினுல், பதட்டத்தை அடக்கி, அச்சத்தைப் போக்கி, கவலையை மாற்றுகின்ற மனேபக்குவத்தை அவர் பெற்றுக் கொள்கிருர். எதிரே தெரியும்

எல்லையின் இலட்சியமே அவரை இவ்வாறு சாந்தப்படுத்தி சலனத்தைப் போக்கிக் காத்து நிற்கிறது.

தன்வழி அறிதல்

நோக்கம் தெளிவாயிற்று. இலட்சியமான எல்லையை அடைவதும் எதிரே தெரிகிறது. பந்தயத்தின் ஆரம்பமும் இதோ! புறப்பட்டுப் போயாக வேண்டும் என்கிற கட்டமும், வருகிறது. எப்படிப் போய்ச் சேர்வது!

எப்படியும் போய்ச் சேரலாமா என்ருல், அதுதான் இல்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு ஓட்டப் பாதை (Lane) உண்டு. அதிலே தான் ஓடவேண்டும். பிறருக்குரிய பாதையில் குறுக்கிடவே கூடாது, அவ்வாறு குறுக்கிட்டால், அவர் வெற்றி வாய்ப்பையே இழந்து போகிருர்.

அதனுல், தனக்கென்று ஒரு பாதை உண்டு, வழி உண்டு, அதுவே தன் வழி என்பதை உணர்ந்திட வேண்டும். பிறர் வழியில் என்றும் குறுக்கிடுவது பெரும் தவறு என்பது அவர் அறிந்தது தான், ஆகவே, அவர் எச்சரிக்கையோடு தன் வழியில் தான் ஓடுகிருர்.

எப்பொழுது இடையூறுகளும் தவறுகளும் நேர்கிறது என்ருல், ஒருவர் வழியில் இன்னொருவர் குறுக்கிடும்போது தான், அவ்வாறு தகராறு நிகழாமல் தன்வழி செல்லும் நிலையினை விதிமுறை காத்து நிற்கிறது.

பழிக்கு அஞ்சுதல்

தன் வழியை விட்டு, பிறர் பாதையில் சென்ருலே, பார்க்கும் பார்வையாளர்கள் கூச்சலிடுவார்கள். கண்

காணிக்கும் அதிகாரிகள் குறித்துக் கொள்வார்கள். அவர் வெற்றி பெற்றிருந்தாலும்கூட, பந்தயத்தில் இருந்தே நீக்கப்படுவார்.

வெற்றிக்கு வெற்றியும் போய், கெட்ட பெயரும் ஏற்பட்டு, போட்டியிலிருந்தே நீக்கப்படுகின்ற பழியும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதுவும் பலர் கூடியுள்ள கூட்டத்தின் முன்னே ஏற்படுவதால், பந்தயத்தில் கலந்து கொள்பவர்கள் முடிந்தவரை வழி மாருமல், விதி மீருமல் பயந்தே தான் பங்கு பெறுகின்ருர்கள். பழிக்கஞ்சும் குணம் அவர்களிடம் பண்பாய் மிளிர்கிறது.

கடைசிவரை முயற்சித்தல்

ஓட்டம் தொடங்கி விட்டது, தன்னுல் முன்னுக்கு வர முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் தான் ஓடுகிருர். அவ்வாறு முடியவில்லை. எல்லோரும் முன்னே சென்று விட்டார்கள். இவர் தான் கடைசி என்ருலும், கடைசி வரை ஓடி முடிக்க வேண்டும் என்கிற கடமை உணர்வுடனே ஓடுகிருர்.

பிறர் கேலி பண்ணுகின்ருர்கள் என்ருலும்கூட, 'கடைசி வரை போட்டியிட்டே தீருவேன்' என்று இறுதி வரை முயற்சியை மேற்கொள்ளும் பண்புதான் தலை தூக்கி நிற்கின்றது. அதனுல் விடாமுயற்சி வளர்கிறது. மன வலிமை மிகுதியாகிறது.

இவ்வாறு தொடர்ந்து பணியாற்றும் தூய நெஞ்சம் வளர்பிறையாகிக் கொள்கிறது. 'வெற்றிக்காக மட்டும் முயற்சியல்ல. பங்கு கொண்டோம், பாதியிலே பயந்தோ தளர்ந்தோ நின்றுவிடாமல், முழுமையாகப் பங்கு பெற்ருேம்' என்கிற மன நிறைவையும் கடைசி வரை முயற்சித்துக் கடமையாற்றும் செயல் தருகிறது.

ஒரு நேரம் - ஒரு செயல்

எவ்வளவோ பேர் சுற்றியிருந்து பார்க்கின்றார்கள். தனக்கு வேண்டியவர்கள், வேண்டாதவர்கள் என்று பலர். கண்ணுக்கு அழகாக மீண்டும் ஒருமுறை பார்க்கத் தூண்டும் அழகானவர்களும் வந்திருக்கலாம்.

ஆசைப்பட்டதை யெல்லாம் பார்க்க, நினைக்க, முடிக்க, முடிக்கின்ற நிலை அங்கு இல்லை. ஓடி முடிக்க வேண்டும் என்கிற ஒரு இலட்சியம். ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயல் என்கிற ஆழ்ந்த கவனம். வேறு பக்கம் திசை திரும்பாத திண்மை யான மனம்.

இப்படி ஒரு காரியத்தை ஒரு நேரத்தில் செய்கின்ற உன்னதப் பயிற்சி இந்த ஓட்டப் பந்தயத்திலே விளைகிறது. அதனால், செய்வதை திருந்தச் செய் என்கிற செழுமை யான செயலாற்றலும் செம்மையடைகிறது. பல மீன்களைப் பார்ப்பவன் ஒரு மீனையும் பிடிக்க முடியாது என்பார்கள். அந்த பழமொழிக்கு ஆளாகாமல், மரக்கொம்பில் அமர்ந்த கிளியை மட்டும் குறிபார்த்த அர்ச்சுனன் போன்ற, ஒருமனப் பட்ட பண்பினை மிகுதியாகப் பெறும் வல்லமை கிடைக் கிறது.

தவறை உணர்தல்

போட்டி முடிந்துவிட்டது. வெற்றி கிடைக்கவில்லை. ஏன் வெற்றி கிடைக்கவில்லை? தான் செய்த தவறு என்ன என்பன போன்ற கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்ளும் பொழுது, தவறுகள் நிச்சயம் புரியும். அதற்கான விளக்கமும் விளங்கும். திருத்திக்கொள்ளும் புது முறைகளும் புலனாகும்.

தன்மையுள்ளவர்கள் தங்கள் தவறை அறிகின்றார்கள். தவறு செய்ததற்காக வெட்கப்படாமல், இனிமேல் இது போன்ற பிழைகளை மீண்டும் செய்யாமல் இருக்க முனை கின்றார்கள். பந்தயத்தில் கலந்து கொள்பவர் இதுபோன்ற தன்னிலை விளக்கத்தையும், சுய சோதனை முறையையும் எளிதாகக் கற்றுக் கொள்கிறார்.

வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்துதல்

வாய்ப்பு எப்பொழுதும் கிடைத்து விடுவதல்ல. அதுபோலவே. கிடைக்கின்ற வாய்ப்புக்களையும் 'ஏனோ தானோ' என்று கோட்டை விடுவதும் நல்லதுமல்ல.

போட்டியிடும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறதென்றால், அதனை பயன் உள்ள முறையில், பழுதாகிப் போகாமல், முடிந்த வரை வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற முழுமூச்சுடன் போராடிப் பார்த்து விட வேண்டும்.

அதற்காகவே, பந்தய வாய்ப்புக்கள் அடிக்கடி வருகின்றன இந்த வாய்ப்பில் இல்லாது போன திறமையை அறிந்து, வருகிற வாய்ப்பில் வளமாகச் செய்துவிட வேண்டும். அதுவே பகுத்தறிவாளர்க்குரிய இலட்சண மாகும்.

ஓட்டப்பந்தயத்தில் பங்கு பெறுபவர், வாய்ப்புக்களில் எல்லாம் தன் திறமையையும் பிறர் திறமையையும் அறிந்து, பக்குவமாக அதற்கேற்ப செயல்படுவதால் தான், அவரால் பந்தயத்தில் முன்னேற்றம் பெற முடிகிறது.

விதிகளுக்கு அடங்குதல்

என்னதான் ஒருவர் உலக வெற்றி வீரராக இருந் தாலும், அவர் பந்தயத்திற்குரிய விதிகளுக்கு அடங்கித்

தான் பங்குபெற வேண்டும். விதிகளை மதிக்கத் தெரிந்தால் தான் அடங்க முடியும். விதிகளுக்கு அடங்காதார், வாழ்க்கைக்கும் அடங்காதவராவார்.

விதிகளுக்கு முன்னே எல்லோரும் சமம். ஏழை, பணக்காரர் என்ற ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாத சமதர்மப் பூங்காவாகப் பந்தயங்கள் இருக்கின்றன. விதிகளை மதித்தவர், மற்றவரால் மதிக்கப்படுகிறார், விதிகளைப் புறக்கணிப்பவர் பிறரால் புறக்கணிக்கப்படுகிறார் என்பன போன்ற படிப்பினைகளை பந்தயம் நன்கு கற்றுத்தருகிறது.

மாற்றாரையும் மதித்தல்

பிறரது திறமையை மதிக்கவும் போற்றவும் கூடிய மனப்பாங்கினைத்தான் 'பண்பான மனம்' என்கின்றனர். தன்னை வெற்றி கொண்டவனையும் மதித்துப் பாராட்டுவது தான் விளையாட்டுப் பண்பாகும்.

இந்தப்பண்பினைத்தான் விளையாட்டுத்துறை ஒவ்வொரு வீரனிடமும் எதிர்பார்க்கிறது. 'தான் மற்றவர்களை மதித்தால் தானே, மற்றவர்களும் தன்னை மதிப்பார்கள்' என்னும் உணர்வு ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால், அதுவே இப்பண்பினை வளர்க்கும் அரிய ஒளடதமாகப் பயன் தரும்.

முன்கை நீண்டால்தான் முழங்கை நீளும் என்பார்கள். ஒருவர் எவ்வளவு பெருந்தன்மையுடன் பழகுகின்றாரோ, அதுபோலவே தான் பிறரும் அவருடன் பழகுவார்கள். எதிர்த்து ஆடுவதினாலேயே ஒருவர் எதிரியாகி விடுவதில்லை.

மாற்றான் தோட்டத்து மல்லிகையும் மணக்கும் என்பது போல, மாற்றாரும் திறமையாளர்கள்தான். அவர்களது

திறமையை வெற்றியை மதித்துப் பாராட்டும் வாய்ப்பினையும் மனப்பக்குவத்தையும் அளிக்கும் சந்தர்ப்பங்களை பந்தயங்களே அதிகமாகவே அளிக்கின்றன.

இவ்வாறு ஒரு ஓட்டப்பந்தயத்தில் பல சிறந்த பண்புகள் முகிழ்த்தெழும் வாய்ப்புக்கள் அமைந்திருப்பதை நாம் காணலாம். இதுபோலவே எல்லா விளையாட்டுக்களிலும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய திறமைகள், பண்புகள் நிறைய இருக்கின்றன.

இத்தகைய பண்புகள் எல்லாம் பந்தயத்திற்கு மட்டும் தான் என்று சிலர் எண்ணிக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். இவைகள் வாழ்க்கைக்கும் ஏற்ற பண்புகளாகும்.

எந்தக் காரியத்தைத் தொடங்கவும் முன் கூட்டியே ஆயத்தமாக இருக்கும் பண்பு.

எதையும் நேரம் கருதி, முன்னதாகவே சென்று, நேரத்தில் செய்து காத்திருக்கின்ற பண்பு.

என்ன நேருமோ என்று அஞ்சாமல், சிந்தாமல் சிதறாமல் பதட்டமில்லாமல் காரியம் ஆற்றுகின்ற பண்பு.

தனக்கென்று இருக்கும் திறமையை, தனக்கென்று இருக்கின்ற வழி முறைகளுடன் செய்கின்ற பண்பு.

தர்மத்தின் நிழலிலே வாழ வேண்டும். தாறுமாறான போக்கு கடைசியில் கடுமையான தண்டனைக்கு ஆட்படுத்தி விடும் என்பதை அறிந்து, பழிபாவத்திற்கு அஞ்சி, பிறர் போற்றுகின்ற நடைமுறைகளைப் பின்பற்றி காரியம் ஆற்றும் பண்பு.

வெற்றி தோல்வியைப் பற்றிக் கவலைப்படாது, 'என் கடன் காரியம் ஆற்றுதல்' என்கிற உணர்வுடன், கடைசி வரை ஒரு கை பார்த்து விடுகிறேன் என்ற விடாமுயற்சியுடன் செயல் ஆற்றுகின்ற பண்பு.

ஒரு நேரத்தில் பல காரியங்கள் செய்து, எல்லாம் பாதியிலே நின்று போய், பலன் தராமல் போய் விடுகின்ற நிலையில்லாமல், 'ஒன்றே செய்வோம், நன்றே செய்வோம், என்கிற முறையில் ஒருமனப்பட்டு செயலாற்றும் பண்பு.

நாட்டின் சட்டதிட்டத்திற்கு அடங்கி, நல்லன போற்றி, மேலோரை மதித்து, மாற்றாரையும் கௌரவித்து வாழ்கின்ற பண்பு எல்லாம்.

விளையாட்டரங்கில் முகிழ்க்கின்றன. அவைகள் வாழ்க்கை அரங்கிலே மின்னி ஒளிர்கின்றன. வாழ்க்கைப் பந்தயம் வெற்றிகரமாக நிகழ, பெரும் புகழுடன் திகழ, அமைதியும் ஆனந்தமும் உலவ, இப்பண்புகளே என்றும் துணையாக உதவுகின்றன.

வாழ்க்கையையே பந்தயமாகக் கொண்ட மனிதர்கள் வாழ்க்கையில் அனுபவம் பெற முனைந்தால், அது கால விரயத்தில் தான் முடியும். அதையே விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் பெற முயன்றால், குறுகிய காலத்திற்குள்ளே, பெருகிடும் திறமைகளை மேலும் மேலும் வளர்த்துப் பயனடைய முடியும்.

வாழ்க்கைப் பந்தயம் முடிவிலாப் பந்தயம் தான், அன்பு நெறிகளில் செல்ல ஆயத்தமாக இருப்போம். அடுத்தவர்க்கு ஆனந்தம் தருகின்ற உதவிகளைச் செய்ய திடமனத்தினராக வாழ்வோம். பிறவியின் பெருமை

பழியிலாது வாழ்தல், புகழ்பட வாழ்தல் என்கிற தத்துவத்திற்கு சான்றாகத் திகழ்வோம்.

பண்புடன் ஈடுபடுகின்ற பந்தயத்தில் பாதுகாப்பு உண்டு. பலர் போற்றும் பெருமை உண்டு. பேரின்பமும் உண்டு. முரட்டுத்தனமாக ஈடுபடுகின்ற பந்தயத்தில் இன்பங்கள் இல்லை. இழப்புக்கள் அதிகம்.

இதை நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கைப் பந்தயத்திலும் பண்புடன் போட்டியிடுவோம். உண்மைக்கு மதிப்பளிப்போம். உழைப்புக்கு முக்கியத்துவம் தருவோம். நிச்சயம் நாம் வாழ்க்கைப் பந்தயத்தில் வெற்றியே பெறுவோம். அதுதான் புகழ். புகழ்...புகழ்...புகழ்தானே மனிதரது இலட்சியம்.

விளையாட்டுக்களின் வரலாறு
(History of Games)

	ரூ	பை
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை [மத்திய அரசு பரிசுபெற்ற நூல்]	3	—
விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்	10	50
விளையாட்டுக்களின் கதைகள் பாகம்-I	4	00
விளையாட்டுக்களின் கதைகள் பாகம்-II	4	50
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	4	50
விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	3	25
விளையாட்டு உலகில் வீரக்கதைகள்	3	50
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	3	25

முதன்மை விளையாட்டுக்கள் [Major Games]

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	14	—
கால் பந்தாட்டம்	4	—
கைப் பந்தாட்டம்	4	—
கூடைப் பந்தாட்டம்	4	—
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4	—
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4	—
பூப்பந்தாட்டம்	5	—
மென் பந்தாட்டம்	6	—
வளையப் பந்தாட்டம்	2	50
கோகோ ஆட்டம்	4	00
சடுகுடு ஆட்டம்	7	—
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	4	—
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	4	—
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	6	—

பொழுது போக்கு சிறு விளையாட்டுக்கள்
[Minor Games]

ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	5	00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	4	—

விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்கள்
[General Knowledge Books]

விளையாட்டு விருந்து	5 —
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	5 —
விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்	3 50
விளையாட்டு அமுதம்	3 50
விளையாட்டு உலகம்	3 50
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	3 —
விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை	3 —
பாதுகாப்புக் கல்வி	2 50
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	4 50
General Knowledge in Sports and Games	1 25
Quotations on Sports and Games	7 —

உடற்பயிற்சி நூல்கள்

பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	5 —
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	4 —
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	3 50
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4 —
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3 25
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	2 25
எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்	2 —

கதை, கவிதை, நாடக நூல்கள்

நல்ல கதைகள் [பாகம்-1]	1 50
நல்ல கதைகள் [பாகம்-2]	1 50
நல்ல கதைகள் [பாகம்-3]	1 50
கடவுள் கைவிட மாட்டார்	2 —
பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்	2 —
தெய்வ மலர்	2 —
நல்ல பாடல்கள்	1 75
செங்கரும்பு	2 —
மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்	3 75
நவனின் நாடகங்கள்	3 50
நல்ல நாடகங்கள்	2 25
மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?	4 —

திரு. எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தமிழ் இலக்கியத்தில் விளையாட்டுத்துறை நூல்கள் அதிகமாக வெளியிடவேண்டும் என்ற முயற்சியில், இதுவரை 60க்கும் மேற்பட்ட நூல்களும் கதை கவிதை, நாடக நூல்கள் 20ம் எழுதி இருக்கிறார்.

இவர் எழுதிய ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை எனும் நூல் 1977ம் ஆண்டு தேசிய விருதினைப் பெற்றிருக்கிறது.

தமிழிலும், உடற்கல்வித் துறையிலும், முதுகலைப் பட்டம் (M.A., M.P.Ed.,) பெற்றுள்ள ஆசிரியர் வானொலி, டெலிவிஷன், வாரப்பத்திரிக்கைகளில் தொடர்ந்து விளையாட்டுத்துறை பற்றி எழுதியும் பேசியும் வருகிறார்.

தமிழில் முதன் முறையாக "விளையாட்டுக் களஞ்சியம்" எனும் விளையாட்டுத் துறை மாத இதழையும் நடத்தி பணியாற்றி வருகிறார்.

wrapper printed by:
prabhu printing house, madras-600 017.