அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., D.P.E., M.P.Ed., Ph.D.

அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுகள்

இருமுறை தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt. D.Ed., FUWAI,

வெள்ளிவிழா ஆண்டு 1970-95

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை-600 017.

முதற்பதிப்பு : 1988
இரண்டாம்பதிப்பு : 1994

விலை ரூபாய் 12-00

கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ்
சென்னை-17.

முன்னுரை

அர்த்தம் உள்ளவைகள் தாம், ஆறறிவு படைத்த மனிதர்களிடையே ஆனந்தமான வரவேற்பைப் பெறுகிறது.

அர்த்தம் இல்லாத பொருள் எத்தனை தாம் விலை உயர்ந்தவைகளாக இருந்தாலும், வரவேற்கப்படுவதில்லை.

மாறாக, விலக்கப்படுகிறது. வெறுத்தொதுக்கப்படுகிறது.

வரலாற்றுக்கு முற்பட்ட காலத்திலிருந்தே மனிதர்களின் மதிப்புக்கும், துதிப்புக்கும் மூலப்பொருளாக இருந்து வருபவை விளையாட்டுக்கள் தாம்.

அவைகள் எப்படி எப்படியெல்லாம் மனித இனத்திற்கு மகிழ்ச்சியூட்டும் சஞ்சீவிப் பொருளாக விளங்கி வருகின்றன என்கிற கருத்துக்களைத் தான், 'அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்' என்னும் இப்புத்தகத்தில் விவரித்துள்ளேன்.

விளையாட்டுக்கள் ஒன்றும் புரியாத புதிருமல்ல; வேண்டப்படாத விவகாரமும் அல்ல.

விளையாட்டுக்கள் மக்களுக்கு எளிமையாக, இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன என்ற ஒரே காரணத்திற்காகவே

மக்களிடையே போதிய மதிப்பையும் மரியாதையையும் பெற இயலாமற் போயிருக்கிறது.

கடும் வெயிலில் வரிசையில் நின்று, 'கிடைக்குமா கிடைக்காதா' என்ற ஏக்கத்துடன் துடித்து, பிறகு பெறுகிற சிறு பொருள்கள்கூட மனிதர்களுக்கு மாபெரும் மகிழ்ச்சியை ஊட்டுகின்றன. ஏனென்றால், அவைகள் கஷ்டப்பட்ட பிறகே கிடைப்பதாகும்.

விளையாட்டுகள் கூட, பணம் கட்டி விளையாடும்போது பெருமைகள் பெறுகின்றன. அதற்கு கிரிக்கெட் ஆட்டம் ஒரு சான்றாகும்.

ஆனால், தினையளவு இருந்தாலும், பனையளவாகப் பயன் அறிவார் ஏற்று மகிழ்வார்கள். அது போலவே, விளையாட்டின் பயன் தெரிந்து, பொது மக்கள் உயர்வு பெற வேண்டும் என்று வழிகாட்டும் முயற்சியின் வடிவம் தான் இப்படி ஒரு எழில் நூலாக வெளிவந்திருக்கிறது.

குறை சொல்பவர்கள் சொல்லிக் கொண்டு தான் கிடப்பார்கள். அவர்கள் திருந்தவும் மாட்டார்கள். திருத்தவும் வாய்ப்பளிக்க மாட்டார்கள்.

என்றாலும் ஒரு நாள் அவர்கள் 'நம் பக்கம் வந்து தான் ஆகவேண்டும்' என்ற நம்பிக்கையுடன் எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

வைத்தியர்கள் 'உடற்பயிற்சி செய்! கொஞ்ச நேரமாவது விளையாடு' என்று கடுமையாக அறிவுரை கூறுகிற போது தான், உடல் நலிந்து தேற வேண்டும் என்று முயற்சிக்கிற போதுதான், நாம் கூறுகிற உண்மைகளும் செய்கிற உதவிகளும் தெரியும், புரியும்.

அந்த நம்பிக்கையை செயல்படுத்த, இந்த அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள் எனும் நூல் உதவும் என்ற மனதிருப்தியுடன் உங்களிடம் அளிக்கிறேன்.

R. ஆதாம் சாக்ரட்டீஸ் அரிய உதவியுடன், அழகுற அச்சிட்டுத் தரும் 'கிரேஸ் பிரிண்டார்ஸ்' தங்கள் பணியை செவ்வனே முடித்துத் தந்திருக்கின்றனர். என் இனிய வாழ்த்துக்கள்.

எனது நூல்களை வாங்கி ஆதரிக்கும் அனைவருக்கும் என் அன்பும் நன்றியும்.

ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை-17.

அன்புடன்
எஸ். நவராஜ்செல்லையா

பொருளடக்கம்

1.	அர்த்தம் புரிகிறது	9
2.	அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	14
3.	புத்திசாலித்தனமான போராட்டம்	30
4.	ஆயத்தம் அவசியம்	36
5.	விரைக, உயர்க, வலிமை பெறுக	40
6.	வாய்ப்பும் வரவேற்பும்	47
7.	நம்பிக்கை நட்சத்திரம்	53
8.	போராட்டம் போதும்	60
9.	பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு	65
10.	பணிவு கனிவு துணிவு	70
11.	ராஜநீதி	77
12.	விளையாட்டு வினையாகிறது	83
13.	மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி	92
14.	விளையாட்டு வழி காட்டுகிறது	100

ஆசிரியரின் அருமையான நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	15 - 00
விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்	11 - 00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	5 - 00
விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	25 - 00
வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	10 - 00
நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	7 - 00
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	8 - 25
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	10 - 00
அனுபவக் களஞ்சியம்	7 - 00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புக்கள்	7 - 00
கோ கோ ஆட்டம்	8 - 00
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	9 - 00
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	10 - 00
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	10 - 00
உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	7 - 00
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	6 - 00
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	5 - 00
விளையாட்டு ஆத்திசூடி	5 - 50
இந்திய நாட்டு தேகப் பயிற்சிகள்	6 - 00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8 - 00
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	6 - 00
விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்	6 - 00
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	5 - 50
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது	9 - 00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	5 - 00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	6 - 50
பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள்	8 - 50
விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி	15 - 00
சிந்தனைச் சுற்றுலா	4 - 50

கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	4 - 50
விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	3 - 25
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	3 - 00
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	3 - 25
கைப்பந்தாட்டம்	4 - 00
கால் பந்தாட்டம்	4 - 00
கூடைப் பந்தாட்டம்	4 - 00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4 00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4 - 00
பூப்பந்தாட்டம்	5 - 00
மென் பந்தாட்டம்	6 - 00
வளையப் பந்தாட்டம்	2 - 50
சடுகுடு ஆட்டம்	10 - 50
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	4 - 00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	6 . 00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	5 - 00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5 - 00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4 - 00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3 - 25
விளையாட்டு விருந்து	5 - 00
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	6 - 00
விளையாட்டு அமுதம்	3 - 00
விளையாட்டு உலகம்	3 - 00
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	3 - 50
விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை	4 - 00
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	4 - 50
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	5 - 00
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	6 - 00
பாதுகாப்புக் கல்வி	2 - 50
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	5 - 50
Quotations on Sports and Games	7 - 00
General Knowledge in Sports and Games	1 - 25
How to break Ties in Sports and Games	3 - 00

1. அர்த்தம் புரிகிறது!

ஆண்டவன் படைப்பிலே அத்தனைப் பொருட்களும் அர்த்தம் உள்ளவைகளாகவே விளங்குகின்றன. அர்த்தம் இல்லாத பொருட்களோ அல்லது அவசியம் இல்லாத பொருட்களோ இந்த உலகில் எதுவுமே இல்லை.

ஒருவருக்கு உபயோகப்படுகின்ற பொருட்கள் மற்றவர்களுக்குத் தேவையற்றதாகத் தோன்றலாம். தீமை பயப்பதாக கூடத் தெரியலாம். இந்த உலகத்திலே இருக்கவே கூடாது என்றும் கூட மற்றவர்கள் அகற்ற முயலலாம்.

தனக்குத் தேவையில்லை என்பதனாலேயே அதனைத் தரம் தாழ்த்திப் பேசுவது என்பது தரமுள்ள மனிதர்களுக்கு அழகில்லை. தேவையில்லாமல் தற்போது தெரிகின்ற பொருட்கள், இன்னும் சிறிதுகாலம் கழித்துக் கண்கண்ட தெய்வமாகக் கூட உதவலாம்.

அனைத்தையும் அரவணைத்துக் கொண்டு போகின்றவர்கள்தான் அறிவாளிகள் ஆவார்கள். ஆரவாரித்துக் கொண்டு, அலட்சிய நோக்குடன், தான் கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம், என்று குதர்க்கம் பேசுவோர்கள், அறிவிலிகளாகத் தான் வெளிப்படுவார்கள்.

தேவையில்லாத ஒன்று என்றும், தூரத்தே தள்ளிவைக்கப் பட வேண்டிய ஐந்து என்றும் விளையாட்டுக்களைப் பற்றிய

பேசுவோர்களும், இப்படித்தான் அறிவிலிகளாகத் திகழ்ந்து கொள்கிறார்கள்.

அவர்கள் தெரிந்துதான் விளையாட்டுக்களைப் பற்றி அப்படிப் பேசுகின்றார்களா என்றால், அப்படியும் இல்லை. அவர்கள் புரிந்து கொள்ளாமலேயே புலம்பித்திரியும் புண்ணியவான்கள். என்னவென்று தெரியாமலேயே ஏளனம் பேசி, ஏளனத்துக்கு ஆளாகும் இளிச்சவாயர்கள். அவர்களை ஆண்டவன் தான் காப்பாற்ற வேண்டும்.

விளையாட்டுக்களை மனம் விரும்பி விளையாடுவோர்களைப் பற்றி விதண்டாவாதம் பேசுபவர்கள்; விளையாட்டுக்களில் பயிற்சி பெற்றவர்களைப் பற்றி வெறுப்புடன் தரம் தாழ்த்திப் பேசுபவர்கள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோரை பற்றி வெவ்வேறு விதமாகப் பேசுபவர்கள் எல்லோருமே ஒரே விதமான தவறைத் தான் செய்து கொண்டு வருகின்றார்கள். அதற்கு என்ன காரணம்?

அவர்கள் விளையாட்டுக்களைப் பற்றி சரியாக புரிந்து கொள்ளாததுதான் தலையாய காரணமாகும்.

பலவிதமாகப் பலரும் விளையாட்டுக்களைப் பற்றி பேசுவதைக் கேட்க நேர்ந்த எனக்கும், முதலில் குழப்பமாகத்தான் இருந்தது. மற்றவர்கள் பேசுவதுபோல், ஒன்றுக்கும் உதவாதவைகளா இந்த விளையாட்டுக்கள்? அர்த்தம் எதுவும் இல்லாதவைகளா இந்த விளையாட்டுக்கள் என்று நானும் எண்ணத் தொடங்கினேன்.

ஓராண்டு காலம் விளையாட்டுத் துறையில் பயிற்சி பெற்று, உடலை பாடாய்ப்படுத்தி, உயிரைக் கசக்கிப் படித்து, சென்னை பல்கலைக்கழகத் தேர்வில் முதன்மை நிலை பெற்று முடித்து, ஓர் உயர்ந்த கல்லூரியில் உடற்கல்வி இயக்குநராகப் பணியேற்று, இரண்டாயிரம் மாணவர்களுக்கு பாடம் சொல்

லிக் கொடுக்கும் நிலையில் இருந்த எனக்கு, இந்தக் கேள்வி களையும், குதர்க்க வாதங்களையும் சந்திக்கும் திறனில்லாமல் போயிற்று. ஏன்?

ஏனென்றால், விளையாட்டுத் துறையில் என்ன இருக் கிறது? எல்லாம் அர்த்தமில்லாத விளையாட்டுக்கள் என்று கூறப்படும் குற்றச் சாட்டுகளை மறுக்க சரியாக விளக்கம் எதுவும் கிடைக்காததால் தான்.

அதனை மிகுதிப்படுத்துவது போல ஒரு நிகழ்ச்சி நடை பெற்றது. என் கல்லூரி வாழ்க்கையின்போது.

கல்லூரி ஆண்டு மலருக்காக மாணவர்கள் ஆசிரியர்கள் தங்கள் தங்கள் கருத்துக்களை விளக்கும் கவிதைகள் கட்டுரைகள் தரலாம் என்று வெளிவந்த ஓர் அறிக்கையைத் தொடர்ந்து, நான் ஒரு கவிதை எழுதித் தந்தேன். அந்தக் கவிதையானது விளையாட்டையும் உடல்நலம் பற்றியும் எழுதப்பட்டிருந்தது.

அதனை வாங்கிப் பார்த்து, வாய்விட்டுப் படித்தார் மலர் பொறுப்பாளர் ஒருவர். தமிழ்ப் பேராசிரியர். 'கவிதை நன்றாக இருக்கிறது. இதை யார் எழுதிக் கொடுத்தது.' என்று கேட்டார். எனது எழுத்துக்குக் கிடைத்த முதல் அவமானம் இது. விளையாடுபவர்களுக்கு மூளை எதுவும் கிடையாது என்ற அர்த்தத்தில் அவர் பேசினார்.

அதற்குப் பிறகு எங்களிடையே நடைபெற்ற ஆரவாரமான விவாதங்களுக்குப் பிறகு, ஒரு சில கேள்விகள் என் முகத்தில் அடித்தாற்போல் வந்து விழுந்தன.

விளையாட்டு வாத்தியாருக்குத் தமிழ் என்ன தெரியும்? இந்த விளையாட்டில் என்ன இருக்கிறது? இது ஒரு சவால்!

தமிழ்தெரியும் என்று நிரூபிப்பதற்காகத் தமிழ் இலக்கியத்தில் M.A. பட்டம் வாங்கி அவருக்குக் காட்டினேன். விளையாட்டில் என்ன இருக்கிறது என்ற கேள்விக்குப் பதிலை எப்படித் தருவது?

அதற்காக விளையாட்டுக்கள் பற்றி எழுதப் பட்டிருக்கும் ஆங்கில நூல்களையெல்லாம் தேடித் திரிந்து படிக்க ஆரம்பித்தேன். அந்தக் கேள்விக்குப் பதிலை ஒரேவரியில் கூறிவிட முடியுமா என்ன?

விளையாட்டுக்களைப் பற்றித் தமிழில் நூல்களாக எழுதத் தொடங்கினேன். நூறு நூல்களை விளையாட்டுத் துறை இலக்கியமாக எழுதித் தள்ளினேன், புத்தகங்களைப் பதிப்பித்து வெளியிடும் பொறுப்பை மட்டும் நான் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. விற்பனை செய்யும் வேலையையும் ஏற்றுக் கொண்டகால், ஆயிரக்கிணக்கில் சம்பளம் தரும் ஆபீசர் வேலைகளையும் விட்டு விட்டு வெளிவர வேண்டியதாயிற்று.

இருபது ஆண்டுகளாகப் படித்துப் படித்து. யோசித்து, எழுதி எழுதி என் வாழ்நாளை விளையாட்டுக்காகப் பயன் படுத்திக் கொண்டு வருகிறேன், இந்தச் சூழ்நிலையில் விளையாட்டுகள் அர்த்தமற்றவைகளா என்று பலர் கேட்ட கேள்விகளுக்குப் பதிலாக இந்தக் கட்டுரைத் தொடரை எழுத ஆரம்பித்திருக்கிறேன்.

விளையாட்டுக்கள் என்பவை வாழ்க்கையின் பிரதிபலிப்பு. எவ்வாறு சுவாசம் இல்லாமல் உடல் இல்லையோ, அது போலவே விளையாட்டு இல்லாமல் வாழ்க்கை இல்லை.

ஒரு நாணயத்தில் இரண்டு பக்கமும் தெளிவாக இருந்தால் தான் அந்தக் காசு செல்லுபடியாகும். இல்லையேல் அது செல்லாக் காசாகும்.

விளையாடத் தெரியாத மனிதர் எவ்வளவு தான் உயர்ந்த செல்வந்தராக இருந்தாலும், உருப்படியில்லாத வாழ்க்கையைத் தான் அவர் வாழ்கிறார்,

விளையாட்டு வாழ்க்கையைக் கற்பிக்கிறது. விளையாட்டு வாழ்க்கையின் சூட்சமத்தை விளக்கிக் காட்டுகிறது. அது வாழ்வின் வசந்தத்தை வலை போட்டுப் பிடித்துக் கொண்டு வந்து தருகிறது. அது வாழ்க்கையின் இன்ப நேரங்களை இரட்டித்துத் தருகின்றது. அது ஆரவாரமில்லாத ஆரோக்கிய உலகிலே மனிதர்களை நடமாட வைக்கிறது.

அர்த்தம் உள்ளவைதான் இந்த விளையாட்டுக்கள். அர்த்தம் இல்லாதவை என்று ஆர்ப்பரிப்பவர்களுக்கு அதன் இனிய பகுதிகளை, இனி தொடரலாம். விளக்குவதற்காகவே எழுதப்படுகின்றது.

2. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்

அறிவான அர்த்தங்கள் :

அர்த்தம் உள்ளவைகள் தாம் விளையாட்டுக்கள். அப்படி இருப்பதால் தாம், மனிதகுல ஆரம்பத்திலிருந்தே ஆர்ப்பாட்டமாகத் தோன்றி, உயிரூட்டமாகத் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கின்றன. படர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

அதனால் தான், விளையாட்டுக்களை மனிதர்களோடேயே தொடங்கி, மனிதர்களுடனேயே முடிவு பெறுகின்ற மகிழ்ச்சியான செயல்கள் என்று அறிஞர்கள் புகழ்கின்றார்கள்.

ஏனெனில், விளையாட்டுக்கள் என்பன, மனிதரது இயற்கையான இயக்கங்களின் இனிய தொகுப்புகளாகும்.

அதாவது, நிற்றல், நடத்தல், ஓடுதல், தாண்டுதல், தித்தல், ஏறுதல், இறங்குதல், எறிதல், பிடித்தல், அடித்தல், போன்ற பல்வேறு வகையான உடல் உறுப்புக்களின் ஒருமித்த இயக்கங்களின் உன்னத வெளிப்பாடுகளாகவே இந்த விளையாட்டுக்கள் உருவாகி இருக்கின்றன.

ஆட்டம் என்கிறார்கள். விளையாட்டு என்கிறார்கள். இரண்டும், இருவேறு சொற்களாக இருந்தாலும், பெரும் பேறு

ரிக்கப் பயன்தரும் சொற்களாகவே தோன்றியிருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

ஆட்டு என்றால் இயக்கம். அம் என்றால் அழகு. (ஆட்டு + அம் = ஆட்டம்) தனிமனிதர் ஒருவரின் உடல் உறுப்புக்களின் அழகான, ஆற்றல் மிகுந்த இயக்கங்களே ஆட்டம் என்ற பெயரைப் பெற்றிருக்கிறது.

விளையாட்டு என்பது விளை + ஆட்டு என்று பிரிந்து நிற்கிறது. விளை என்றால் விளைந்த அல்லது விருப்பமுள்ள என்றும், ஆட்டு என்றால் இயக்கம் என்று பிரிந்து பொருள் தருவதைக் கண்டு நாம் இன்புறலாம்.

மனிதர்கள் பலர் ஒன்றுகூடி, அழகாகவும் ஒழுங்காகவும், ஆன்ற விதிமுறைகள் அனைத்தையும் கடைப்பிடித்து, கட்டுப்பாட்டுடன் களிப்புடன் ஆடுகின்ற முறைகளையே நாம் விளையாட்டு என்கிறோம்.

தனிமனிதர் ஈடுபடுவதை ஆட்டம் என்றும், பலர்கூடி ஆடுவதை விளையாட்டு என்றும் நாம் இங்கே பொருள் பொதிந்து வந்திருப்பதை அறியும்போது, அர்த்தமுள்ளவை களாக இருப்பதை அறிந்து மகிழ்கிறோம்.

விளையாட்டும் விளக்கமும் :

விரும்பியவர்கள் எல்லோரும், தாங்கள் விரும்புகிற இடங்களில் ஒன்று சேர்கிறார்கள். விருப்பமான இயக்கங் களில் ஈடுபடுகின்றார்கள். கால நேரம் பாராமல், வயது வித்தியாசம் நோக்காமல், ஆடுகின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்ட எளிமையான கவர்ச்சியுடன், இனிமை யான எழுச்சியுடன், பெருகிவரும் புத்துணர்ச்சியுடன் பங்கு

பெறுவோர் திகழ்வதால் தான், காலங்காலமாக மக்களினத் தோடு விளையாட்டுக்கள் இடம் பிடித்துக்கொண்டு ஒளிர்கின்றன. மகிழ்கின்றன.

ஆர்வத்துடன் வருபவர் அனைவரும் ஆனந்தம் பெறுகின்றார்கள் என்பது தான் விளையாட்டுக்கள் வழங்குகின்ற வித்தியாசமான பரிசுகளாகும்.

துன்பம் தராத இன்பம் தருகின்ற பொருட்கள் நான்கு என்று கூறவந்த தொல்காப்பியர், **செல்வம், புலன், புணர்வு, விளையாட்டு** என்று சுவைபடத் தொகுத்துக் காட்டுகின்றார்.

தொல்லைகளைத் தவிர்த்துவிட்டு, தொடரும் துயரங்களைப் போக்கிவிட்டு, எந்நேரமும் இன்பத்தையே எல்லோருக்கும் அள்ளித்தருவதால் தான், விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் அழிந்துபோகாமல், விஞ்ஞான பூர்வமாக வளர்ந்து கொண்டே வருகின்றன.

ஆனந்த ரகசியம்

எங்கே கிடைக்கும் இன்பம்? எனக்குக் கிடைக்குமா நிம்மதி? என்று ஏங்கி அலைபவர்க்கு, இன்முகம் காட்டி ஈடற்ற இன்பங்களை வழங்குவது விளையாட்டுக்களாகும். எப்படி என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா!

தன்னுள்ளே தோன்றுகிற பயங்கர நினைவுகளிலிருந்து விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறுபவர் எளிதாக விடுபடுகிறார்,

தன்னுள்ளே தோன்றுகின்ற தாங்காதக் களைப்பிலிருந்து. சமர்த்தாக வெளியேறி உல்லாசமான ஓய்வினைப் பெறுகின்றார்,

மனதிலே தைரியத்தையும், உடலிலே சக்தியையும் திரட்டி, வலிமையுடன் எதிர்படும் தடைகளுடன் போராடும் வல்லமையை விளையாட்டுக்காரர் வளர்த்துக் கொள்கிறார்.

இது மட்டுமா? இன்னும் கேளுங்கள்,

விளையாட்டில் ஈடுபடும் ஒருவரை தனது சக்தியின் அளவினை அறிந்து, சாமர்த்தியமாக செலவழித்து, செய்யற்கரிய சாதனைகள் செய்திடவும் வைக்கின்றன.

அதாவது, தனக்குள்ள பலஹீனம் என்ன? திறமையின் அளவு எது, தனது வலிமை எத்தகையது. செயலாற்றும் தன்மை, நெஞ்சுரம் எவ்வளவு, புத்திசாலித்தனம் எப்படி? உள்ளுணர்வுகளை விரைந்து வெளிப்படுத்தி இயங்கும் ஆற்றல் எப்படி? துன்பத்தையும் நெருக்கடிகளையும் சமாளிக்கின்ற சாமர்த்தியம் எப்படி என்பன போன்ற எண்ணற்ற அரிய குணங்களை வளர்க்கின்ற அதிசய ஆற்றலை வளர்த்து விடுகிறது.

மனித குலத்தை விளையாட்டுக்கள் அற்புதமாக ஆட்சி செய்கின்றன. மாட்சியில் மகிமைப் படுத்துகின்றன.

வாழ்க்கையும் விளையாட்டும்

வாழ்க்கையும் விளையாட்டும் வெவ்வேறானவை அல்ல. இரண்டும் ஒன்றுதான். 'இயற்கை என்பதுதான்'' இப்படி இரண்டாகப் பிரிந்து, இன்பத்தின் திரண்ட வடிவமாகி விளங்குகின்றன.

வாழ்க்கையிலும் விளையாட்டுக்களிலும் இலட்சியங்கள் உண்டு. அதாவது இறுதியில் சேர்கின்ற இலக்குகள் உண்டு.

அவற்றை அடைந்திட கட்டுப்பாடுகள் உண்டு. கடுமையான தடைகள், சோதனைகள், விதிமுறைகள், வழிநடத்தும் வழி முறைகள் எல்லாமே நிறைய உண்டு.

வாழ்க்கையில் இன்ப துன்பம் இருக்கின்றன. வெற்றி தோல்வி இருக்கின்றன. இவைகள் விளையாட்டுக்களிலும் உண்டு. அல்ல அல்ல அவைகள் தாம் எல்லாமும்.

வாழ்க்கை உலகில் எதிர்ப்புக்கள், ஏமாற்றங்கள், பாதிப்புக்கள், நெருக்கடிகள், பதமான சூழ்நிலைகள் எதிர்ப்படுவது போலவே, விளையாட்டு உலகிலும் உண்டு.

நாம் ஒன்றை மட்டும் உறுதியாக உணர வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது ஓர் அழகான கிண்ணம். அதில் விளையாட்டு என்னும் மகாசக்தி நிறைந்த மகிழ்ச்சியை அளிக்கின்ற சுவையான பழரசம் ஊற்றப் பட்டிருக்கிறது.

எண்ணத்தில் தேர்ந்து, கிண்ணத்தை எடுத்துப் பருகுவோர், உடல் வண்ணத்தில் பொலிவும், நினைவுகளில் தெளிவும், நிலையில் வலிவும் கொண்டு நிம்மதியுடன் வாழ்கின்றனர்,

பழரசத்தைப் பழித்து, புழுதியிலே ஊற்றுவோர், பெறுகிற பயன்களையெல்லாம் இழந்து, கிண்ணத்தையும் கவிழ்த்துக் கொண்டு காலாவதியாகிப் போகின்றனர்.

இவர்கள் எப்படிப் பட்டவர்கள் என்றால், வைக்கோல் போரில் படுத்துக் கொண்டு, மாட்டையும் தின்னவிடாமல் குலைத்துக் கொண்டு, தானும் தின்னமுடியாமல் அதன்மேல் படுத்துக் கொண்டு கிடக்கும் தெரு நாய் போன்றவர்கள்.

இருந்தாலும், இப்படிப்பட்டவர்களால் விளையாட்டை இதுவரை ஒன்றுமே செய்ய முடியவில்லை. எதிர்த்தவர்கள் எல்லோருமே இடம் மாறி, தடம் மாறி, தரம் மாறி, தாழ்ந்து வீழ்ந்து போனவர்களாகி விட்டார்கள்.

விளையாட்டை விரும்பாத மக்கள் எல்லாம் நலமாக வாழவில்லையா என்று எதிர்வினா எழுப்புவாரும் உண்டு.

ஒன்றுமே செய்யாதவர்கள் உருப்படியாக வாழ்கின்றார்கள் என்றால், உடலை இயக்கி உற்சாகப்படுத்தி வாழ்பவர்கள் எவ்வளவு நலமாக வாழ்வார்கள்? அவர்கள் நலமும் பலமும் பெற்று, நாளெல்லாம் 'ராஜ வாழ்வு' வாழ்வார்கள், வாழ்கிறார்கள் என்பதுதான் நாம் கண்ட அநுபவமாகும்.

ஏனெனில், விளையாட்டின் இயல்புகளும், அடிப்படை குணங்களும் அப்படித்தான் அமைந்து கிடக்கின்றன.

விளையாட்டின் இயல்புகள் :

விளையாட்டுக்கள் என்பன, மனிதர்களுக்குள்ளே இயற்கையாக அரும்பி மலர்ந்துவரும் அருமை நிறைந்ததாகும்.

விளையாட்டுக்கள் எப்பொழுதும் எல்லோராலும் விரும்பப்படும் இனிமை நிறைந்ததாகும்.

எந்த வயதினரும், எந்தப் பிரிவினரும், சாதிமத பேதமின்றி, ஆண் பெண் வேறுபாடின்றி, ஏழை செல்வர் என்ற ஏற்றத்தாழ்வின்றி, சமமாகப் பங்கு பெறுகின்ற அளவுக்கு எளிமை நிறைந்ததாகும்.

இத்துடன், பங்கு பெறுகின்ற எல்லோருமே கூடுதல் குறைச்சலின்றி இன்பம் கொடுக்கும் பெருமை நிறைந்ததாகும்.

விளையாட்டுக்களின் தோற்றம் :

விளையாட்டுக்களின் தோற்றத்தை நாம் ஆராயும் பொழுது, மனித வாழ்வின் மகிழ்ச்சிக்காகவும் மறுமலர்ச்சிக் காகவும் தோன்றியது போலவேதான் நமக்கு நம்பிக்கை யூட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன.

காட்டிலே ஆதிகாலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்கள், மிருகங் களின் பசிவேகத் தாக்குதல்களுக்குப் பயந்து, பல சமயங்களில் இரையாகிப் போயினர். சில சமயங்களில் தப்பித்துக் கொண்டனர். எப்படி? வேகமாக ஓடி, பள்ளங்களைத் தாண்டி, கற்களை எறிந்து, மரத்தில் ஏறி, கனமானவைகளை நகர்த்தி வைத்து,

இப்படிப் பல முறைகளில் பயந்தவர்கள் தப்பி ஓடி, தலை மறைவாகிப் போயினர் என்பது தான் வரலாறு.

அவற்றைக் கொஞ்சம் நாம் கூர்ந்து கவனித்தால் இன்றைய விளையாட்டு இலட்சியங்கள் எளிதாகவே புரியும்.

தப்பி ஓட அவர்கள் மேற்கொண்ட முயற்சிகளில் வேக மாக ஓடியது ஓட்டப் பந்தயமாக மாறியது.

பள்ளங்களைத் தாண்டியது நீளத்தாண்டலாக மாறியது.

புதர்களை, தடைகளைத் தாண்டியது உயரத்தாண்ட லாக மாறியது.

கற்களை கம்புகளை வீசி மிருகங்களை விரட்டிய முறை எறியும் நிகழ்ச்சிகளாக (இரும்பு குண்டு, வேலெறிதல்) மாறியது.

இது விளையாட்டுக்களின் முதல் கட்டத் தோற்றம் என்றால், இரண்டாவது கட்ட வளர்ச்சியையும் நாம் காணுவோம்.

மிருகங்களை எதிர்த்துத் தாக்கிக் கொல்லத் தொடங்கி அவைகளின் மாமிசங்களை உண்ணத் தலைப்பட்டபோது தெரிந்து கொண்ட சுவையானது, மிருகங்களைத் தேடிக் கொல்லத் தூண்டியது. அதன் ஆரம்பம் தான் வேட்டையாடுதல். கொல்லப் பயன்பட்ட ஆயுதங்கள் தான் கூரான கற்கள், கூரான தடி, வேகமாக வேலை செய்யும் வில் அம்பு போன்றவையாக மாறின.

மூன்றாவது கட்ட விளையாட்டுத் தொடக்கம், கற்கால மனித இனம், ஓரிடத்தில் தங்கி, ஓய்வினை அனுபவித்து, ஒன்றுகூடி சமுதாய வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்கியபோது ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும்.

இயற்கைத் தாக்குதல்களுக்குப் பயந்து ஒன்று சேர்ந்த மனித இனம், மற்றவர்களை அடிமைப்படுத்தி, தலைமைப் பதவியை பெற முனைந்த போது சிறுசிறு கூட்டமாகப் பிரியத் தொடங்கியது.

அந்தந்தக் கூட்டத்திற்கு ஓர் எல்லை, ஒரு தலைவன், அவர்களுக்கென்று பத்திரமான முறைகள், பாதுகாப்பு வழிகள் என்றெல்லாம் ஏற்பட்டன. மற்றவர்களை எதிரிகளாக எண்ணும் வெறித்தனம் மேலோங்கிய போது, அவர்களை அழிக்கப் புதுப்புது ஆயுதங்கள் தயாராயின. போர்கள் அடிக்கடி ஏற்பட்டன.

அமைதி வேண்டி அச்சத்திற்கு ஆட்பட்டு சமுதாயமாக சேர்ந்தவர்கள் இடையே ஆக்ரமிப்பு உணர்ச்சியும், ஆவேச எழுச்சியும் ஏற்பட்டதால், போர்களும், போராயுதங்களும் அளவில் பெருகி, வடிவில் பலப்பல விதங்களில் பிறப்பெடுத்தன.

1. வில் அம்பு. 2. வேல். 3. கனமான பொருளை எறிதல். 4. குறிபார்த்து வீசுதல். 5. கத்திச் சண்டை.

6. கம்புச் சண்டை. 7. குதிரையேற்றம். 8. யானை மீதமர்ந்து சண்டை. 9. தேர் மீதேறி சண்டை. 10. மல்யுத்தம். 11. குத்துச் சண்டை.

இவைகள் எல்லாம் போரில் பயன்படுத்தப்பட்ட சண்டை வழிகள். ஆயுதத் தாக்குதல்கள்.

ஒருவரை ஒருவர் தாக்கி அடக்க மேற்கொண்ட பயங்கர முறைகள் எல்லாம், தற்போது மாறி, புதிய வழியில் மென்மை முறையில் மக்களிடையே பிரபலமாகிக் கொண்டன. இது நாகரிக காலத்தின் நனி சான்ற பெருமை என்று கூறலாம்.

உயிர் போகத் தாக்கிக் கொண்ட பயங்கர முறைகள் இன்று, வெற்றித் தோல்விக்காக, திருப்தி உணர்வுக்காக, திசை மாறி வந்து விட்டன.

வில் அம்பு முறை வில் வித்தையாகிக் கொண்டது.

வேல் எறிந்து தாக்குதல் வேலெறிதலாகி விட்டது.

கனமான பொருள் எறி[illegible] முறை இரும்புக் குண்டு விசுதலாகியது.

கத்திச் சண்டை, கம்புச் சண்டை, குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம், எல்லாம் பாதுகாப்புச் சண்டைகளாகி விட்டன.

இப்படியாக விளையாட்டுக்கள் ஒரு அர்த்தம் உள்ளவைகளாகத் தோன்றி, மனிதர்களுக்கு உதவுவதையே ஒரு இலட்சியமாகக் கொண்டு விட்டன.

இயற்கையான உதைக்கும் பண்பிற்கு	—	கால் பந்தாட்டம்.
இயல்பாக பிடிக்க, எறிய	—	கைப்பந்தாட்டம், எறிபந்தாட்டம், கூடைப் பந்தாட்டம்.
கோல்களால் அடித்து அல்லது தள்ளி மகிழும் பண்புக்கு	—	கிரிக்கெட் ஆட்டம். மென் பந்தாட்டம். வளைகோல் பந்தாட்டம் கோல்ப் பந்தாட்டம், பில்லியர்ட்ஸ், ஸ்நூக்கர் போன்ற ஆட்டங்கள்.
சுண்டி ஆடும் பண்பிற்கு	—	கேரம் போன்ற ஆட்டங்கள்.

இப்படிப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், மனித தேவைக்கேற்ப மனித ஆசைகளுக்கேற்ப பிரிந்து விரிந்து வந்திருப்பது தான் நமக்குப் பேராச்சரியத்தைக் கொடுப்பதாகும்.

உதைக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்க வந்த கால்பந்தாட்டத்தில் இன்று 11 வகை ஆட்டங்கள். கோல்களைப் பயன்படுத்தி ஆடும் ஆட்டங்களில் 20 வகை. ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் இருந்து ஆடும் ஆட்டங்களில் 40 வகை. மேசையின் மீது அல்லது அட்டைகள் மீது ஆடப்படுகின்றதாக 100 வகைகள். சீட்டாட்டம் என்றாலோ 1000 வகை.

இப்படி ஆயிரக்கணக்காகப் பிரிந்த விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும் அர்த்தம் நிறைந்தவைகளாகவே இருக்கின்றன.

அர்த்தம் உள்ள விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும், அதனதன் தன்மைகளால், ஆடும் மக்களின் ரசனைக்

கேற்ப, பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. கீழ்க் காணும் பட்டியல், விளையாட்டுக்கள் தோன்றிய அர்த்தத்தை மேன்மைப் படுத்தியிருப்பதைத் தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

விளையாட்டுக்களின் தலைப்பும், அவற்றிற்குரிய விளையாட்டுக்களும் தரப்பட்டிருக்கின்றன:

1. **பெரும் ஆடுகள விளையாட்டுக்கள்** (Field Games)

உதாரணம்: கால் பந்தாட்டம், வளை கோல் பந்தாட்டம் கிரிக்கெட், தளப் பந்தாட்டம், மென் பந்தாட்டம், போலோ கர்லிங் முதலியன.

2. **சிறு ஆடுகள விளையாட்டுக்கள்** (Court Games)

(உ.ம்) கூடைப் பந்தாட்டம், கைப்பந்தாட்டம், பூப் பந்தாட்டம், இறகுப் பந்தாட்டம், வளையப் பந்தாட்டம், டென்னிஸ் முதலியன.

3. **பனித்தரை விளையாட்டுக்கள்:** (Rink Games)

(உ.ம்) பனி வளை கோல் பந்தாட்டம், காலுருளையுடன் வளை கோல் பந்தாட்டம், கர்லிங் போன்றவைகள்.

4. **நெடுந்தூர இலக்கு விளையாட்டுக்கள்** (Course Games)

(உ.ம்) தரைக் குழிப் பந்தாட்டம் (Golf): கிராகட் [Croquet]

5. **நீச்சல்குள விளையாட்டுக்கள்** (Water Games)

(உ.ம்.) தண்ணீர் போலோ; ஆக்டோபுஷ் போன்றவை.

6. குறிபார்த்து எய்யும் விளையாட்டுக்கள் (Target Games)

(உம்) பந்துருட்டல், (Bowling); கனத்தட்டு எறிதல் (Quoits) கோலிக்குண்டு ஆடுதல், போன்றவை.

7. மேசை மீதாடும் விளையாட்டுக்கள் (Table Games)

(உம்) மேசைப்பந்தாட்டம், மேசைக்குழிப் பந்தாட்டம், (Billiards) கேரம், ஸ்னூக்கர் போன்றவை.

8. அட்டை மீதாடும் விளையாட்டுக்கள் (Board Games)

(உம்) சதுரங்கம், டிராப்ட் போன்ற ஆட்டங்கள்.

9. சீட்டு விளையாட்டுக்கள் (Card Games)

(உம்) பிரிட்ஜ், போக்கர், ரம்பி, ஃபரோ, ஸ்கேட் கேஸ்டி முதலியன.

10. சூதாட்டங்கள் (Dice Games)

(உம்) கிராப்ஸ், பெல்அண்ட்ஹேமர், கிரௌன் அண்ட் ஆங்கர், ஹஸார்டு முதலியன.

11. தெரு விளையாட்டுக்கள் (Street Games)

(உம்) தொட்டு விளையாடும் ஆட்டங்கள் (Tag) நொண்டி ஆட்டங்கள், உருளைக்கிழங்கு பொறுக்குதல் முதலியன.

12. விருந்து நேர விளையாட்டுக்கள் (Party Games)

கண்ணாமூச்சி ஆட்டம், கண்டுபிடி ஆட்டம், இசை நாற்காலி போன்றன.

பலர்கூடி போராடி இயங்குகிற விளையாட்டுக்களைப் பனிரெண்டு வகையாகப் பிரித்துக் காட்டினோம். அது போலவே, தனிமனிதருக்கான திறமை வளர்க்கும் போட்டி களாகப் பனிரெண்டு வகைகளாக உள்ளன. அத்தனையும் தனி ஒருவருக்குத் தருகின்ற சிறப்பு வாய்ப்புக்களாகும்.

தனிநபர் போட்டி ஆட்டங்கள்

1. ஓடுகளப் போட்டிகள் (Athletic Sports)

(உம்) ஓடும் போட்டிகள், தாண்டும் போட்டிகள் மற்றும் எறியும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் முதலியன.

2. பனிச்சறுக்குப் போட்டிகள் (Snow & Ice Sports)

(உம்) பனிச்சறுக்குப் போட்டி, பனிமீது படகோட்டல் போன்ற ஆட்டங்கள்,

3. நீர்ப்போட்டிகள் (Water Sports)

(உம்) நீச்சல், அழகாகத்தாவி முக்குளித்தல் (Diving) சிறுபடகு விடுதல் தோணிவிடுதல் முதலியன.

4. குதிரை மீதமர்ந்து போட்டிகள் (Equestrian Sports)

(உம்) குதிரைப்பந்தயம், போலோ, குதிரைத்தாண்டல் கள் முதலியன.

5. வேட்டைப்போட்டிகள் (Blood Sports)

(உம்) நரிவேட்டை, புலிவேட்டை, மான்வேட்டை போன்றவை.

6. **ஆடுகளப் போட்டிகள் (Field Sports)**

(உம்) ஒற்றையர் ஆட்டப்போட்டிகள் பூப்பந்தாட்டம், மெதப்பந்தாட்டம், டென்னிஸ், கேரம் மற்றும் மான் விரட்டும் போட்டி, மலையேற்றம் முதலியன.

7. **துவந்தப்போட்டிகள் (Combat Sports)**

(உம்) குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம், ஜூடோ, கராத்தே, கத்திச்சண்டை போன்றவை.

8. **குறியோடு எய்யும் போட்டிகள் (Target Sports)**

(உம்) வில்வித்தை, மண்புறா சுடுதல், துப்பாக்கிச் சுடுதல், போன்றவை

9. **வான்வெளிப் போட்டிகள் (Air Sports)**

(உம்) பாராசூட் பறத்தல், பலூன்மூலம் பறத்தல்; சறுக்கி விழுதல் போன்றவை.

10. **மோட்டார் ஓட்டும் போட்டிகள் (Motor Sports)**

(உம்) மோட்டார் வேகமாக ஓடும் போட்டிகள், சைக்கிள் மோட்டார் போட்டிகள் முதலியன.

11. **சீருடற்பயிற்சி போட்டிகள் (Gymnastic Sports)**

(உம்) குட்டிக்கரணம் அடித்தல், கம்பி மீதாடும் போட்டிகள் துள்ளும்பாய் போட்டிகள் (Trampolining)

12. பல்வகைப் போட்டிகள் (Miscellaneous Racing Sports)

(உம்) சைக்கிள் போட்டி, புறாப்போட்டி, நடைப் போட்டி, முயல் ஓட்டப் போட்டி, நாய் ஓட்டப்போட்டி முதலியன.

மனிதர்கள் தங்களுக்கிடையே மட்டும் போட்டிகள் நடத்தி மகிழ்வதுடன் நின்றுவிடாமல், குதிரைகள், கழுதைகள், ஒட்டகங்கள், புறாக்கள், நாய்கள், பன்றிகள், சுண்டெலிகள், கரப்பான் பூச்சிகள், நத்தைகள், இவைகளுக்கிடையே போட்டிகள் நடத்தியும் மகிழ்ந்து வந்திருக்கின்றார்கள்.

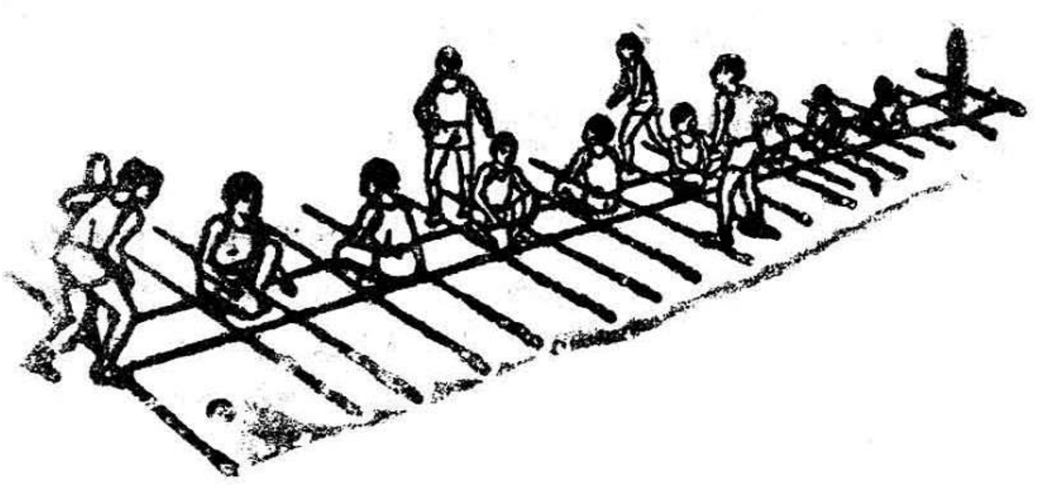
மிருகங்கள் மட்டும் அவர்கள் இலக்காக இல்லாமல், எந்திரங்களையும், முனைப்பாக வைத்து ஆடுவதில் மும்மரமாக இருந்திருக்கின்றனர்.

ரதங்கள், பலூன்கள், ஏரோபிளேன்கள், மோட்டார் சைக்கிள்கள், கார்கள், சைக்கிள்கள், பலவித வடிவம் உள்ள படகுகள், மற்றும் உருளையிலிருந்து போட்டிகள் போன்றவற்றில் 'உயிர் போனாலும் பரவாயில்லை, போட்டிதான் பிரதானம்' என்ற அளவிலே போட்டியிட்டு மகிழ்ந்திருக்கின்றனர்.

ஆகவே அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் தனிப்பட்ட மனிதரின் திறமையை வளர்க்க, வெளிப்படுத்த, திறமையுள்ளவர்களோடு போட்டியிட்டுத் தமது திறமையை தெரிந்து கொள்ள, புதுஉத்திகளுடன் பெருக்கிக்கொள்ள, எவ்வளவு முடியும் என்று தமது திறமையின் எல்லை காண உதவின. உற்சாகம் ஊட்டின.

இத்தகைய பெருமை மிக்க விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெறுவோர் பெறுகின்ற பயன்கள், பண்பாடுகள், புத்திசாலித் தனங்கள், பேரின்பச் சூழல்கள் பற்றி இனிவரும் தலைப்புகள் மூலமாக நாம் தெரிந்து கொள்வோம்.

அர்த்தம் புரியாமல் விளையாட்டுக்கள் பற்றி அனர்த்த மாகப் பேசும் அப்பாவி அறிவிலிகள், இனிமேலாவது புரிந்து கொண்டு, தாங்களும் விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெற்று, பலருடன் பழகி, பல்வேறு இன்பமயமான சூழ்நிலைகளில் வதிந்து, வாழ்வில் பெறும்பேறுகள் அனைத்தும் பெற விரும்பு கிறோம். வாழ்த்துகிறோம்.



5. புத்திசாலித்தனமான போராட்டம்

ஆகாய வெளியில் ஓர் அற்புதமான காட்சி.

ஆவேசமாக சிறகுகளை விரித்துக் கொண்டு, ஆர்ப்பரித்தவாறு பறக்கின்றது கழுகுக் கூட்டம். இரைச்சலை உண்டாக்கி அவைகளிடையே பாய்ச்சலை ஏற்படுத்தியது எது? ஓர் இறைச்சித் துண்டு.

அழகாக, அந்நியோன்னியமாக, ஆனந்தமாக, ஒன்று பட்டக் கூட்டம் போல ஒற்றுமையாகப் பறந்து வந்த அந்தக் கழுகுகள், ஏன் இப்படி காட்டுத் தனமாக ஒன்றையொன்று தாக்கிக் கொள்கின்றன? கடித்துக் கொள்கின்றன?

அந்த இறைச்சித் துண்டுதான் காரணம்.

தனக்குத்தான் வேண்டும் என்று ஆசையுடன் ஒரு கழுகு கவ்விக்கொண்டு பறக்க, அது தங்களுக்குத்தான் வேண்டும் என்று மற்ற கழுகுகள் சேர்ந்து கொண்டு தாக்க; தாக்குதலை பொருட்படுத்தாது முதலில் பறந்த அந்தக் கழுகு, கொத்தலையும், மோதலையும் தாங்க முடியாமல் தத்தளித்துப் போய், இறைச்சித் துண்டைக் கீழே போட்டுவிட, அதற்கு விடுதலை கிடைத்து விடுகிறது.

கீழே விழுந்த இறைச்சித் துண்டை இன்னொரு கழுகு கவ்விக் கொள்ள, அதற்கும் அதே தாக்குதல். அலறிப்

பிணைத்துக் கொண்டு, அது அந்த இறைச்சித் துண்டை கீழே போட, மற்றொன்று எடுத்துக் கொள்ள, அங்கே ஜீவமரணப் போராட்டம்.

ஆசையோடு உண்ண வேண்டும் என்று துண்டினைப் பெறுகின்ற கழுகுக்கு அவதி. அப்படி தனக்குக் கிடைக்க வில்லையே என்று இழந்துபோன கழுகுகள், இராட்சச வெறி கொண்டு திரிகின்றன. சேர்ந்து திரிந்த சோதரப்பறவை தானே அது என்று எதுவும் எண்ணிப் பார்க்கவில்லை. எதிரி யாகப் பாவிக்கத்தான் முயன்றன. முனைந்து தாக்கின. இறந்து போனாலும் பரவாயில்லை என்று கறித்துண்டை இழந்து நின்ற கழுகுகள் அத்தனையும் தாக்கின. தகர்த்தன.

இதிலிருந்து ஒன்றை நாம் உணர முடிகிறது.

இருப்பார்க்கும் இல்லார்க்கும் இடையே மண்ணுலகில் நடைபெறுகின்ற 'பொருள் உரிமைப் போராட்டம்' தான் வானவெளியிலும், வாயில்லா ஜீவராசிகளிடையே நடைபெறு கின்றன.

அறிவு இருக்கிறதோ இல்லையோ, ஆலையாய் எரியும் அனல் வயிற்றுக்கு அன்றாடம் எழுகின்ற அகோரப் பசிதான் அத்தனை இயக்களுக்கும் காரணமாய் அமைந்து விடுகிறது.

பறவைகள் பாய்ச்சலைப் போல் தான் பகுத்தறிவு படைத்த மனிதக் கூட்டத்திலும் பதுக்கலும் பிதுக்கலும், பாய்ச்சலும் பறித்தலுமாய் நிகழ்கின்றன.

இருப்பவரை நோக்கி இல்லாதவர்கள் கூட்டம் பாய்கின்ற ஏதோ ஒரு கொள்கை என்ற பெயரால், இலட்சியம் என்ற குரலால், எல்லாமே வேகவெறியுடன் நடைபெறுகின்றன.

இருப்பவர்கள் ஒரு கூட்டமாக இணைந்து கொள்கின்றார்கள். இல்லாதவர்கள் எல்லோரும் ஒரு கும்பலாகக் குழைந்து கொள்கின்றார்கள். அங்கே நடப்பது ஜீவ மரணப் போராட்டம். புலியாட்டம். அத்துடன் கிலி ஓட்டமும் நடக்கிறது.

இதைத்தான் விளையாட்டுக்கள் எல்லாமே பிரதிபலிக்கின்றன.

இரண்டாகப் பிரிந்து கொண்டு தாக்கிக் கொள்கின்ற பறவைகள் போல, ஒருவரை ஒருவர் தாக்கித் தாழ்த்திக் கொண்டு, உரிமையைப் பெற்று முன்னேற முயல்வது போலவே, விளையாட்டுலகிலும் இருக்கிறது. ஆமாம்! அது மனித வாழ்க்கையைத் தானே நிலைக் கண்ணாடியாக நின்று பிரதிபலித்துக் காட்டுகிறது.

எல்லா விளையாட்டுக்களிலும் இருக்கின்ற பந்து தான் இதற்கு உதாரணம்.

ஒவ்வொரு ஆட்டத்திலும் இரண்டு அணிகள் உண்டு. இரண்டு அணியினருமே பந்தினைத் தங்கள் வசம் வைத்துக் கொள்ளத் தான் முயல்கின்றனர்.

பந்தை வைத்திருப்பவர்கள் தாக்கப் படுகின்றார்கள், தேக்கப்படுகின்றார்கள், தடுக்கப்படுகின்றார்கள். இடிக்கவும் படுகின்றார்கள். பந்தின் தொடர்பை விட்டு விடும் போது, அவர்கள் பெறுகின்ற தாக்குதலும் முற்றுகைப் போக்குகளும் விடுபட்டுப் போகின்றன.

இவ்வாறு, ஒன்றை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அதனால் உண்டாகும் அவதிகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள, நல்ல வழியொன்றை விளையாட்டுக்கள் கற்றுத் தருகின்றன.

பந்து என்பது மிகவும் முக்கியம். அதைத் தன் பக்கம் வைத்துக் கொண்டிருப்பது முக்கியமான இலட்சியம். அப்படி பந்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதில்தான் திறமை, நுணுக்கம் ஆற்றல், ஆண்மை, அறிவார்ந்த உழைப்பு எல்லாமே அடங்கிக் கிடக்கின்றன.

பந்தையும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பயங்கரத் தாக்குதல்களிலிருந்தும் விடுபட வேண்டும். எப்படி?

பந்தை பயன்படுத்துகின்ற போதே, மற்றவர்களான தன் குழுவினருக்கு பந்தைத் தந்தாட வேண்டும். அதாவது மற்ற எதிரிகள் தாக்குதல் வருவதற்கு முன்னதாகவே கொடுத்து ஆட வேண்டும்.

இந்த அற்புத ரகசியத்தைத் தான் விளையாட்டுக்கள் கற்றுத் தருகின்றன.

ஆசை படப்பட ஆய்வரும் துன்பங்கள்
ஆசை விட விட ஆனந்தமாமே!

எனும் திருமூலர் பாடலைப் பாடுங்கள்.

அதுபோலவே

பந்தைத் தொடத் தொட பாய்ந்திடும் ஆனந்தம்

பந்தை விடவிட பரமானந்தமாமே! என்றும் நாம் பாடலாம்.

பந்து என்பதை நாம் ஆசையாகக் கொள்ளலாம். பொருளாகவும் கொள்ளலாம்.

இரண்டுமே நமக்கு வேண்டியவை தான். ஆனால் திண்டாடவும் செய்பவை தான். அவை இருந்தாலும் துன்பம்.

இல்லாவிட்டாலும் துன்பம். என்றாலும், நாம் அதைப் பக்குவ மாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

விளையாடும் போது, பந்துடன் இருந்தால் மோதல். பந்துப் பக்கமே போகாவிட்டால், பார்ப்பவர்களுக்குக் கேலி. அது ஆண்மையற்ற ஒருவராய் அடுத்தவருக்குக் காட்டி விடுமே!

ஆகவே, பந்தை விளையாடவும் வேண்டும். ஆனால் பதைபதைப்பு சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது.

ஆசை நமக்கு வேண்டும். ஆனால் அது நம்மை அவதிக் குள்ளே ஆழ்த்தி விடக் கூடாது.

பொருள் நமக்கு வேண்டும். ஆனால் அதுநம்மை பாடாய் படுத்தி விடக் கூடாது.

நமக்கு எதிரிகள் உண்டு. எதிர்ப்புகள் உண்டு. தாக்கும் சக்திகள் உண்டு. தடுக்கும் சக்திகளும் உண்டு. இவற்றை யெல்லாம் மனதில் எண்ணி, நாம் சர்வ ஜாக்ரதையாக விளையாட வேண்டும் என்பது போலவே, உலகில் வாழ வேண்டும் என்பதை உணர்த்தவே, விளையாட்டில் பந்துகள் இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

இதை நாம் இப்படியும் கொள்ளலாம்.

உலகிலே நன்மை தீமை என்ற இரண்டு எதிரெதிர் சக்தி கள் இருக்கின்றன. நல்ல தெய்வங்கள். கெட்ட சாத்தான்கள் என்ற இரண்டும் இருக்கின்றன, அவைகளுக்கிடையே மனிதர்கள் பந்தாக உதை படுகின்றனர். விளையாடப் படுகின்றனர்.

எதுவும் செய்யாது, இடர்பட்டுத் துள்ளும் பந்தாக ஆவது போலவே மனிதர்களும், உலக மகா சக்திகளின் ஆட்டத்திலே, பந்துகளாக விளையாடப் படுகின்றனர்.

இப்படி நாம் எத்தனையோ கற்பனைகளையும் கருத்துக்களையும் கொள்ளலாம்.

பந்து என்பதற்கு உறவு என்றும் பொருள் கூறுவார்கள். உலகம் உருண்டை என்பதை பந்து வடிவம் என்றும் பாங்காக விவரித்துக் காட்டுவார்கள்.

இத்தகைய பந்து தான், விளையாட்டுக்களில் இடம் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது மட்டுமன்றி, வழி நடத்திக் கொண்டும் இருக்கிறது.

பந்தைப் பக்குவமாகப் பெறுபவரும், மற்றவர்களிடம் தந்திரமாக ஆடுபவரும், நேரம் அறிந்து மற்றவர்களிடம் தள்ளி விடுபவரும் நிம்மதியாக விளையாடுகின்றார்கள். நேர்த்தியாக நடந்து கொண்டு, கீர்த்தியையும் பெற்றுக்கொள்கின்றார்கள்.

பந்தை முரட்டுத்தனமாகவும் முட்டாள்தனமாகவும் பயன்படுத்துபவர்கள், இடரிலும் இன்னலிலும், எதிர்பாராத ஏமாற்றத்திலும், தடுமாற்றத்திலும் துன்புற்று வாழ்கின்றார்கள்.

ஆகவே, நல்ல வாழ்க்கையை நடத்திட விரும்புவோர், இந்தப் பந்து விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டால், போதும். எப்படி எப்படியெல்லாம் மனப்பக்குவம் அடைகின்றார்கள், பாராட்டினைப் பெறுகின்றார்கள், பரமானந்தம் கொள்கின்றார்கள், பகுத்தறிவை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்கின்றார்கள் என்கிற பரிசுகளையெல்லாம் பெறுகின்றார்கள் என்று நாம் அறிந்து மகிழலாம்.

பந்து படுத்துவது பாடுகள் அல்ல. அவை கொடுப்பது பண்பாடுகள் என்றே நாம் உறுதியாகக் கூறலாம். விளையாட்டுக்கள் எப்பொழுதும் அர்த்தமுள்ளவைதான் என்பதற்கு பந்து ஒரு உண்மை சொரூபமாகவே விளங்குகிறது.

4. ஆயத்தம் அவசியம்

எழும்பூர் புகைவண்டி நிலையத்தில் ஒருநாள் என் நண்பரி ஒருவரை வழி அனுப்பி வைப்பதற்காகச் சென்றிருந்தேன் இரவு மணி 9 இருக்கும்.

வண்டி புறப்படுவதற்குக் கடைசி மணி அடித்தாகி விட்டது. ஒரு குடும்பம் அவசரம் அவசரமாக ஸ்டேஷன் உள்ளே நுழைந்தது. கையில் மூன்று மூட்டை முடிச்சுகள். நடக்கின்ற இரண்டு குழந்தைகள். இடுப்பிலே வாசம் செய் செய்கின்ற மூன்றாவது சவலைக் குழந்தை.

குடும்பத் தலைவன் மேல்மூச்சு வாங்க ஓடி வந்து அவசரம் அவசரமாக மூட்டை முடிச்சுக்களை உள்ளே தள்ளும் நேரத்தில், வண்டி நகர்ந்து விடுகிறது. ஒரு குழந்தை யையும் உள்ளே நுழைத்துவிட்டார். மற்றொன்றையும் கையில் தூக்கியவாறு ஓடிக்கொண்டே தள்ளிவைத்தார். தானும் தொற்றிக் கொண்டார்.

இடுப்புக் குழந்தையுடன் பின்னால் ஓடி வந்து ஏற முடியாத குடும்பத்தலைவி, கோவென்று கதறியபடி பிளாட் பாரத்தில் குந்திவிட்டார். பத்தடி தூரம் போன வண்டியை சங்கிலியைப் பிடித்து ஒருவர், இழுத்து நிறுத்தினார்.

பிரிந்த குடும்பம் ஒன்று சேர்கிறது. அதற்குள் வண்டியில் இருந்த அனைவரும் 'அவர்களை' கன்னா பின்னாவென்று

பொசிந்தீர்த்து விட்டார்கள். அவமானத்தில் அவர்கள் தலை குனிந்து கிடந்தார்கள்.

இந்தக் காட்சி என் நினைவை விட்டு அகலவே இல்லை.

இந்தத் தேதியில் ஊருக்குப் புறப்படப் போகிறோம் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். இந்த வண்டியில் தான் போகப்போகிறோம். இத்தனை மணிக்குத்தான் வண்டி புறப்படும் என்பதும் தெரியும். தெரிந்திருந்தும் இந்த இழி நிலைமை ஏன்?

இந்தத் திட்டு வாங்கிய குடும்பத்தினரைப் போலத்தான் நிறைய பேர்கள் நாட்டில் இருக்கின்றார்கள். நெஞ்சிலே மதமதர்ப்பும் தேகத்திலே சோம்பேறித்தனமும், தடித்தனமும் நிறைந்த கூட்டம் என்றுகூட நாம் தைரியமாகச் சொல்ல லாம்.

காலதாமதம் எத்தனை எத்தனை கஷ்டங்களை உண்டு பண்ணி விடுகின்றது என்பது யாருக்குத் தெரியாமல் இருக் கிறது? இருந்தும் ஏன் இப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள்? என்பதுதான் புரியாத புதிர். ஆமாம். இதுதான் மனிதப்புதிர்.

ஒரு காரியத்தை ஆரம்பிக்கிறோம். ஒரு இடத்திற்குப் போகிறோம் என்றால், அதற்கு ஆயத்தமாக இருப்பவர்களால் தான் அமைதியாகச் செயல்பட முடியும். அற்புதமாகவும் செய்திட முடியும்.

அவசரப்பட்டுச் செல்பவர்கள் அடிக்கடி பதட்டப்படு கின்றார்கள். சிந்திக்கும் திறனை இழந்து விடுகின்றார்கள். சமயோசிதப் புத்தியையும் சாமர்த்தியத்தையும் இருந்தும் பறிகொடுத்து விட்டுப் பரிதாபமாக நிற்கின்றார்கள். அதனால் தான் பதறாத காரியம் சிதறாது என்கிறார்கள்.

இந்தப் பதட்டம், நேரத்தோடு செல்லாத நேரத்தில் தான் உண்டாகிறது என்பதனை நாம் சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும். அதற்கு ஆயுத்தமாக இருக்கின்ற நிலைதான் சரியான பரிகாரமாகும்.

இத்தகைய ஆயத்தமான அறிவையும், பக்குவத்தையும் விளையாட்டுக்கள் மட்டுமே கொடுக்கின்றன. கற்பிக்கின்றன. கணக்காக வழங்குகின்றன.

காலை 8 மணிக்கு விளையாட்டுப்போட்டி நடக்கிறது என்று நாம் வைத்துக் கொள்வோம். அதில் பங்கு பெறுகின்ற ஓர் ஆட்டக்காரர் 8 மணிக்குப்போய் நின்றால், என்ன ஆகும்? எதுவுமே செய்ய முடியாமல், கைகால்கள் பிடித்துக்கொள்ள, காண்பவர்கள் கேலியாகப் பேசித்தீர்க்க இத்தனை அவதிகளுக்கு அவர் ஆளாகிப்போவார்.

8 மணிக்கு ஆட்டம் என்றால் அவர் மனதால் காலை 6 மணிக்கே ஆயத்தமாகி விடுகிறார். நினைவால் அவர் அந்த நிகழ்ச்சிகளில் ஆழ்ந்துவிடுகிறார். காலை 7 மணிக்கு அவர் உடலால் பதமாகி விடுகிறார். பிறகு 8 மணிக்கு ஆட்டம் என்றால் அவர் அற்புதமாக ஆடி சாதித்துவிடுகிறார்.

இதில் ஒன்றை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டு வீரர்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி, அவர்கள் ஆயத்த மனதுடன், ஆயத்த உடலுடன் இருக்கும்பொழுதுதான் ஆபத்தில்லாமல் ஆடுகின்றார்கள். அவசரப்படாத சலனப் படாத ஆத்திரப்படாத அமைதியுடன் திகழ்கின்றார்கள்.

இந்த அருமையான பண்புகளை மக்களினத்திற்குக் கற்பிக்கவே விளையாட்டுக்கள் தோன்றியிருக்கின்றன போலும்.

ரயில் வண்டிப் பயணம் போலவே ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கைப் பயணமும் இருக்கிறது. வாழ்க்கைப் பயணத்திற்கு நாம் எப்பொழுதும் ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்ற உண்மையை, மக்களுக்கு வழிநடத்திக் காட்டத் தான் விளையாட்டுக்கள் இருக்கின்றன.

ரயில் வண்டியில் பிரிந்துநின்ற குடும்பம், கலங்கித்தவித்த காட்சி, யாருடைய வாழ்க்கையிலும் நடக்கக்கூடாது. இதைத் தான் நல்லவர்கள் விரும்புகிறார்கள்.

ஒலிம்பிக் பந்தயம் ஒன்றில் புகழ்பெற்ற வீரர் ஒருவர், பங்கு பெற்றால் வெற்றியடையக் கூடிய நிலையில் இருந்தும், அவர் நிகழ்ச்சி நடைபெறும் நேரத்தை மறந்து தன் அறையில் டி.வி. பார்த்துக் கொண்டிருந்து விட்டு, கடைசி நிமிடத்தில் தனது நிகழ்ச்சி நடக்கிறது என்று தெரிந்து ஓடினார். பாவம் அவரால் பங்கு பெற இயலாமற் போயிற்று பரிசையும் புகழை யும் இழந்தாயிற்று, அவர் பல ஆண்டுகளாக உழைத்த உழைப்பும் பாழாய் போயிற்று.

இதற்குத்தான் எதற்கும் எதிலும் எப்பொழுதும் ஆயத்தம் வேண்டும் என்கிறோம்.

வாழ்க்கையில் முன்னுக்கு வர விரும்புவர்களுக்கு, அமைதியாக ஆனந்தமாக வாழ விரும்புவர்களுக்கு, சிறந்த சாதனைபுரிய வேண்டும் என்று முயல்பவர்களுக்கு ஆயத்தம் அவசியம். இந்த ஆயத்தத்தை விளையாட்டுக்களே கற்பிக் கின்றன. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோர் சிறப்பாக வாழ இதுவே மூலகாரணமாகவும் முக்கியமான பண்பாகவும் அமைந் திருக்கிறது.

5. விரைக! உயர்க!! வலிமை பெறுக!!!

மனிதர்கள் பிறக்கின்றார்கள், பிரலாபித்துக் கொண்டே வாழ்கின்றார்கள். வந்த சுவடு தெரியாமல் மறைந்து போகின்றார்கள். இதுதான் மனித வரலாறு தருகின்ற வருத்தமான காட்சி.

கோடி கோடியாக மனிதர்கள் பிறக்கின்றார்கள், கூடிகூடி வாழ்ந்தவாறு கோடியிலே கிடந்து, வாடி வதங்கி, அழுது புலம்பி, இளைத்துக் களைத்து, இறந்து போய் இருந்த இடத்தைக் காலி செய்து விடுகின்றார்கள்.

பூதஉடல் போனாலும் புகழுடல் இந்தப்பூதலத்தில் இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுபவர்கள் தான் புத்திசாலிகள்.

வரம் பெற்று வாங்கி வந்த இந்த மனித உடலை, புனித உடலாக மாற்றிப் புகழ் பெற்று இறப்பவர்கள் தான், பெருமை பெற்றவர்கள் ஆவார்கள். அப்படி நினைக்காதவர்கள் நிலை, மண்ணுக்கும் அதில் கிளம்பி மறையும் புழுதிக்கும் கீழ்தான். பாழ்தான்.

'தோன்றிற் புகழோடு தோன்றுக அஃதிலார் தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று' என்று வள்ளுவர் பாடிச் சென்றார்.

'தோன்றிற் பொருளோடு தோன்றுக — அஃதிலார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று'

என்று சமுதாய தர்மமாக பாட வேண்டிய நிலைமை இன்று நாட்டிலேயே நிறைந்துகிடக்கிறது.

பொருளில்லார்க்கு இவ்வுலகமில்லை என்று பாடியது உண்மை தான், பணம் இல்லாதவன் பிணம் என்ற பழமொழி நூற்றுக்கு நூறு இன்று பொருந்துகிறது. காரணம்- நமது சமுதாய அமைப்பு அப்படி மாறிப் போய் கிடக்கிறது.

பொருள் தேடுவது அவ்வளவு கஷ்டம் என்பதால் தான், திரைகடல் ஓடியும் திரவியம்தேடு என்று கூறிச் சென்றார்கள். அந்த உயிர் போகும் முயற்சியும், உழைப்பும் முனைப்பும் உள்ளவர்களால் தான் பொருள் தேட முடியும் என்று அன்றே அறிந்து கூறினார்கள்.

மன் + இதன் என்ற இரு சொற்கள் தான் மனிதன் என்று மாறி வந்திருக்கிறது போலும். மன் என்றால் நிலைத்திருப்பது. இதமாக இருக்க வேண்டும் என்பதால் தான் இதன் என்று வந்திருக்க வேண்டும்,

வண்மை முறையில் இல்லாமல், இதமாக இந்த உலகில் நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்பதால், மனிதன் என்று பெயர் சூட்டி அழைத்திருக்கின்றார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

புகழையும் தேட வேண்டும், பொருளையும் தேட வேண்டும். அது இதமாகவும், பதமாகவும் இருக்க வேண்டும். இதைத்தான் வாழ்க்கைமுறை,ஒழுக்கநெறி என்று போதித்தும் சென்றார்கள்.

மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும், புகழால் வாழ வேண்டும். பொருளால் உயர்ந்து வாழ வேண்டும். இத்தகைய வாழ்க்கை தான் இனிய வாழ்க்கை. மணியான வாழ்க்கை. மாண்புமிகு வாழ்க்கையுமாகும்.

மணியான வாழ்க்கையை மனிதன் வாழ வேண்டு மென்றால் அதற்கு வழிகாட்டிகள் வேண்டாமா? துணைவர் கள் வேண்டாமா? அவர்களைப் போல் தான் விளையாட் டுக்கள் நமக்கு நல்ல துணையாக விளங்குகின்றன.

சும்மா போய் காலத்தைக் கழிப்பதற்காக விளையாடி விட்டு வரலாமே என்று நினைத்துச் சென்று விளையாடு பவர்கள், இன்று எண்ணிக்கையில் ஏராளமாக இருக்கின் றார்கள்.

வெறும் விளையாட்டுக்காக ஏன் போக வேண்டும் என்று விமர்சித்துப் பேசுவோரும் உண்டு.

ஆனால் விளையாட்டுகளுக்கு என்று இலட்சிய நோக்கம் ஒன்று இருக்கிறது என்று யாரும் உணர்ந்து கொள்ளவில்லை. உணர்ந்து கொள்ளவும் முயலவில்லை.

விளையாட்டுக்களின் நோக்கத்தைப் பாருங்கள்.

விரைக, உயர்க, வலிமை பெறுக என்பவை தான் அந்த அற்புத நோக்கங்கள்.

சோம்பித் திரிபவன் தேம்பியே வாழ்வான். சோர்வானது சுகத்தையே அழித்து விடும். மந்தமாக இருப்பவன் கதியும் மங்கியே போகும். இவற்றையெல்லாம் எண்ணிப்பாருங்கள்.

ஓடுகின்ற தண்ணீர் தான் தூய்மையாக இருக்கும். தேங்கி நிற்கின்ற நீர் சகலவிதத்திலும் தூய்மையிழந்து கிடக்கும்.

மனிதன் என்பவன் இயக்கமுள்ளவன். மிருகங்களும் இயக்கமுள்ளவை தான். என்றாலும், மனித இயக்கத்தில் விவேகம் இருக்கிறது. வேகத்திலும் நிதானம் இருக்கிறது. யூகம் நிறைந்த முன்னேற்ற நினைவு முனைந்து நிற்கிறது.

மனித செயல்கள் பொருள் தேடவும், சுகம் நாடவும் மட்டுமல்ல. வெறும் வயிற்று ஜீவனத்துக்காக மட்டும் முயற்சி அல்ல. இந்தக் கருத்தினுக்கு கை கொடுத்து உதவுவது போல அமைந்தது தான் விரைக என்பதாகும்.

வாழ்க்கையின் செழிப்புக்கு விரைந்து உழைக்க வேண்டும் விரைவான செயல் முறைகள் வேண்டும்.

மனிதர்களின் வாழ்வு குறைவானது தான். ஆனால் அது நிறைவானதாக இருக்க வேண்டும். அந்த நிறைவினைப் பெற விரைவான இயக்கம் வேண்டும். மறைவாக ஒரு மூலையில் கிடந்து உறங்கும் போது மனித உடம்பு மகிமை இழக்கிறது.

அதனால் புகழுக்கு விரைக என்று பொருந்தும்படி இந்த விளையாட்டு லட்சியம் அமைந்து வழி காட்டுகிறது.

புகழ் மட்டும் போதாது. வாழ்க்கையில் வெறும் புகழ் சிறப்படையாது. மனித முகத்திற்கு இருகண்கள் அழகு. அது போலவே மனித வாழ்க்கைக்கும் இரண்டும் தேவை. ஒன்று புகழ். அடுத்தது பொருள்.

பொருளால் உயர்ந்து நிற்பவர்களே புகழால் உயர்ந்து நிலை பெற முடியும். புகழில்லாதவர் பொருளும், பொருள் இல்லாதவர் புகழும் பிரயோஜனப்படாத ஒன்றாகும். ஆகவே பொருளால் உயர்க உயர்ந்து வாழ்க என்று விளையாட்டுக்கள் விளக்குகின்றன.

மனிதர்களுக்குப் பொருளும் புகழும் போதும் என்று இருந்து விட்டால், அதனால் வாழ்க்கை இன்பமாக அமையாது என்பதைத் தெளிவு படுத்தவே, மூன்றாவது லட்சியம் இருக்கிறது. அது தான் வலிமை பெறுக என்பதாகும்.

ஒரு வீட்டின் ஒளி தீபங்கள் பெண்கள் தான். ஒரு மனிதனுக்கு உயிரான உறவுகள் தாயும் தாரமும் தான். அந்தத்

தாயும் தாரமும் ஒருவனை விரும்ப மாட்டார்கள் என்பது எப்பொழுது தெரியுமா? பொருள் இல்லாத போது. வலிமை யில்லாத போது.

வலிமை இல்லாதவனை தாய் மட்டுமல்ல. தாரம் மட்டு மல்ல, சமுதாயமே விரும்பாது. வலிமையில்லாதவன் வீட்டுக்கு பாரம் மட்டுமல்ல; சமுதாயத்துக்கு அவன் சுமை.

வலிமை இல்லாதவன் ஜடத்துக்கு சமம். அவன் நோய் வாழும் பாழும் கூடாகத் தான் இருப்பான். நோயாளியால் யாருக்குமே பயன் இல்லை. நோயாளியாக வாழ்வது நாட்டுக்கு செய்யும் துரோகமாகும்.

ஒரு நாய்க்கு முழுத்தேங்காய் கிடைத்தால் என்ன செய்யும்? உருட்டிக் கொண்டு கிடக்குமே தவிர, உடைத்துத் தின்ன, அனுபவிக்க அதற்குத் தெரியாது. அது போலவே, நோயாளிக்கு இருக்கின்ற பொருளும் புகழும் அப்படித்தான் அவனை வாழவைக்கும்.

நோயாளிக்கு வலி காரணமாக முனகத்தான் தெரியும். மற்றவர்களைக் கண்டு எரிச்சல் படத்தான் முடியும். அவன் பொருளை அடுத்தவர்கள் தான் அனுபவிப்பார்கள். அவன் இறப்பைத் தான் விரும்புவார்கள். 'சீக்கிரம் சாகமாட்டானா அவனது பொருள் நமக்கு வந்து சேராதா' என்று தான் காத்துக் கிடப்பார்களே தவிர, நோயாளிக்குக் கருணை காட்ட மாட்டார்கள்.

காலம் மாறிக் கொண்டு வருகிறது. பொருளின் இயல்பும் அப்படித்தான்.

பொருளைப் பயன்படுத்த, புகழில் மகிழ, உணவை சுவைக்க, உலகை ரசிக்க, உண்மையான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து செல்ல உடல்தான் முக்கியம். அதிலும் வலிமையான உடல்தான் அவசியம்.

இந்த உண்மையை விளக்கவே. வலிமை பெறுக என்று வழிகாட்டுகிறது விளையாட்டுக்கள்.

மனிதர்களை நாம் மூன்று வகையாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

போற்றுதலுக்குரியராக வாழ்பவர்கள்.

பிறரைப் போற்றி மகிழ்பவர்கள்.

போற்றும் பண்பில்லாது தூற்றித்திரிபவர்கள்.

விளையாட்டுக்களின் நோக்கமானது ஒருவனுக்குரிய உள்ளாற்றலை, உயர்ந்த திறமைகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டுவதுதான். தனக்கிருக்கும் திறமையை, தான் வெளிப்படுத்திக்காட்ட வாய்ப்பு ஏற்படும்பொழுது அவனும் மகிழ்கிறான். அவனது ஆற்றலைக் கண்டு காண்பவர்களும் மகிழ்கிறார்கள். வாயாரப் புகழ்கின்றார்கள்.

ஆகவே, புகழால் அவன் உயர்கிறான். பிறரால் புகழப்படுகிறான்.

புகழ்கின்ற மனம் பண்பட்டவர்களுக்குத் தான் உண்டு. பண்பாடுள்ளவர்கள் பிறரைப்போற்றியும், புகழ்ந்தும், தங்களை உயர்த்திக் கொண்டு வாழும் புத்திசாலிகள். ஆகவே, விளையாட்டு உலகமானது, போற்றக் கற்றுத் தருகிறது. போற்றுதலுக்கும் ஆளாக்குகிறது.

உடல் வலிமையும் மனவலிமையும் இல்லாதவர்கள் இந்த இரண்டும் இல்லாமல், தூற்றித்திரியும் தெருநாய்களாக வாழ்கின்றனர். நன்றியுள்ள நாயாக அவர்களால் இருக்க முடியாது. காரணம் அவர்களுக்குள்ளே நிறைந்து நசுக்கும் லிவுகள் தான். நோய்த்துன்பங்கள் தான்.

ஆகவே, விரைக உயர்க வலிமை பெறுக என்னும் விளையாட்டு லட்சியங்கள், விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர்களை வீராங்கனைகளை, விழுமிய முறைகளில் பின்பற்றக் கற்றுத் தருகின்றன. செம்மைப்படுத்துகின்றன. சிறப்பாக பயன்பட உதவுகின்றது. உற்சாகம் ஊட்டுகின்றன.

இந்த லட்சியங்களுடன் வாழ்வோம். இணையற்ற இனிய வாழ்வில் திகழ்வோம். மகிழ்வோம்.

6. வாய்ப்பும் வரவேற்பும்!

வாய்ப்புகளுக்கு மற்றொரு பெயர் தான் வாழ்க்கை. இதைத் தான் ஆங்கிலத்தில் Life என்கிறார்கள்.

முன்னேற்றத்திற்கு வாய்ப்புகள் கட்டாயம் இருந்தாக வேண்டும். வாய்ப்புகள் தான் மனிதர்களின் சுயரூபத்தை வெளிப்படுத்துவனவாக அமைந்து விளங்குகின்றன.

வருகின்ற வாய்ப்பினை ஒருவன் எவ்வாறு பயன்படுத்து கிறான் என்பதை வைத்துக் கொண்டே நாம் அவனைப்பற்றி சரியாகக் கணித்து விடலாம்.

வாய்ப்புகளுக்காகக் காத்திருப்பவன் வடிகட்டிய முட்டாள். தீக்குள் கையை வைத்த பிறகு சுடுகிறது என்று உளறி உணருகின்ற 'புத்திசாலி' வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவன்.

வந்த வாய்ப்புக்களைக் கண்டு அஞ்சி, பேதலித்து, என்ன செய்வதென்று புரியாமல், பயந்து, ஓடி ஒளிந்து ஒதுங்கி வாழ்பவன் மற்றொரு வகை.

வாய்ப்புக்கள் தனக்கு சாதகமாக இல்லை. இன்னும் பல வந்த பிறகு நான் முயற்சிப்பேன் என்று கையில் இருக்கும் கோழியை விட்டு விட்டு, முட்டையிலிருந்து வெளிவரப்போகும் குஞ்சினைப் பெரிதாக எண்ணிக் காத்திருக்கும் கழிசடைப் பேதை இவன்.

வாய்ப்புக்களை அரைகுறையாகப் புரிந்து கொண்டு, ஆசையிருக்கும் அளவுக்கு அறிவு போதாமல், திறமை இல்லாமல், திண்டாடித் திண்டாடித், தோல்விகளைச் சுமந்து நிற்கும் இரண்டாந்தர புத்திசாலி இனத்தவன் இவன்.

வராத வாய்ப்புக்களை தனக்கேற்ப உருவாக்கி, வந்திறங்கும் சோதனைகளை லாவகமாக ஏற்று, சாதனை புரிந்து வெற்றி அடைகின்றானே. அவனே அனைவருக்கும் மேலாக உயர்ந்து நிற்கிறான். மற்றவர்களைவிட மேம்பட்டு நிற்கிறான். அவனே முதல்தர மனிதனாவான்.

சந்தர்ப்பங்களை நானே உருவாக்கிக் கொள்கிறேன்' என்று சொல்லிய நெப்போலியன் தான், சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்தாலும் சக்கரவர்த்தியாக உயர்ந்து புகழ் பெற்றான்.

அந்த நெப்போலியனையும் போரில் வென்ற நெல்சன் எனும் ஆங்கிலேய வீரன், 'போர்க்களத்தில் சாகசங்கள் புரிய எனக்கு உதவிய ஆற்றல்களை எல்லாம். நான் ஆடுகளத்தில் விளையாடும்பொழுது கற்றவைகள் ஆகும்' என்று கூறி மகிழ்ந்தான்.

இது எப்படி இருக்கிறது என்றால் ஒரு குட்டிக் கதையை நீங்கள் கேட்டுத்தான் ஆகவேண்டும்.

ஒரு எலி தன் வாரிசுக்கு மணமகன் தேடி அலைந்ததாம். வானத்து சூரியனைப் பார்த்து நீ தான் மணமகன் என்ற போது, என்னையே மறைக்கின்ற பலசாலி மேகம்தான் அங்கே போய் கேள் என்றதாம்.

மேகத்திடம் சென்றபோது, என்னையே அலைக்கழிக்கின்ற ஆற்றல் இந்தக் காற்றுக்குத்தான் இருக்கிறது. அவன் தான் சரியான ஆள் என்று சொல்லி அனுப்பி வைத்ததாம்.

காற்றுக்கோ கவலைமேல் கவலை, 'நான் எப்படித்தான் முன்றடித்தாலும், இந்தக் குட்டிச் சுவர் என்னைத் தடுத்து நிறுத்தி விடுகிறதே' என்று குட்டிச்சுவர் பக்கம் கைகாட்டி விட்டு மறைந்து போனதாம்.

குட்டிச் சுவரோ கண்கலங்கி கீழே காண்பித்ததாம். என்னையே பறித்து ஆட்டுவிக்கும் ஆண்மையாளன் கீழே இருக்கிறான் என்று காட்டியதாம்.

அங்கே ஒரு எலி இருந்ததாம். கதை எப்படி?

எலிக்குத் தனக்கு தேவையானவன் தன் இடத்திலேயே தன் இனத்திலேயே இருப்பது தெரியாமல், அலைந்தது போல் தான், இன்று விளையாட்டுக்களைப் பற்றிப் புரியாமல் வீரர் களையும் விவேகிகளையும் பலர் தேடிக் கொண்டிருக் கின்றார்கள்.

வாட்டலூர் போரில் நெப்போலியனை வெல்லுதற்குரிய ஆற்றல்களைத் தந்தது. விளையாட்டு மைதானத்தில் நான் பெற்ற வாய்ப்புகள்தான் என்று வெற்றித்தலைவன் நெல்சன் கூறிய வாசகத்தை மீண்டும் மீண்டும் படியுங்கள்.

விளையாட்டு மைதானத்திலே அப்படி என்ன கிடக் கிறது? கிடைக்கிறது? வெறும் வெட்டவெளிதானே அது? பொட்டல் மண்தானே என்று பேசுகிறீர்களா?

வெட்ட வெளியிலே கட்டவிழ்த்து விடப்பட்டிருக்கும் சுகங்களும் அறிவு முகங்களும் தாம் எத்தனை எத்தனை?

கொஞ்சம் குனிந்து காது கொடுங்கள்.

மைதானத்திற்கு வந்து சேர்கின்ற மக்களை எப்படி எப்படியெல்லாம் ஆடுகளங்கள் வாரி அணைத்து வாய்ப்புக்

களை வழங்கி, வல்லமையை வளர்த்து விடுகின்றன தெரியுமா?

விளையாடுபவர்களை தனிப்பட்டவர்கள், கூட்டாக சேர்ந்து ஆடுபவர்கள் என்று முதலில் பிரித்துக் கொள்வோம்.

தனியாக விளையாடுவோருக்கு என டென்னிஸ், டேபிள் டென்னிஸ், வளைப்பந்தாட்டம், பூப்பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்கள்.

இந்த ஆட்டங்களில் ஒரு முறை போடும் ஒரே சர்வீஸ் வாய்ப்பு, பூப்பந்தாட்டத்தில் மட்டும்.

டென்னிஸ் ஆட்டத்தில் இரண்டு வாய்ப்பு.

டேபிள் டென்னிஸ் ஆட்டத்தில் வலையில் பட்டு சரியாக பந்து விழுந்தால் மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பு.

இப்படிச் செய்வதை சரியாகச்செய்ய, முறையாகச் செய்ய விளையாட்டுக்களில் வாய்ப்பு.

தவறுக்குரிய தண்டனை உடனே தரப்பட்டு, நேரே சென்று நெறியாய் நின்று இலக்கினை அடைந்து கொள் என்று எச்சரித்து எழில்படுத்தும் மாண்பு விளையாட்டுக்களில் மட்டுமே உண்டு.

கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை என்று கூறப்படும் மொழிக்கு உண்மை சான்றாக விளையாட்டுக்கள் தான் விளங்குகின்றன.

கைப்பந்தாட்டத்தில் பாருங்கள். ஒரு தடவை பந்தை மறுபுறத்திற்கு அனுப்ப, மூன்று தடவை விளையாடும் வாய்ப்பு.

பூப்பந்தாட்டத்திலே ஒரே முறைதான் ஆடலாம். தவறோ சரியோ ஒன்றுடன் முடிந்து போகிறது. கைப்பந்தாட்டத்தில் மூன்று முறை வாய்ப்பு. திறமாக சேர்ந்து விளையாடித்தான் ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயம். கடுமையான கட்டளை. வாய்ப்புக்களால்தானே வீரர்கள் விந்தைமிகு சாதனைகளைப் புரிகின்றார்கள்.

ஓடுகளப்போட்டிகளில் வாருங்கள். தாண்டும் போட்டியில் 6 முறை வாய்ப்புக்கள். எறியும் போட்டிகளில் அப்படித்தான். 6 முறைகள்.

உயரத் தாண்டும் போட்டிகளில் ஒரு உயரத்தைத்தாண்ட வாய்ப்புக்கள்.

அது மட்டுமா!

கூடி விளையாடினால்தான் ஒற்றுமை நெஞ்சங்களைக் கூட்டமுடியும். உயர்ந்த ஆற்றல்களைக் காட்டமுடியும். இதற்கான வாய்ப்புக்களைத்தான் விளையாட்டுகள் வழங்குகின்றன.

கூடைப்பந்தாட்டத்தில் கொடுத்து வாங்கி, பத்தடி உயரத்தில் உள்ள இலக்குக்குள் பந்தைப் போடுதல், இதற்கு எத்தனை ஒற்றுமை வேண்டும்! எப்படிப்பட்ட இனிய வாய்ப்புக்கள்.

கால் பந்தாட்டத்தில், வளைக்கோல் பந்தாட்டத்தில் ஒருவருக்கொருவர் பந்தைக் கொடுத்து வாங்கி ஒற்றுமையாக ஓடி ஆடி, இலக்கிற்குள் பந்தைச் செலுத்தும் பாங்கு.

தனி மனிதன் திறமையைவிட குழு ஒற்றுமைக்கான கோடி வாய்ப்புகள்.

கோகோ ஆட்டத்தில் ஒருமுறை அவுட்டானால், அவ்வளவுதான். கபாடி ஆட்டத்தில் ஒருமுறை அவுட்

ஆனாலும், மீண்டும் விளையாட வாய்ப்பு தவறாகாமல் நடத்து கொள் என்ற கட்டளை. கோகோ ஆட்டத்தில் தவறு வது இயற்கை. மீண்டும் தவறாதே என்று வாய்ப்பினைத் தந்து ஆட உதவும் வாய்ப்பு கபாடியில்.

இப்படி, மனித மனங்களுக்கு ஏற்றவாறு, மனித குணங்களைப் போற்றுமாறு, வாய்ப்புக்களை வழங்கி வரவேற்பினை அளிப்பது விளையாட்டுக்கள் தாம்.

விளையாட்டில் நல்ல பண்புகளுடன் வெற்றி பெற வேண்டும் என்பதே தலையாய கொள்கை. ஒரு சமுதாயத் திற்கு இதுதானே அடித்தளம். ஆதாரமான நிலைத்தூண்கள்.

இந்தப் பண்புகளை வளர்க்கத்தானே விளையாட்டுக்கள் முயல்கின்றன. மைதானங்கள் உதவுகின்றன. வாய்ப்புக்கள் வழிகாட்டுகின்றன. வெற்றிகளை நிலை நாட்டுகின்றன.

விளையாட்டுக்கள் இவ்வாறு அர்த்தம் உள்ளவைகளாக விளங்குகின்றன. ஏனென்றால் விளையாட்டுக்கள் வாழ்க்கை யின் பிரதிபலிப்பாகும். மனிதர்களின் உடன்பிறப்பாகும்.

7. நம்பிக்கை நட்சத்திரம்

இயக்கம் என்பது மனித உடலில் இயற்கையாக நடப்பது. அவரவர் தங்களை அறியாமலேயே அந்த இயக்கத்தில் ஈடு பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். எதையும் எதிர்ப்பார்க்காமல் இயங்கும் உறுப்புக்களை தவிர்க்க முடியாது. அவை தன்னிச்சையானவை.

செயல் என்பது நினைத்து, திட்டமிட்டுத் தொடர்கின்ற இயக்கமாகும். அதுவும் பயன் கருதிச் செய்வனவாகும்.

செயல் என்றவுடன் கைதான் நமக்கு நினைவுக்கு வரும். அதனால்தான், உதவியிழந்த நிலைக்கு உதாரணம் கூறு கின்ற பொழுது 'கையிழந்தது போல் இருந்தது' என்று கூறுவார்கள்.

உடுப்புக்கு 'உடுக்கை' என்பது ஒரு பெயர். உடுத்து தலுக்கு கை மிகவும் பயன்படுவதால் தான் உடு + கை என்றும் வந்திருக்கலாம்.

இதை வைத்துத்தான், 'உடுக்கை இழந்தவன் கை போல' என்று வள்ளுவரும் வலியுறுத்திப் பாடிச் சென்றிருக்கிறார் போலும்.

எண்ணத்தில் நினைவுகளின் எழுச்சி இருந்தாலும், திண்ணமாய் இருக்க வேண்டும் என்பதால் தான் 'நம்பு' என்றனர் முன்னோர்.

நம்புகின்ற நினைவுகளோடு, தெம்புடன் உழைக்கின்ற கைகளும் சேர்ந்து கொண்டு உழைப்பதால் தான், நம்பிக்கை என்ற சொல்லும் தோன்றியிருக்கலாம்.

இந்த நம்பிக்கை தான் வாழ்வுக்கு ஆதாரமாக விளங்குகிறது.

எதிலும் நம்பிக்கை முதலில் ஏற்பட்டால்தான், இதயமும் அதில் முழு மூச்சாகப் பதியும், புதிய வலிவும் திட்டமும் பிறக்கும். இறுதி வெற்றியை நோக்கி விளைவுகளும் முன்னோக்கி நடக்கும்.

நம் வாழ்வில், நாம் நீண்ட நாட்கள் வாழப்போகிறோம் என்ற நம்பிக்கை இருப்பதால் தான் நிலபுலன்கள் நிறைய வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். கோடிக் கணக்கில் பணம் சேர்க்க வேண்டும் என்று இரவு பகல் பாராது பாடுபடுகிறோம்.

எந்தெந்த வழிகள் தெரியுமோ, அவற்றில் எல்லாம் ஈடுபடுகிறோம். இதற்காகவே இறைவனை வேண்டுகிறோம். கோயிலுக்குப் போகிறோம். சோதிடம் கேட்கிறோம். குறுக்கு வழிகளையும் தேடுகிறோம்.

உள்ளத்தில் நம்பிக்கையை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளத் தானே இப்படிப்பட்ட முயற்சிகளை மக்கள் அனைவரும் மேற்கொள்கின்றார்கள்.

நம்பிக்கையுடன் வாழ்கிறவனோ, நியாயமான வழிகளிலேயே வாழ ஆசைப்படுகிறான். தவறி விழுந்தாலும் எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கிறான்.

நம்பிக்கை இழந்தவர்களோ, ஊஞ்சல் போல முன்னும் பின்னும் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். புழுங்கிப் புழுங்கி

போராடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். செக்கு மாடு போல சுற்றி வந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள் சிக்கலில் தாங்களே போய் மாட்டிக் கொண்டு சுக்கல் நூறாகிப் போகின்றார்கள்.

நம்பிக்கை உடையவன் பைத்தியக்காரனல்ல. அவன் முதலில் தன்னை நம்புகிறான். தனது எதிர் காலத்தை நம்புகிறான். தனது சமுதாயத்தை, தனது நாட்டிற்கான தனது கடமையையும் நம்புகிறான்.

ஏனெனில் நம்பிக்கை என்பது இதயத்திலிருந்து உருவாகும் இனிய ராகம். நம்பிக்கை என்பதை தைரியம் என்றே நாம் கூறலாம்.

நம்பிக்கை என்பது உருவாக்கும் சக்தி கொண்டதாகும். அதனால் தான் நம்பிக்கையை உள்ளமாகவும், செயலை உடலாகவும் பாவிக்க வேண்டும் என்று அறிவுடையோர்கள் கூறுவார்கள்.

ஆமாம்! நம்பிக்கை இல்லாமல் வாழ்வதும் உழைப்பதும், சிறகில்லாமல் பறக்க முயலும் பறவையைப் போன்றதாகும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் நம்பிக்கை கொண்டவனாகவே வாழ்கிறான். அதை விட்டால் வேறு வழியேயில்லை. வாழ்வும் இல்லை. இந்த உலகமே அவனது நம்பிக்கையின் இடமாகத் தான் விளங்குகிறது.

இப்படி வாழ்வோடு வாழ்வாக அரும்பி, முகிழ்த்து, மணம் பரப்பும் நம்பிக்கையை, செயல்படுத்தும் ஒத்திகை மன்றமாக, பயிற்சிக் களமாகவே விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன.

நம்பிக்கை நல்ல வழிகாட்டும், நன்கு செயல்பட உரம் கூட்டும். திறம்சேர்க்கும். தைரியம் அளிக்கும் என்பதெல்லாம் உண்மை தான். விளையாட்டைப் பாருங்கள்.

தனக்கு எவ்வளவு திறமை இருக்கிறது, தகுதி இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும், தன்னையொத்தவர்களுடன் பொருதி, தன் வலிமையை பரிசோதித்து மகிழவும் வாய்ப்பளிப்பது விளையாட்டுக்கள் தாம்.

தன்னிடம் தகுதி இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை உள்ளவன் தான், விளையாட்டில் ஈடுபட முடியும். தன்னால் முடியும், தன்னால் சமாளிக்க முடியும், தன்னால் மீண்டுவர முடியும் என்ற நம்பிக்கை தானே விளையாட்டின் அடிப்படை சிறப்பு.

விளையாட்டில் வெற்றிபெற முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன், விளையாட்டின் நேரம் முழுவதும் விளையாடும் நம்பிக்கை—நம்பிக்கையின் சிகரமல்லவா?

தோற்கவே மாட்டோம், தோற்றாலும் பரவாயில்லை, தோல்வி தானே வெற்றியின் முதல்படி என்றெல்லாம் தனக்கு வலிமை ஏற்படக் கூடிய மனப்பக்குவத்தை, தத்துவப்பாங்கான வாழ்க்கை நெறியை அமைத்துக் கொள்ள விளையாட்டு நம்பிக்கையே உதவுகிறது.

போராட்டத்தில் ஈடுபடக் கூடிய மனோபக்குவத்தை எளிதில் ஊட்டுவது விளையாட்டுக்களின் இயல்பாகும். ஏனெனில் விளையாட்டுக்கள் எல்லாமே எளிமையானவை, இனிமையானவை, இலவசமானவை, இன்னல் இல்லாதவையாகும்.

விளையாட்டு தன்னிடம் வந்து சேரும் வீரர்களுக்கு, இளைஞர்களுக்கு, சிறுவர்களுக்கு, பாடிக் களிக்கும் கவிதை போன்றதாகும். அதுவே மனிதர்களுக்கு சுவையான நினைவோட்டமாக, மகிழ்ச்சி தரும் கடந்த கால நாவல் கூட்டமாக விளங்குவதாகும்.

ஏனென்றால், நம்பிக்கையுள்ள மனிதன் முன்னோக்கிப் பார்த்து புன்னகை புரிகிறான். புத்துணர்ச்சி பெறுகிறான்.

பேரின்பம் அடைகிறான். நம்பிக்கையற்றவனோ, தனக்குள்ளே குழம்புகிறான். தடுமாறுகிறான். தளர்ச்சி பெறுகிறான். பெருமூச்சு விடுகிறான்.

நீரில் வீழ்ந்தால் தானே நீச்சலைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும்? தரையில் படுத்துக் கொண்டு நீந்த முயற்சித்தால் எப்படி?

நீரில் விழுந்து முயற்ச்சிக்கிறவன் நம்பிக்கையாளன்.

தரையில் கிடப்பவன் தன்னையே நம்பாதவன்.

நீரில் வீழ்ந்தால் நீந்த உதவும் நீச்சல் குளம் போன்றது விளையாட்டுக்களும் ஆடுகளமும்.

தரையில் படுத்திருப்பவனோ, வாழ்வில் படுத்தே போகிறான்.

அவநம்பிக்கையுள்ளவனைக் கெடுக்க, வேறு எதிரிகள் யாருமே வேண்டாம். அவனே அவனுக்கு எதிரியாவான்.

நம்பிக்கை எவனையும் ஏமாற்றாது. இந்த எண்ணத்தை விளைவிப்பது தான் விளையாட்டுக்களாகும்.

நம்பிக்கை பயத்தின் எதிரி.

நம்பிக்கையும் பயமும் பிரிக்க முடியாத சக்திகள் தான். ஆனால், ஒருவன் பய உணர்விலிருந்து விடுபட வேண்டுமானால், நம்பிக்கை நிறைந்தவனாக இருத்தல் வேண்டும்.

நிறைந்த நம்பிக்கை உள்ளவனே, வாழ்வில் மற்றவர்கள் மதிக்கத்தக்க அளவில் உயர்ந்திட முடியும்.

ஏன் அப்படி நம்புகிறோம்?

வாழ்க்கையில் முன்னேறிச் செல்பவர்கள் எல்லாம், முயற்சிக்கும் நேரங்களில் வீழ்ந்து அடி பட்டவர்கள் தாம்.

வீழ்ந்ததை எண்ணிக் கிடப்பவர்கள் கோழைகள்.

வாழுகின்ற ஒவ்வொரு நிலையிலும், எழுந்து முன்னேற எத்தனிக்கும் இயல்புள்ளவர்களே, புகழ் பெறுகின்றார்கள்.

இந்தப் புகழ்நிலைக்கு அழைத்துப் போவது தான் விளையாட்டுக்கள் ஆகும்.

விளையாட்டு மனிதர்களிடையே நம்பிக்கை கொள்ளச் செய்கிறது. நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. மேலும் மேலும் உயர்த்துகிறது. பய உணர்வைப் போக்குகிறது. பங்கு பெறும் ஆசையைத் தூண்டுகிறது.

எப்பொழுதும் விழிப்புணர்ச்சியுடன் செயல்படும் எழுச்சியை ஏற்படுத்துகிறது.

என்னால் முடியும் என்று முயல்வது—

நான் முயற்சித்துப் பார்க்கிறேனே என்று செயல்படுவது.

எனக்கு வெற்றி கிடைக்கும் என்று உழைப்பது—

எப்படியும் வென்றே தீருவேன் என்று சபதம் எடுப்பது.—

இன்றில்லாவிட்டாலும், நாளைக்காவது என் முயற்சியால் வெல்வேன் என்று கங்கணம் கட்டுவது.

கடமையுணர்வுடன் ஈடுபடுவது—

பிறர் பரிகாசத்தினை புறம் தள்ளுவது.

எல்லாமே நம்பிக்கை தரும் நல்ல பலம்தான்.

இத்தகைய இனிய சக்தியை, எழுச்சி மிக்க பலத்தை, பண்பாட்டை, மக்களிடையே வளர்த்துக் கொண்டிருப்பதால் தான், விளையாட்டுக்கள் மனித குலத்தோடு மனித குலமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

இவற்றைப் பற்றி மாறுபட்ட கருத்துடன் தூற்றும் மக்கள் கூட அழிந்து போயிருக்கிறார்கள். ஆனால் விளையாட்டுக்கள் என்றும் அழியாமல், குன்றிலிட்ட தீபமாக ஒளிகாட்டி, வாழ்வில் வந்த துணையாக உதவுகின்றன.

இந்த நம்பிக்கை உள்ளவர்களே மனிதர்களில் மேலானவர்களாக வாழ்கின்றார்கள். அதுதானே உண்மை!

8. போராட்டம் போதும்

உண்ண உணவு, உடுக்க உடை, இருக்க உறையுள். இந்த மூன்றும் தான் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் எதிரே நின்று, புதிர் கிளப்பியும் சதிராடியும் பிரச்சினைகளை விளைவித்துப் போராடச் செய்வனவாகும்.

இந்த மூன்றும் எதிர்பார்ப்பது போல ஒருவருக்குக் கிடைத்து விட்டால், மகிழ்ச்சியோ மகிழ்ச்சிதான், ஆனால் வாழ்க்கை என்பதற்குப் பொருள் அப்படி இல்லையே!

ஒன்றை நினைக்கின், அது ஒழிந்திட்டு வேறு ஒன்று நடக்கும். நாம் விரும்பாதது எதுவோ, நடக்க வேண்டாம் என்று எதை அதிகம் நினைக்கிறோமோ, அதுவே முதலில் நடக்கும். இப்படி நடந்தால் எப்படி வாழ்வு இனிக்கும்? சிறக்கும்?

பணம் என்று ஒன்று நிறைய வந்து விட்டால், சிந்து பாடும் தொந்தரவுகள், சஞ்சலங்கள் எல்லாம், சொல்லிக் கொள்ளாமல் வாலை சுருட்டிக் கொண்டு ஓடிவிடும் என்று சொல்லி மகிழ்பவர்கள், நிலைமையும், அவர்கள் நினைத்தது போல் நடக்கவில்லையே ஏன்? பணமே ஒரு பிரச்சினை தான்.

பணத்தை சம்பாதிக்க ஒரு போராட்டம். வந்த பணம் போய்விடக் கூடாதே என்று மறு போராட்டம். பணம் வந்த

பிறகு, ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளைப் போக்கிவிட புதுப் போராட்டம்.

எனவே, ஒன்றை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பதே ஒரு போராட்டம் தான். அதை சந்திக்கவும், சந்தோஷமாக வெற்றிபெறச் செய்ய சிந்திக்கவும் கூடிய ஒரு பெரிய பணியைத்தான் நாம் தினந்தோறும் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

எளிதாக எண்ணி செயல்படுகின்றவர்களின் வாழ்வு ஏற்றமாக இருக்கிறது. அரிது என்று அரற்றிக்கொண்டே துடிப்பவர்கள் வாழ்வு இரக்கமாகவே போய் விடுகிறது.

காரணம் என்ன?

பல நோய்களுக்குக் காரணம் மனம் தான் என்ற முடிவுக்கு மருத்துவர்களும், மனோ ஆராய்ச்சி வல்லுநர்களும் வந்திருக்கின்றர்கள். உதாரணத்திற்கு ஒன்று. மன உலைச்சல் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு மூச்சடைப்பு நோய் அதாவது ஆஸ்த்மா, அல்சர், முதுகுவலி மற்றும் எதிர்பாராத நோய்கள் எல்லாமே வந்து தொலைக்கின்றன.

அதிக மன உலைச்சல், இயற்கையான சுவாசத்தை மாற்றி விடுகிறது. அதனால் சுவாச கோசங்கள் சிறிது சிறிதாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. அதிகமான படபடப்பும், எரிச்சலும், பயத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. ஆங்காரமான கோபத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. பலன்?

உடலில் உள்ள ஹார்மோன்கள் அதிகமான அளவிலே சுரந்து விடுகின்றன. அதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகி விடுகின்றன. இப்படி படபடப்பும் உலைச்சலும் தொடரத் தொடர, சர்க்கரைப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் தங்கி விட, அதுவே நீரிழிவு நோயாக மாறி விடுகின்றன.

அதிகமான போராட்ட நினைவுகள், புதுப்புது யோசனைகள், மன உலைச்சல்களையும் உணர்வுகளையும் உண்டாக்கி விடுகின்றன. அவை இருதயத்தை வெகு வேகமாக இயக்கி விடுகின்றன. இதன் தொடர்ச்சியே இரத்த அழுத்த நோய். அதனை அடுத்து வருவது மாரடைப்பாகும்.

புகழ்பெற்ற மருத்துவர்களின் கூற்றுப்படி, உடலில் தோன்றும் நோய்களுக்கு 50 விழுக்காடு காரணம் மன உலைச்சகள் தான், [Stress and Strain]. அவை நரம்பு மண்டலங்களை நிலை கொள்ளாமல் செய்து, விறைப்பினை ஏற்படுத்தி, இறுதியில் நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டாக்கி விடுகின்றன.

ஒரே வயது, ஒரே இனம், ஒரே மாதிரியான சூழ்நிலையில் வாழும் பலரை ஆராய்ச்சி செய்த பின், மேற்கொண்ட முடிவானது, மன உலைச்சல் உள்ளவர்களே விரைவில் வயோதிகர்களாகின்றார்கள்.

வசதிகள் இருந்தும், வளமாக வாழும் வாய்ப்பும் சூழ் நிலை இருந்தும், மனதினை அடக்கத் தெரியாத மக்கள் வாழ்வு, இன்றுத் தேரோட்டமாக அமையவில்லை. துன்பப் போராட்டமாகத் தான் அமைந்து கிடக்கிறது.

வாழ்க்கையில் 'எதிர்பார்ப்பு' என்று இருக்கிறதே, அது அதன் அனைத்துத் துன்பங்களுக்கும் ஆதிகர்த்தாவாக அமைந்திருக்கிறது. எதிர்பார்ப்புத் தொடங்கிய உடனேயே, எல்லா உறுப்புக்களும் உசுப்பி விடப்படுகின்றன.

உணவை எதிர்பார்க்கும் பொழுது, ஜீரண உறுப்புக்கள் உமிழ் நீருடன், ஜீரண சுரப்பிகளின் ஊற்றுக்களால், காத்துக் கிடக்கின்றன. எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றமடையும்போது, ஜீரண உறுப்புக்கள் பாதிப்புக்கு ஆளாகின்றன. அங்கே மனமும் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆமாம். அல்சரின் ஆரம்பம் அங்கே தானே!

மனதுக்கும் உடலுக்கும் அதிக இணைப்பு இருப்பதை நாம் அறிந்திருக்கிறோம். எதையாவது எதிர்பார்த்து ஏங்கிக் கிடக்கின்ற மனத்தின் அவதி, எத்தனை எத்தனை மாற்றங்களை உடலுக்குள் உண்டு பண்ணி விடுகின்றன தெரியுமா!

ஆகவே, படபடப்பும் பதைபதைப்பும் நிறைந்த ஒரு மனிதன், பாதி உயிர் உள்ள ஜீவனாகவே வாழ்ந்து தொலைக்கிறான்.

இப்படி தொலைந்தும் நலிந்தும் ஏன் மனிதன் நலிய வேண்டும்? நாம் நன்றாகத்தானே இருக்கிறோம் என்ற நம்பிக்கை முதலில் மனிதனுக்கு வேண்டும். நமக்கு இருப்பது இன்றைக்குப் போதுமானதாக இருக்கிறது என்ற திருப்தி வேண்டும். நமக்கு இறைவன் எந்தக் குறையும் வைக்கவில்லையே என்ற **சரணாகதி** பண்புகள் வேண்டும். தனது உடமைகளைப் பற்றிய **பாராட்டினை** பெரிது படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாததற்காக ஏங்கக் கூடாது.

இப்படியெல்லாம் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை நாம் எளிதாக்கிக் கொண்டு விடலாம். எப்படி? பிரச்சனைகளை முதலில் மறக்கக் கற்றுக் கொள்ளலாம்! எப்படி? அந்த நினைவுகளிலிருந்து சற்று விலகிக் கொண்டு விடுவதுதான். புத்தகங்கள் எதாவது படிக்கலாம் திரைப்படம், நாடகம் எதாவது பார்க்கலாம்.

இவையெல்லாம் மனதை மாற்றலாம். இருந்தாலும் இவைகள் சுற்றிச் சுற்றி மனித வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் பற்றித் தானே பெரிது படுத்திக் காட்டுகின்றன! மீண்டும் பழைய படபடப்புதான்.

ஓடிவரும் பிரச்சினைகளை மறக்க ஒரு எளிய வழி— இயற்கையுடன் இதயத்தை இணைத்துக் கொள்வது தான். காலாற நடக்கும் முறை. பிறரோடு சேர்ந்து விளையாட்டு மைதானங்களில் உலாவும் நடை. சிறு சிறு

விளையாட்டுக்களில் ஆட சேர்ந்து கொள்ளும் நிலை. வாழ்க்கை வசதிக்கேற்ப தான் நிறைய விளையாட்டுக்கள் இருக்கின்றனவே!

விளையாட்டுகளைப் பற்றி ஒரு முக்கிய கருத்தைப் புரிந்து கொண்டால், வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் எல்லாம் ஓடியே விடும். குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுக்களே வாழ்க்கையாகும். வாலிபர்களுக்கு விளையாட்டுக்கள் விருந்து போன்றதாகும். வியாதியஸ்தர்களுக்கு மருந்து போன்றதாகும். வயோதிகர்களுக்குகோ டானிக் போன்றதாகும்.

விளையாட்டுக்களைப் பார்ப்பவர்களுக்கோ மகிழ்ச்சியோ மகிழ்ச்சி என்றால், முடிந்த வரை விளையாட்டில் பங்கு பெற்றால் எத்தனை எத்தனை மகிழ்ச்சி ஏற்படும்! இந்த வாழ்க்கைப் போராட்டமும் நினைவுகளின் பேயாட்டமும், என்ன செய்துவிடும்?

வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தம் உண்டு என்றால் விளையாட்டுக்களுக்கும் ஓர் அர்த்தம் இருக்கிறது! அது தான் மனிதர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை உண்டாக்குவது தான்.

படிக்கும் பொழுது உங்களுக்கு கோபம் கூட வரலாம். கொஞ்சம் பெரிய மனது பண்ணி, பங்கு பெற்றுத்தான் பாருங்கள். உண்மை புரியும். விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் அர்த்தம் உள்ளவைதான். ஆமாம் மனிதர்களுக்கு பொருத்தமான மாண்புமிகு துணையாக இருப்பது தான்.

9. பசித்திரு! தனித்திரு! விழித்திரு!

அற நூல்கள் கூறிய முறைகளில், 'விதித்தன செய்தலும், விலக்கியன ஒழிதலும்' தான் ஒழுக்கம் என்று நமதுமுன்னோர் கள் கூறி, அத்தகைய அறவாழ்க்கையை வாழ்ந்து வந்தனர்.

'அறவழி ஒழுக்கமும்,' ஒழுக்கத்தின் வழி பொருளீட்டலும், பொருள் வழி ஒழுங்குபட்ட இன்பத்தை அனுபவித்தலுமே சிறந்த வாழ்க்கை' என வாழ்ந்து உலகுக்கே வழி காட்டினர்.

அதனால் தான் இல்லறம், துறவறம் என்று இரு அறவழி களைக் காட்டி, தேகத்திற்குத் திறமையையும், ஆன்மாவிற்கு அமைதியையும் தேடிக் கொண்டனர்.

இந்த இரண்டு அறங்களையோ, வட நூலார் நான்காகக் கூறினார்கள். அமைதிக்காக, ஆன்மாவின் சுகத்திற்காக, அரும்பெரும் வீட்டுப் பேறுக்காக, அவர்கள் வகுத்த கொள்கை இப்படியாக இருந்தது.

1. பிரம்மசாரியம், 2. கிருகஸ்தம் 3. வானப்பிரஸ்தம் 4. சந்நியாசம்.

திருமணமாகாமல் துறவறம் மேற்கொள்வது பிரம்ம சாரியம். இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே இறைவனை அணுகுவது கிருகஸ்தம். காட்டிற்கு துணைவியுடன் சென்று, அங்கே துறவற வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுவது வானப்

பிரஸ்தம். பிறகு தனியாகப் பிரிந்து தவ வாழ்க்கை மேற் கொள்வது சந்நியாசம்.

இத்தகைய நான்கு அணுகு முறைகளிலும் பொதுவான ஒரு குறிப்பை நம்மால் காணமுடிகிறது.

எந்த நிலையிலும், எத்தகைய வசதியிலும் 'பசித் திருத்தல், தனிமையிலிருத்தல், விழித்திருத்தல் என்பது தான் மூன்று முக்கிய பண்புகளாக நின்று வழி காட்டுகின்றது.

பசித்திருத்தல் என்பது அளவோடு உண்டல், போதிய அளவு உண்டல், அதாவது பெருந்தீனி தின்று, மூச்சு விடக் கூட முடியாமல், இரை விழுங்கிய மலைப்பாம்பு நெளிவதைப் போல் வாழாமல், சுறுசுறுப்பாக இயங்குமாறு உணவு உண்ணுதல்.

அதிகமாக, அடிக்கடி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பவர் களுக்கு அவற்றை ஜீரணம் செய்யவே இரத்த ஓட்டத்தின் பெரும் பகுதி சரியாய் போய்விடுகிறது. இதனால் மற்ற இடங் களுக்கு, முக்கியமாக சிந்தனை செய்யும் மூளைப்பகுதிக்கு சரியான இரத்த ஓட்டம் செல்லாமல் திசை மாறிப் போவதால் தான், 'வயிறு முட்ட சாப்பிடுபவர்கள் வடிகட்டின முட்டாள் களாய் வாழ்கின்றார்கள் என்ற தன்மைக்கு ஆளாகிப் போகின் றார்கள்.

சிறந்த சிந்தனை, சுறுசுறுப்பான செயல்களுக்குப் பசித் திருத்தல் ஒரு ஒப்பற்ற காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

கூட்டமாய் இருக்கும்பொழுதுதான் மிருகங்கள் கொடுமை யற்று இருக்கின்றன. உதாரணமாக, கூட்டமாக யானைகள் நடமாடும் பொழுது, அங்கு செல்கின்ற மனிதர்களுக்கு ஆபத்து அதிகமில்லை. ஆனால், தனியாக ஒரு யானை வந்து விட்டால், எதிர்ப்படும் ஆளின் கதியும் அதோகதி தான்.

ஆனால் மனிதக் கூட்டத்தின் மகிமையோ தனியாகவே தெரிகிறது. கூட்டமாக மனிதர்கள் கூடும் போது தான் ஆபத்தானவர்களாக' ஆகி விடுகின்றார்கள். கட்டுகடங்காமல், சில சமயங்களில் காலித்தனத்தைக் கட்டவிழ்த்துத் திரிகின்ற் காட்டுமிராண்டிகளாகவும் மாறிப் போகின்றார்கள்.

ஆனால். மனிதன் தனியாக இருக்கும்பொழுது ஆபத்தற்ற ஜீவியாகத்தான் விளங்குகிறான். தனிமையில் சிந்தனை அதிகமாக இருக்குமே தவிர, கொடுமைத்தனம் அதிகம் இருக்காது என்பது அனுபவசாலிகளின் நம்பிக்கை.

தனித்திருக்கும் பண்பினை வளர்த்துக்கொண்டிருக்கும் மனிதர்கள், சிந்தனைவாதிகளாகவும், சிலர் :சீரிய திறம்பட செயலாற்றும் வல்லுநர்களாகவும் வாழ்வதை நாம் நேரில் கண்டிருக்கிறோம். ஆகவே முன்னேறும் வாய்ப்பு மனிதனுக்கு வேண்டுமென்றால், தனித்திருத்தல் மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படுகின்றது.

சதா காலமும் தூங்கிக்கொண்டிருப்பவன், அல்லது தூக்க உணர்வோடு சோம்பல் கொண்டிருப்பவன், சகல சம்பத்துக்களுக்கும் சொந்தக்காரனாக இருந்தாலும், விரைவில் அனைத்தையும் இழந்து, தரித்திரனாகி விடுவான்.

விழிப்புணர்ச்சியுடன் விளங்குபவர்களே, வெற்றிக்கு உரியவர்களாகின்றார்கள். கருமமே கண்ணாக இருப்பவர்கள் கண்ணுறக்கம் கூட கொள்ளமாட்டார்கள் என்பது பழந்தமிழ் பாட்டன்றோ!

இறைவனைத் தேடி, எல்லாவற்றையும் துறந்து, உடலை ஓரிடத்தில் அமர்த்தி, உள்ளத்து நினைவுகளை ஒரு வழிபடுத்தித் தவம் செய்யும் துறவிகளுக்குத்தேவை பசித்திருத்தல், தனித்திருத்தல், விழித்திருத்தல் என்பனவாகும்.

தவம் செய்யத் தனிமை, உயிர்வாழ கொஞ்சம் உணவு. அதற்காக காய் கனிகள் கிழங்குகள் போன்ற உணவு. விழிப்போடு இருந்து ஜெபம் செய்யும் பண்பு.

இந்த மூன்றும் துறவிகளுக்கு மட்டுந்தான் சொந்தமா? அல்லவே! உலகின் உயிர் வாழும் மனிதர்கள் அனைவரும் உடன்பாடு கொண்டு, ஒழுகவேண்டிய பண்புகளல்லவா இவைகள்!

வாழ்க்கையும் விளையாட்டும் ஒன்றுதான் என்று கூறுகின்றோமே? அதற்கு சான்றாக அல்லவா இந்த மூன்று பண்புகளும் மிளிர்கின்றன.

விளையாட்டுப் போட்டிகள் மாலை மணிக்கு நடக்கின்றன என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்தப்போட்டிகளில் பங்கு பெறும் வீரர்களும் வீராங்கனைகளும், துறவிகள் போலல்லவா தங்களைத் தயார் செய்து கொண்டு காத்திருக்கின்றார்கள்.

2 மணிக்குப் போட்டிகள் என்றால், பகல் 12 மணிக்கே கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டுவிட்டு, பசித்திருக்கக் காத்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். அதிகமாக உண்டுவிட்டால் அசதிதான் வரும், திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் திறனும் ஆற்றலும் மிகுதிபடாமல் குறைந்து போகும். இதற்காகத்தான் அளவாக உண்டு ஆற்றலை வெளிப்படுத்திக்காட்டும் விழிப்புணர்வோடு காத்திருக்கின்றார்கள்.

அதோடு மட்டுமல்ல, தாங்கள் என்ன செய்யவேண்டும், எப்படி அணுகுமுறைகள் அமைய வேண்டும். எதிர்த்திடுவோரினை எப்படி வெற்றி காணவேண்டும் என்றெல்லாம் தனித்திருந்து திட்டம் தீட்டுகின்றனர்.

இப்படிப்பட்ட துறவிகள் பின்பற்றும் தூய வழியினை விளையாட்டுக்களில் பின்பற்றுபவர்களே, தீரர்களாகவும். சிறந்த திறமையாளர்களாகவும் புகழ் பெறுகின்றார்கள்.

அதிகமாக உண்ணுதற்கு ஆசைப்படுபவர், அதிகமாகப் பேசி மகிழ வேண்டும் என்று ஆவேசம் கொள்பவர், உறக்கம் தான் உயிர் என்று தூங்கித் தொலைப்பவர் யாரும் நல்ல விளையாட்டு வீரராக வரவே முடியாது.

ஆசைக்காக அவர்கள் விளையாடலாமே ஒழிய, ஆற்றல் மிக்கவர்களாகப் புகழ் பெற அவர்களால் என்றுமே முடியாது.

பசித்திருக்கவும், தனித்திருக்கவும், விழித்திருக்கவும், முதலில் பயிற்சி தான் தேவை. இந்தப் பண்புகளை புரிந்து கொள்ளும் போதே, ஏற்றுகொள்கின்ற பக்குவத்தை மனம் பெற்றுக் கொண்டு விடுகிறது. போற்றிப் பாதுகாக்கவும் தொடங்கி விடுகிறது.

ஆகவே, சிறந்த மனிதர்களாக விளங்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றவர்களுக்கு, விளையாட்டு ஓர் இணைப்பு பாலமாக, ஏற்றிச்செல்லும் உயிர் காப்புப் படகாக, தொடர்ந்து வருகின்ற தோன்றாத் துணையாகவே உதவி வருகிறது.

ஒருவன் நல்ல விளையாட்டு வீரன் என்றால், அவன் இம் மூன்று பண்புகளிலும் முதிர்ச்சி பெற்ற தூய்மையாளனாக, வாய்மையாளனாகப் பயிற்சி பெற்றிருக்கிறான் என்பதே பொருளாகும்.

நீங்களும் முயலலாமே! எளிய வழியில், எளிய முறையில் உயர்ந்து, உயர்ந்தவர்களாக வாழலாமே!

10. பணிவு! கனிவு!! துணிவு!!!

இந்த மண்ணுலகை ஆள்கின்ற ஆதிக்கம் படைத்த சக்திகள் இரண்டு. ஒன்று பொருள். மற்றொன்று புகழ்,

ஒன்றை வைத்து ஒன்றைப் பெற்று, இந்த இரண்டுக்குள்ளும் எண்ணியதை எல்லாமே பெறுகின்ற முனைப்பிலும் முயற்சியிலும் தான் மக்கள் மாறாத மனத்தோடு உழல்கின்றார்கள்.

வந்த சுவடு தெரியாமல் வாழ்ந்து போவது மனித வாழ்வல்ல என்பதை எல்லோரும் அறிந்தே இருக்கின்றனர்.

இருக்கின்ற காலம் வரை சிறக்கின்ற காலமாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் யாரும் மறப்பதுமில்லை.

அப்படி சிறப்போடும், பொறுப்போடும், மகிழ்ச்சியோடும் மன நிறைவோடும் ஒருவர் வாழ வேண்டும் என்றால், ஒருவர் கடை பிடிக்க வேண்டிய பண்புகள் மூன்று உண்டு. அவை தான் பணிவு கனிவு துணிவு என்பனவாகும்.

பண்பாட்டின் முதிர்ச்சி பணிவு. அன்பின் முதிர்ச்சி கனிவு. ஆண்மையின் முதிர்ச்சி துணிவு. ஒருவரை வாழ்வாங்கு வாழ வைக்க இம் மூன்று பண்புகளும் முக்கியமானதல்லவா!

பண்பு: 'பண்பெனப்படுவது பாடறிந்து ஒழுகுதல் என்பது புறநானூற்று வரியாகும். சூழ்நிலையறிந்து, சுற்றுப் புறம் தெளிந்து' சூழ்ந்திருப்போர் தன்மைகளை உணர்ந்து, பக்குவமாக ஒழுகுதல் தான் பண்பாகும்.

ஒருவர்க்கு " அணி என்பது பணிவு தான் என்கிறார் வள்ளுவரும்.

ஏன் ஒருவருக்குப் பணிவு வேண்டும்? என்றால் பணிவு என்பது வெற்றியை வழங்கும் தாயாக விளங்குவதால் தான். அதோடு மட்டுமல்ல, ஒருவரை பத்திரமாக வழி நடத்தி, வாழவைக்கும் பாதுகாப்புச் செவிலியாகவும் விளங்கு கிறது.

பணிவு என்பது உள்ளத்தோடு இணைந்து, இயைந்து பின் செயலாகப் பரிணமிப்பது நல்லவர்களும், அறிவாளி களும். இதனை தாங்களாகவே செய்கிறார்கள் அது தான் பண்புடைமையாகும்.

நீதி தவறி நடப்பவர்கள், நெறிமாறிச் செல்பவர்கள் பணிகிறார்கள். எப்பொழுது? பயத்தால். தண்டனைக்குப் பயந்து. அதிகாரத்திற்குப் பயந்து.

நல்லவர்களோ அன்புக்கு மட்டுமே பணிகிறார்கள். ஆணவத்திற்கும் அதிகாரத்திற்கும் அவர்கள் பயப்படுவதே யில்லை.

பிறரிடம் பணிவாக நடக்க வேண்டும் என்பது தருமத் தின் தலையாய கொள்கை. ஆண்டவன் அளித்த சட்டங் களில் அதுவே முதலாவதாகவும் இருக்கிறது.

ஏன் பணிவினை இவ்வளவு வற்புறுத்துகிறார்கள் என் றால், பணிவுஎன்னும் குணமானது இயற்கையானது. உணர்வு களுடன் இரண்டறக் கலந்ததாகும். ஒருவரை பத்திரமான

பாதையில் பயணம் போகவைக்கின்ற பக்குவத்தை அளிப்ப தாகும், அத்துடன் பணிவானது, மனதுக்கு இதத்தையும் இன்பத்தையும் அளிப்பதாகும்.

கனிவு: அன்பின் முதிர்ச்சியையே கனிவு என்கிறோம். இந்தக் கனிவுதான் மனித வாழ்க்கையின் அடிப்படையாக இருந்து மக்களை வழி நடத்திச் செல்கிறது.

கனிவானது மின்னலைப் போன்றதாகும். மின்னல் எங்கு எப்போது எப்படித் தோன்றுகிறது என்பது யாருக்குமே தெரியாது. அதுபோல் தான் மனித மனம் என்னும் வானில் கனிவு என்னும் மின்னல் எப்பொழுது ஒளிக்கீற்றை வெளிப் படுத்துகிறது என்பதும் புரிந்துகொள்ள முடியாத விந்தை தான்.

இந்தக் கனிவானது எப்பொழுதும் மென்மை மிகுந்தது அறிவோடு உறவானது.

கனிவு என்பது பொதுமொழியாகும். இது விளையாட்டு போல பொதுமொழி மட்டுமல்ல. புதுமையான மொழியாகும்.

இந்தப் புதிய மொழியை ஊமையும் பேசலாம், செவி டரும் கேட்கலாம். உணரலாம். உய்த்து இன்புறலாம்.

இப்படிப்பட்ட கனிவு மொழியைக் கையாளுபவர்கள் மற்றவர்களுடைய மனங்களை வலை வீசிப் பிடித்து விடலாம். வெற்றி கொண்டுவிடலாம். அத்துடன நில்லாது, பிறருடைய கைகளைக் குலுக்கலாம்.அவரது பணத்தையும்கூட எளிதாகப் பெறலாம்.

கனிவுக்கு அத்தகைய ஆற்றல் நிறைந்திருக்கிறது, இந்த உலகத்திலேயே அதிக சக்தியும் வலிமையும உள்ளது கனிவு தான் என்கிறார்கள். நம்பமுடியவில்லை தானே! ஏசு,

புத்தர், காந்தி இந்த கருணையைத்தானே கையாண்டு உலக மக்களைக் கவர்ந்திருக்கிறார்கள்.

கனிவாகப் பேசுவதைக் கனி என்றும், கடுமையான சொல்லைக் காயாகவும் வள்ளுவர் இதனால்தான் உவமித்துக் கூறுகின்றார்.

'கனிவாகப் பேசும் பொழுது, நாக்குக்குக் காயம் எதுவும் பட்டுவிடாது' என்று கூறுகிறது பிரெஞ்சுப் பழமொழி ஒன்று. ஆகவே, கனிவு என்பது அன்றாட வாழ்வுக்கு அவசியமானது என்பதை நாம் அனுசரித்துத் தானே ஆக வேண்டியிருக்கிறது.

துணிவு: ஆண்மையின் முதிர்ச்சி தான் துணிவு என்றோம். எடுத்ததெற்கெல்லாம் துள்ளிக் குதித்து அடிதடியில் இறங்குவது, சலசலப்புக்கு ஆட்படுத்துவது என்பதெல்லாம் ஆண்மையுமல்ல. துணிவும் அல்ல.

துணிவு என்பதற்கு அஞ்சாமை என்பார்கள். எதற்கும் அஞ்சாததற்குத்தான் துணிவு என்று அழைக்கிறார்கள். ஆனால், அஞ்சுவதற்கு அஞ்சுவது அறிவுடைமை என்பதனையும் நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

எது சரி, எது தவறு என்பதை உணர்ந்து நடப்பது. தவறுக்காகப் போராடுவது, சரியானதற்காகத் துணை செல்வது இது தான் துணிவாகும்.

உடலால் ஆத்திரப்பட்டு செயல்படுதல் என்பது துணிவல்ல. அது மிருக நடைமுறையாகும். தாக்குதல் மட்டுமே துணிவல்ல. மனதால் உரத்துடன், பண்புடன் செயல்படுவது தான் உண்மையான துணிவாகும்.

இந்தத் துணிவு, பண்பான மனசாட்சியிலிருந்து தான் தொடங்குகிறது. தொடர்கிறது. திறம் பெறுகிறது.

'எந்த ஆபத்துக்கும் நான் அஞ்ச மாட்டேன்' என்பது துணிவுடைமை அல்ல. அது முட்டாள் தனமான துணிவாகும்.

சூழ்நிலைகளை அனுசரித்து, மன உறுதியுடன் போராடி, அந்த போராட்டத்தில் இறுதியாக வெற்றி பெறும் ஆற்றலே துணிவாகும்.

இந்த இனிய மூன்று பண்புகளையும் ஒருவர் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைத் தானே எல்லா பெற்றோர்களும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இந்த சமுதாயமும் எதிர்பார்க்கிறது,

இவ்வினிய பண்புகளை வளர்க்க ஏற்ற இடம் விளையாட்டு மைதானம் தான் என்றால், ஆச்சரியப்படுபவர்கள் தான் அதிகம். பணிவும் கனிவும் துணிவும் போட்டியிட்டு வளருமிடம், போட்டிகளை வளர்க்கும் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கும் ஆடுகளங்கள் தாமே!

எதிராட்டக்காரர்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்களிடம் பணிவாகப் பழகுதல், கனிவாக உரையாடுதல், உறவாடுதல், துணிவோடு அவர்களுடன் போராடுதல் அங்கே தானே நடைபெறுகிறது.

விளையாட வருகின்றவர்களை நண்பர்களாக முதலில் வரவேற்றல், அன்பர்களாக அவர்களை உபசரித்தல்: அவர்களை மதித்தல்: அவர்களுடைய திறமைகளைப் பற்றிப் பேசுதல், நல்ல திறமைகளுக்கு மதிப்பளித்தல் இவையெல்லாம் பணிவான பண்பினை வளர்க்கும் பெருமைக்குரிய நிலையாகும்.

ஏழையோ, பணக்காரரோ, அதிகார வர்க்கமோ, அடிபணிந்து வேலைசெய்யும் குடும்பமோ— யார் எங்கிருந்து வருகின்றார்கள் என்று பார்க்காமல், திறமைக்கு

மதிப்பளித்து, ஏற்பதுபோல பகைவர்களாக விளையாடு பவர்களை நேசிக்கும் பக்குவமும் விளையாட்டில் தான் விளைகின்றது.

தன்னைத் தோற்கடிக்க வருபவரையே வரவேற்பதும், அவர்களுடன் அன்புடன் பழகுவதும், அவர்கள் செய்யும் தவறுகளை மன்னிப்பதும், அவர்கள் பாதுகாப்பிற்கு உத்திரவாதம் அளிப்பதுபோல பண்பாட்டுடன் நடந்து கொள்வதும் விளையாட்டு உலகில் நடைபெறும் விந்தை நடைமுறைகளாகும்.

நேர்மையுடன் நல்ல காரியங்களுக்குப் போராடுவதைத் தான் துணிவு என்கிறோம். நம்மைவிட ஆற்றல் மிக்கவர்களிடமும், தோற்றுப்போவோம் என்று தெரிந்துகொண்டபிறகும், கடைசிவரை, விடாமுயற்சியுடன் 'வெல்வோம்' என்று நம்பிக்கை உணர்வுடன் போராடும் அஞ்சாமைதான் விளையாட்டுத் துணிவாகும்.

தான் தோற்கடிக்கப்படும் போது உண்டாகும் கோபம், வெட்கம், எரிச்சல் ஆகிய உணர்வுகளையும் அடக்கி, தொடர்ந்து தூய்மையாகப் போராடவேண்டும் என்ற இலட்சிய ஒழுக்கத்துடன் விளையாடும் பண்பு தான் விளையாட்டுப் பண்பாகும். அதைத்தான் விளையாட்டுப் பண்பாடு என்கிறோம்.

அறிவோடு ஆற்றலோடு காரியத்தைச் செய்தல்; ஆத்திர உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்டு செயல்படுதல்; அடுத்தவர்களை மதித்தல், எதிரிகளை நேசித்தல்; அவர்கள் இழைக்கின்ற தவறுகளை மன்னித்தல்; தோல்வியை சகித்துக் கொள்ளுதல், பிறரது திறமைகளைப் பாராட்டுதல்; தன்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் வெற்றிக்காகக் கடைசி

வரை பாடுபடுதல்; எல்லாம் விளையாட்டில் ஈடுபடுபவர்க ளுக்கே அதிகம் கிடைக்கிறது.

இப்பண்புகள் எல்லாம் பணிவு, கனிவு, துணிவு என்கிற மூன்று பண்புகளிடையே மிளிர்கின்றன.

ஒருவரை சமுதாயத்தில் உயர்த்தி, உன்னதமான வாழ் வினை வாழச்செய்ய முயலும் விளையாட்டுக்கள் எல்லாமே அர்த்தமுள்ளவைகளாகவே விளங்குகின்றன.

இப்படிப்பட்ட இனிய வாழ்வுக்காக நாம் அனைவரும் விளையாட்டுக்களில் பங்கு பெற்று, வளமார்ந்த வாழ்வு வாழ முயல்வோமாக!

11. ராஜ நீதி

இரண்டு நாய்க்குட்டிகள் ஒன்றையொன்று தாக்கிக் கொண்டன. ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக விழுந்து உருண்டன. கட்டிப்பிடித்துப் புரண்டன.

அந்த நாய்க்குட்டிகளை ஆசையோடு வளர்த்து வரும் சிறுவன். தன் தந்தையிடம் ஓடி, நாய்க்குட்டிகள் சண்டை போட்டுக் கொள்வதைப் பற்றிப் புகார் செய்தான். இனிமேல் சண்டை போடாதபடி. ஏதாவது ஏற்பாடு செய்துவிட வேண்டும் என்று தந்தையிடம் கேட்டுக் கொண்டான்.

தந்தையோ இதைக்கேட்டு சிரித்துக் கொண்டார் புகார் செய்த பையனுக்குக் கோபம். இப்படித் தன்னை ஏளனப் படுத்துகிறாரே சிரித்து என்று எரிச்சல்... ஏமாற்றம்...

மகனே! அந்த நாய்க்குட்டிகள் சண்டைபோடவில்லை. தங்கள் வாழ்க்கைக்காக பயிற்சிகள் செய்து கொள்கின்றன என்றார்! எப்படி என்று இமைகளை உயர்த்தினான் பையன்.

இரண்டு குட்டிகளும் தங்கள் பசியென்னும் தேவையை தீர்த்துக்கொள்ள, போராட வேண்டியதாக இருக்கின்றன. பெரிய நாயாக மாறிவிட்டால், எதிர்த்துவரும் இன்னொரு நாயுடன் சண்டைபோட்டு வென்றால் தானே தின்ன ஏதாவது அதற்குக் கிடைக்கும்!

அதற்காக, இப்பொழுதிருந்தே கவ்வுதல், பிடித்தல், கடித்தல், துரத்துதல் போன்ற காரியங்களில் பயிற்சி பெறுகின்றன. இப்பொழுது இரண்டு குட்டிகளும் விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த விளையாட்டுப் பயிற்சிதான் வாழ்க்கைக்கு உதவும் செயல்களாக மாறுகின்றன என்றார் அவர்.

அப்பாவின் விளக்கம் புரிந்தது. ஆமாம்! தாய்க்குட்டிகள் கடித்துக் கொள்கின்றன. காயம் இல்லை. தாக்கிக் கொள்கின்றன. வேகம் இல்லை. அடித்துக் கட்டிப் புரள்கின்றன. ஆத்திரம் இல்லை. விளையாடி மகிழ்கின்றன அவை!

விளையாட்டானது ஒருவரை வாழ்க்கைக்குத் தயார் செய்கிறது. ஆமாம் விளையாட்டுதான் மனிதர்களை மனிதர்களாக வாழவைக்கிறது. வாழவைக்கும் பயிற்சியைத் தருகிறது. வாழ்வின் உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளச் செய்கிறது.

தென் அமெரிக்காவில் வாழ்ந்த பழங்குடியினரான சிவாபிந்திய மக்களில் ஒரு வகையினர், தங்களது குழந்தைகளை ஒன்று திரட்டி, அவர்களை இரண்டு குழுவாகப் பிரித்துக் காட்டுக்குள் அழைத்துச் செல்வார்களாம்.

ஒரு குழுவினர் கையில் வில்லும், விரைந்துபோகின்ற விறைப்போடு, குத்தினால் காயப்படுத்தாத வைக்கோலால் செய்த அம்புகளும் இருக்க, மற்ற குழுவினர் அதுபோலவே ஆயுதந்தாங்கி ஒருவரை ஒருவர் எதிர்த்துக் கொள்வார்களாம்.

குறிப்பாக 'அம்பெய்வதுதான் நோக்கம். இடுப்பிற்குக் கீழே அம்பு பட்டுவிட்டால், அப்படி அம்பு பட்டவர்கள் கீழே விழுந்து விடுவார்கள். அவ்வாறு தங்கள் மீது அம்பு விழாமல், மற்றவர்கள் மீது குறியுடன் அம்பினை எய்ய முயல்வார்கள்.

இவ்வாறு தங்கள் எதிர்கால வாரிசுகளை வாழ்க்கைக்குத் தயார் செய்தார்கள் சிவப்பிந்தியர்கள். காட்டு வாழ்க்கைக்கு வேட்டையாடுவது முதற் குறிக்கோள். எதிரிகளோடு சண்டை போடுவது இரண்டாவது ஆற்றல். தற்காப்போடு வாழ்வது மூன்றாம் கலை.

இந்த மூன்று கலைகளிலும் முனைப்புடன் திகழ, இத்தகைய போர் விளையாட்டு அவர்களுக்கு உதவியிருக்கிறது.

ஆகவே, விளையாட்டு என்பது அதில் ஈடுபடுவோரை வாழ்க்கைக்குத் தகுந்த முறையில் தயார் செய்கிறது என்பதையே நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

அதற்காகப் பயிற்சி பெறுபவர்கள் அனைவரும் தவறு செய்யாமலேயே கற்றுக் கொள்வர்களா என்றால் அதுதான் இல்லை.

மனிதப்பண்பினை விளக்க வருகின்ற மேதைகள் இப்படிக்கூறுவார்கள் தவறு செய்வது மனிதப் பண்பு என்று.

தவறு செய்வது சரிதான் என்று அனுமதித்துக் கொண்டே போனால், வாழ்க்கையே தவறிப் போய்விடும் அல்லவா!

தவறு நேர்வது இயற்கை தான். தவறினைத் தவிர்த்து வாழ்வதுதான் மனிதத்தனம். புத்திசாலித்தனமாகும்.

'தவறுகள் இப்படித்தான் நேரும். நாம் மிகவும் எச்சரிக்கை யுடன் இருக்க வேண்டும்' என்று சுட்டிக் காட்டுவது விளை யாட்டுக்களில் அதிகமாகவே உண்டு.

'தெரியாமல் நேர்வது தவறு. தெரிந்து செய்வது குற்றம்" என்ற விளக்கத்தை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

விளையாட்டுக்களில் வேகம் உண்டு. மோதல் உண்டு. ஏய்க்கும் தந்திரம் உண்டு. ஆனால், அவற்றிலெல்லாம் நேர்மையும் நீதியும், நியாயமும் இருக்க வேண்டும் என்பது தான் நியதி.

போராடத் தெரிய வேண்டும். ஆனால் அங்கே புகைச்சலோ, புன்செயல்களோ நிகழக் கூடாது என்பதுதான் முறை.

இதற்காகத்தான் விளையாட்டுக்களிலே விதிமுறைகள் கடுமையாக இருக்கின்றன. அவற்றை முறையோடு பின்பற்ற வேண்டும் என்ற கட்டாயமும் இருக்கின்றன.

'அரசன் அன்று கொல்வான், தெய்வம் நின்று கொல்லும்' என்பது பழமொழி.

'நன்னடை நல்கல் வேந்தருக்குக் கடனே' என்பது புறநானூற்று வரி.

நன்கு வாழச் செய்யும் நெறிமுறைகளைக் கற்றுத்தரும் பொறுப்பு மன்னர்க்குண்டு.

ஆனால் நன்னடை மாறி, தீய நடைபோடுபவர்களை உடனே தண்டிக்கின்ற குணமும் மன்னர்க்கு உண்டு.

அதைத்தான் ராஜநீதி என்பார்கள்.

தவறுகளை மன்னிக்கத் தூண்டுவது மனித நீதி.

தவறுகளை உடனே தண்டிப்பது ராஜ நீதி.

இத்தகைய மனித நீதிமுறைகளையும் ஒன்று சேர்த்து பயிற்சிக்களமாக விளங்குவது தான் விளையாட்டுகளாகும்.

எதிர்த்து வருகின்ற எதிர்க்குழுவினரை சமாளித்துப் போராடி வெற்றி பெற வேண்டும் என்பதுதான் விளையாட்டின் இலட்சியமாகும்.

உணர்ச்சிவசமாகிப் போராடும் பொழுது, தெரியாமல் தவறு நேர்வது இயற்கை. இதை Foul என்ன ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள்.

வெற்றி பெற வேண்டும் என்று வெறிக்கு வசமாகிப் போனவர்கள், விதிமுறைகளை ஏமாற்றி தெரிந்தே தவறிழைப்பார்கள். இதற்குக் குற்றம் என்று பெயர். இதை Intentional Foul என்று விதிகள் கூறும்.

தவறிழைக்க அனுமதியுண்டு, இது மனித நீதி. இதற்காகவே விளையாட்டுக்கள் ஆட்டக்காரர்களை தவறிழைக்க அனுமதிக்கின்றன. அதாவது தவறு செய்யும் பொழுது தான் சரியானது எது, மாற்றிக்கொள்வது எப்படி என்பதை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

தவறு செய்கின்றவன் தான், சரியான பாதையை அறிந்து, நேர்வழி செல்ல முடியும். இதைத்தான் கற்பிக்கும் முறையில். Trial and Error method என்பார்கள்.

முயலாமல் தவறு செய்து, முயன்று திருத்திக் கொள்வது தான் மனிதப் பண்பு.

கூடைப் பந்தாட்டத்தில் பாருங்கள். ஒருவர் 4 முறைத் தவறிழைக்கலாம். 5 முறை தவறு செய்தால் அவர் தண்டிக்கப்படுகிறார். ஆமாம் ஆடுவதற்கே வாய்ப்பில்லாமல் வெளியேற்றப்படுகிறார்.

ஓட்டப் பந்தயத்தில் பாருங்கள்.

ஒருமுறை தவறாக ஓடத் தொடங்கலாம். (Start) இரண்டாவதாக அவர் தவறிழைத்தால் ஒட்டத்திலிருந்தே வெளியேற்றப்படுகிறார்.

விளையாடும் வேகத்தில் ஆட்டக்காரர்களோடு மட்டும் ஒருவர் தவறிழப்பதில்லை. வெளியில் நிற்கும் ஒருவர், பயிற்சியாளர், மேலாளர் இவர்களிடமும் தவறிழைக்க நேர்வது உண்டு.

அப்பொழுதும் தவறிழைப்போர் திருந்த, மன்னிக்கும் நியதிகள் கடைபிடிக்கப்படுகின்றன.

மனிதர்கள் குறைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது தான் நல்வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகும்.

அவர்களை சிறப்புறத் தயார் செய்யும் பொறுப்பினை சிறுவர்களிடமிருந்தே கற்றுத்தரத்தான் விளையாட்டுக்கள் முயல்கின்றன. வழி வழியாக வழிகாட்டிகளாக வருகின்றன.

ஆபத்து விளைவிக்கும் முயற்சியில் ஆடுவோரை, எந்த வித எச்சரிக்கையுமின்றி வெளியேற்றி விடலாம் என்கிற கடுமையான சட்டங்கள் உண்டு. அதையும் ஆராய்ந்த பிறகு தான் அனுமதிக்கப்படுகிறது.

ராஜ நீதியும் அப்படித்தான்.

தவறுக்கேற்ற தண்டனை. அது மற்றவர்களுக்குப் பாடமாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறது.

தவறை சுட்டிக் காட்டியும், தவறுக்கு எச்சரித்தும், தவறுக்குத் தண்டனை அளித்தும், ஓர் அமைதி காக்கும் ஆலயமாக விளையாட்டுக்கள் விளங்கி வருகின்றன.

ஆமாம்! விளையாட்டுக்கள் எல்லாம் எங்கும் எப்பொழுதும் அறிவாலயமாகத்தான் விளங்குகின்றன. ராஜநீதியைக் காக்கும் கொள்கைக் கோயிலாகவே காட்சியளிக்கின்றன.

12. விளையாட்டு வினையாகிறது

வரலாற்றுக்கு அப்பாற்பட்ட காலத்திலிருந்தே மனித வாழ்க்கையில் விளையாட்டு வடிவம் பெற்றுக் கொண்டிருந் திருக்கிறது. ஆதிகால மனிதனது வாழ்க்கையின் ஆரம்பமே, இயற்கைச் சூழ்நிலையில் எழுந்த இடர்ப்பாட்டிலும், எதிர் நீச்சலிலுமே நீக்கமற நிரவிக்கிடந்திருக்கின்றது.

ஆதிகால மனிதனுக்கு வேலை என்ன, விளையாட்டு என்ன என்ற வேற்றுமை தெரியாதவாறு, அவனுடைய வாழ்க்கைமுறை அமைந்திருந்தது. அவனது உள் உணர்வு களே அவனை உந்தி இயக்கிக் காத்தன.

உலகத்தில் மாறி மாறி வந்த இயற்கைப் பருவங்களின் மாற்றங்கள், அவனுடைய உணர்வுகளுக்கு உணவாகி, அவனது அறியாமையை அகற்றி, விழிப்பூட்டும் அனுபவங் களாக மலர்ந்து வழிகாட்டி, வாழும் வகையை உணர்த்தின.

உட்காரவோ உறங்கவோ ஓர் இடமில்லாமலும், உடுத்திக் கொள்ளவோ மானம் காக்கவோ, உடைகள் இல்லாமலும், உண்டு மகிழவோ உடலை வளர்க்கவோ உணவுகள் கிடைக் காமலும், விலங்கோடு விலங்குகளாக, மனிதன் விளங்காமல் வாழ்ந்த காலத்தில், பசியுணர்வு அவனை பாடாய் படுத்திய போது, காய்களை, கனிகளை, கிழங்குகளை, இலைகளை, தழைகளைத் தின்றான்.

மழையும் வெயிலும், பனியும் குளிரும் அவனுக்கு புரியாத புதிர்களாய் இருந்தது போலவே, உணவுக்காக அலைந்த விலங்குகளின் வேட்டைக்களமாக அவனது வாழ்க்கை அமைந்தபோது, பயஉணர்வு காரணமாக அவன் மரப்பொந்துகளிலும் புதர்களிலும், மரக்கிளைகளிலும் பதுங்கித் தன்னைக் காத்துக் கொண்டான்.

ஆதிகால மனித வாழ்க்கை, அயராத அழியாதப் போராட்டமாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. அதாவது, வெறிகொண்டலைந்து விலங்கினத்திலிருந்து, தங்களைக் காத்துக் கொள்கின்ற விவேகமில்லாத நடைமுறைகளிலே தான். அன்றைய மனிதன் வாழ்ந்து வந்திருக்கிறான்.

மாறிவந்த காலங்கள், மனிதனது அறியாமையையும் மாற்றிக் கொண்டே வந்து, அறிவு பூர்வமான அனுபவங்களையும் அவ்வப்போது அளித்துக் கொண்டே வந்தன.

தாவிப்பாய்ந்த மிருகங்களிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள அன்றைய மனிதர்கள் ஓடினார்கள். அப்பொழுது தப்பித்துக் கொண்ட அனுபவத்தால், தங்கள் சந்ததியினரையும் தயார் செய்து கொள்ள முனைந்த பழக்கமே, கூட்டமாக ஓடிப் பழகிய வழக்கமே, இந்நாளைய ஓட்டப் பந்தயங்களாக மாறி வந்திருக்கின்றன.

தப்பி ஓடிய காலத்தில் பள்ளங்களையும், மேடுகளையும், குழிகளையும், நீர்ப்பகுதியையும் தாண்டிக் குதித்த பழக்கமே தாண்டும் போட்டிகளாக உருமாறி வந்திருக்கின்றன.

ஓடவும் தாண்டவும் முடியாமல், ‘கிட்டத்திலே’ சிக்கிக் கொண்டபொழுது, கல்லெறிந்து, கம்புகளை வீசித் தப்பிக்க முயன்று, பின்னர் குறிபார்த்து வீசிய முறைகளே, இன்று எறியும் போட்டிகளாக ஆகியிருக்கின்றன.

தப்பிச் செல்லக் கூடிய நேரங்களில் தடைகளை ஏற்படுத்திய கற்கள், சிறு பாறைகள், மரத்துண்டுகள் போன்றவற்றைத் தூக்கித் தள்ளி விட்டுச் சென்ற பழக்கமே, எடை தூக்கும் போட்டி அறிவை ஏற்படுத்தித் தந்தன.

இந்நாளில் ஏற்பட்டிருக்கின்ற விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும், நமது முன்னோர்கள் பெற்ற வாழ்க்கை அனுபவங்களின் முதிர்ந்த வடிவமாகும்.

'மனிதன் ஒரு வேலை செய்யும் அறிவுள்ள மிருகம்' என்கிறார் சூலி நக்கோடா என்பவர்.

உழைப்பே அவனது வாழ்க்கையாக அமைந்திருந்தது.

''இந்தியாவில் வேத காலம் என்பது வரலாற்றுக்கு அப்பாற்பட்ட காலம்''. அப்பொழுது வாழ்ந்த வேத கால மக்களின் வாழ்க்கை முழுவதும், உடல் உழைப்பாகவே இருந்து வந்ததால், இயற்கையாகவே அவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்கின்ற வாய்ப்புள்ளவர்களாகவே விளங்கினார்கள். அதன் காரணமாக, அன்றாட வாழ்க்கையை ஆற்றலுடன் நடத்திச் செல்ல அவர்கள் புதிய விளையாட்டையோ உடற்பயிற்சியையோ உருவாக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் இருந்தது. அவர்கள் வேட்டையாடினார்கள். குதிரை சவாரி செய்தார்கள் தங்களது அன்றாடத் தேவைகளுக்காக இடம்விட்டு இடம் பெயர்ந்து அலைந்த அனுபவங்கள், அவர்களுக்கு உடல் வலிமையையும், உடல் நெகிழ்ச்சியையும் திறன் நுணுக்கங்களையும் உருவாக்கித் தந்தன.

காட்டிலே வாழ்ந்த மக்கள், வீட்டிலே தங்கியிருந்து வேளாண்மை செய்து, வாழ்கின்ற விவரம் புரிந்து கொண்ட நாட்களில், வித விதமான தேவைகள் அவர்களுக்கு உருவாயின. அந்தத் தேவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள அவர்கள் அதிகமாக உடல் உழைப்பையே நாடவேண்டியிருந்தது.

அன்றாடத்தேவைகள் அவைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் வேலைகள் எல்லாம் மனிதர்களது மரபுத் தொழில்களாக மாறி வந்தன. உணவு அடிப்படைத் தேவை என்பதால், உழவுத் தொழில் வளர்ந்தது. உடைகள் அவசியம்என்பதால், நெசவுத் தொழில் வளர்ந்தது. தற்காப்பு அவசியம் என்பதால், போரிடு வதற்கான ஆயுதங்கள், தற்காப்பு இடங்கள், வாகனங்கள் முதலியன உருவாக்கும் தொழில் நிலைகள் விரிவடைந்து கொண்டே சென்றன.

தொழிலே வாழ்க்கையாகவும் வாழ்க்கையே தொழி லாகவும், மாறி அவர்களை ஆழ்த்திவிட்டிருந்தன.

ஆதிகால மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையை வெற்றிகர மாக நடத்திச் செல்ல உதவிய தொழில்களிலிருந்தே பல விளையாட்டுக்கள் தோன்றி வளர்ந்து, செழித்தோங்கி, சரித் திரம் படைத்தன என்பதற்கு எத்தனையோ ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன.

''உழவுக் காலங்களிலும் அறுவடைக் காலங்களிலும் ஒன்று கூடி பாட்டுப் பாடி வேலைகளைத் தொடங்கிய முறை களே கடவுள் வழிபாடாகவும்; காணிக்கை தரும் கடன் களாகவும், நடனமாடுகின்றன நிகழ்ச்சிகளாகவும், விருந்து படைக்கும் விழாக்களாகவும் வடிவெடுத்துக் கொண்டிருக் கின்றன.

கூட்டங் கூட்டமாக சேர்ந்து வாழத்தொடங்கிய மக்கள், தங்களது தற்காப்புக்காகப் போரிடும் சாதனங்களையும் பயங்கர ஆயுதங்களையும் படைத்துக் கொள்ள தலைப் பட்டனர். பல கூட்டங்களுக்கு இடையே அடிக்கடி போர்கள் நடத்தி வந்ததே. அவர்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கமாகவும் இருந்தன.

மிகப் பழங்காலத்தில் ஒருவரோடு ஒருவர் செய்து கொண்ட துவந்த யுத்தமே, இன்று மல்யுத்தம் போட்டி

யாகவும்; குத்திக் கொண்டும் தாக்கிக் கொண்டும் போட்ட சண்டையே குத்துச் சண்டைப் போட்டியாகவும்; வில்லை வளைத்து அம்பு விட்டு எதிரியை சாய்த்த முறையே இன்று வில் வித்தைப் போட்டியாகவும்; ஈட்டியையும் வேல்களையும் எறிந்து தாக்கி விதமே இன்று வேலெறிதல் போட்டியாகவும் (Javelin); தட்டெறியும் போட்டியாகவும்; தடைகளைத் தாண்டித் தப்பித்துச் சென்ற பழக்கமே இன்று தாண்டும் போட்டிகளாகவும் மாறி மென்மை பெற்று வந்திருக்கின்றன.

நமது வாழ்க்கையின் வரலாற்றை பல பகுதிகளாகப் பிரித்துக் காட்டிய அறிஞர்கள், ஆரம்ப காலத்து முன்னோர் களின் வாழ்க்கையை கவலையும் பதைப்பும் நிறைந்ததாகவும், அடுத்ததாக, கண்டுபிடிப்புகளின் காலம் என்றும்; அதற் கடுத்து ஆனந்தமாக வாழ்க்கையை அனுபவித்து மகிழும் காலமாக அமைந்தது என்றும், பின்னர் திருப்தியடையாத காலமாக மாறி வந்தது என்றும் பிரித்து விளக்குகின்றார்கள்.

ஓய்வில்லாத உழைப்பும், உணர்ச்சி மயமான உள்ளக் கிடக்கைகளும் மனிதர்களை வாழ்க்கையை வெறுக்கத் தோன்றிய காலத்தில் தான், விளையாட்டு முன்னே வந்து வழிகாட்டி, அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் ஊட்டியது.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் பல முறைகளில் தோன்றி உலகத் திலே மகிழ்ச்சியையும் மறுமலர்ச்சியையும் ஊட்டி உயிர்ப் பித்துத் தந்ததை நாம் கூறலாம்.

'விளையாட்டு மூலமாக சமுதாயமானது வாழ்க்கை முறையைப் பிரதிபலித்து வாழக் கற்றுக் கொடுக்க வந்த விளையாட்டு, நவீனமயமான இந்த நூற்றாண்டில் வாழ்க் கையை ஓட்டுகின்ற வருமானம் தரத்தக்கத் தொழிலாகவும் மாறி விட்டது.

உழைத்து ஓய்ந்த உடலுக்கு உற்சாகம் தரத்தக்க அளவில் விளையாடுகின்றவர்களை, பொழுதுபோக்கு ஆட்டக்காரர்கள்

என்று பெயரிட்டு அழைத்து வந்தனர். ஆனால், விளை யாட்டுக்களில் ஊறிப்போய், திறன் நுணுக்கங்களில் தேறிப் போயிருந்த திறனாளர்கள், அந்த விளையாட்டுக்களை விளை யாடிக் காட்டிப் பொருள் சம்பாதிக்கத் தொடங்கிவிட்டார்கள்

தற்காப்புக்காக சிலம்பம் கற்றுக் கொண்டவர்கள், அதனையே கற்றுத் தரும் தொழிலாக்கிக் கொண்டு, வாழ்க் கையை நடத்தத் தொடங்கியதும், குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம் போன்றவற்றில் ஆற்றலுக்காக ஈடுபட்டவர்கள், அதனையே பொருள் திரட்டும் போட்டிகளில் ஈடுபட்டதும் இதற்கு சான்றுகளாக அமைந்து விட்டிருக்கின்றன.

"விளையாட்டு என்பது விளை+ஆட்டு என்று பிரி கின்றது விளை எனும் சொல்லுக்கு விருப்பம் என்றும், ஆட்டு என்பதற்கு இயக்குதல அதாவது உறுப்புக்களை இயக்குதல் என்றும் பொருள் கூறப்படுகின்றது.

நம்மையறியாமலேயே கைகளை கால்களை அசைப் பதற்கு இயக்கம் (Movement) என்றும்; ஒரு நோக்கத்தையோ அல்லது பயனையோ கருதி உடலை இயக்குவதற்கு வேலை (Work) என்றும்; சுவாசத்தை முறைப்படுத்திக் கொண்டு உடலுறுப்புக்களை இயக்கி, உடல் நலத்தையே முழுமூச்சாகக் கொண்டு செயல்படுவதை பயிற்சி(Exercise) என்றும் மகிழ்ச்சி பெறுவதற்காக விருப்பம்போல் உடலை இயக்குவதற்கு விளையாட்டு என்றும் கூறுகிறோம்.

வருமானம் கருதி அல்லது மற்றவர்க்கு அடிபணிந்து, ஆணைக்கு உட்பட்டு அடங்கி உறுப்புக்களை இயக்கியும் அந்தப்பணி முடித்த பிறகு ஆதாயம் எதிர்பார்த்தும் இருப்பதையே வேலை என்கிறோம்.

ஆனால் விளையாட்டு என்பது தன்னிச்சையாக, தானே தனக்கு அதிகாரியாக இருப்பதுபோல இருந்து, உறுப்புக்களை

இயக்கியும், அதன் மூலம் ஆடும்போதும், ஆடி முடித்த போதும் மகிழ்ச்சியையும் உடல் வளர்ச்சியையும் எதிர்பார்க்கின்ற இனிய நோக்கமாக அமைந்திருக்கிறது.

வேலை உடலை வருத்துகிறது. முடிவில் களைப்பில் ஆழ்த்துகிறது. விளையாட்டோ உடலை இயக்குகிறது. முடிவில் சுகத்தையும் மனோலயத்தையும் வளர்க்கிறது.

அத்தகைய அரிய பண்பாற்றல் நிறைந்த விளையாட்டுக்களில் அதிசயக்கத்தக்க அளவு வல்லமை பெற்றவர்கள். தங்களது திறமையையே தொழிலாக்கிக் கொள்கின்றார்கள். அதனால் வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்கின்ற வருமானத்தையும் வளர்த்துக் கொள்கின்றார்கள்.

ஓய்வு நேர உழைப்பாக விளையாட்டு இருக்கிறது. அதாவது மகிழ்ச்சியுடன் பங்கு பெறும் பணியாக. ஆனால் தொழிலோ முழு நேரப் பணியாக, முற்றிலும் எல்லா நேரங்களிலும் அதிலேயே நினைவுகளை ஆழ்த்தி விட்டுக்கொள்கின்ற தன்மையில்தான் அமைந்திருக்கிறது.

சீருடற் பயிற்சிகளை தானே செய்யும்பொழுது அது பலம் தரும் பயிற்சிகளாக அமைகின்றன. அவற்றையே சர்க்கஸ் காட்சிகளில் செய்யும் பொழுது தொழிலாக மாறிவிடுகிறது.

டென்னிஸ் ஆட்டத்தை நாடுகளுக்கிடையே நடக்கும் போட்டிகளில் ஆடும் பொழுது, அமெச்சூர் ஆட்டக்காரர் என்று பெயர் பெறுகிறார். அந்த ஆட்டக்காரரே, பணம் வாங்கிக் கொண்டு ஆடுகின்ற பொழுது, தொழில் முறை ஆட்டக்காரராகப் பெயர் பெற்று விடுகின்றார்.

இன்று தொழில் முறை விளையாட்டுக்களில் தான் அதிக வீரர்கள் பங்கு பெற ஆசைப்படுகின்றார்கள். டென்னிஸ்

ஆட்டம் தான். தொழில் விளையாட்டுக்களில் முதலிடம் வகிக்கின்றது. அடுத்ததாக, கிரிக்கெட் ஆட்டமும், அமெரிக்கத் தளபந்து ஆட்டமும் அதன் பின் இறகுப் பந்தாட்டமும் வருகிறது.

தொழிலாக ஏற்றுக் கொண்டு விளையாடுபவர்களின் வாழ்க்கை, எதிர்காலத்தில் ஏற்றம் தரும் வகையில் அமைந் திருக்கும் ஒரே காரணத்தால் தான். திறமையுள்ள வீரர் களைத் தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள ஓர் அமைப்பே உற்சாக மாக இயங்கியும், வீரர்கள் அவர்களுக்குத் துணைசென்றும் விளையாட்டைத் தொழிலாக்கிக் கொண்டு வருகின்றனர்.

சமுதாய அமைப்பும் இதற்கும் ஒரு காரணம் என்று சொல்லலாம்; வசதியுள்ள விளையாட்டு வீரர்களுக்குத்தான் சமுதாயத்தில் மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைக்கிறது என்பது தான் அந்த நியதி.

எத்தனையோ ஒலிம்பிக் வீரர்கள் இடைப்பட்ட தங்கள் வாழ்க்கையில் பட்டினி கிடந்து பரிதவிக்கின்றார்கள். 'வளைகோல் பந்தாட்டப்புலி' என்று அகில உலகப் புகழ் பெற்ற தியான் சந்த் என்ற வீரர், தனது இறுதி நாளில் பட்ட துயரும், மரித்த அவலமும் வரலாற்றில் மிகத் துயரமான நாட்களாகும்.

எனவே, மகிழ்ச்சிக்காகத் தொடங்கி, மக்களை ஒன்று சேர்க்கும் இயக்கமாக மலர்ந்து, பின்னர் திறன்களை வளர்க்கும் அரங்காக உயர்ந்து, ஓய்வுக்கு உற்ற தோழமை யாக மாறி, உலகப்புகழ் தரும் ஓடமாக ஊர்ந்து வழி காட்டி யாக வளர்ந்து வந்த விளையாட்டுக்கள், இன்று வாழ்க்கையின் வசதிகளை வாங்கித் தருகின்ற வருமானத்தை வழங்கும் தொழிலாகவும் மாறி வந்திருக்கிறது.

உலகமெங்கிலும் இது நடைமுறையாகி விட்டதால், விளையாட்டுத் தொழில்தான் இனி வீரர்களை அழைத்துக்

கொள்ளும் என்று நம்புவதற்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு. பொழுது போக்கு விளையாட்டு வீரர்கள் என்று எல்லோரையும் மாற்ற முற்படும் ஒலிம்பிக் விதிகள் கூட, சில நேரங்களில் செயல்பட முடியாமல் திகைத்து நிற்பதைக் காணும்போது, வருமானம் வருகின்ற தொழிலாக விளையாட்டுக்கள் மாறி வருவதை யாரும் தடுக்க முடியாது என்ற சூழ்நிலை அசுர வேகத்தில் வளர்ந்து வருகிறது.

என்றாலும், விளையாட்டு உடலை வளம்படுத்தவும், மக்களை மனிதர்களாக இயங்கச் செய்யவும் உதவுகிறது என்கின்ற கொள்கையை அறிந்து, அதில் பங்கு கொண்டு பயன் பெறுவோம் என்று பின்பற்றுவோம், பயன் பெறுவோம்.

ஆமாம்!

விளையாட்டு வினை (துன்பம்) யாகும் என்ற தவறான பழமொழி மாறி, வினை (தொழில்) ஆகிறது என்று காலம் மாறிக்கொண்டு வருகிறது.

காலத்தின் அழைப்பை ஏற்பவர்கள் தான் நிம்மதியாகவும் நிறைவாகவும் வாழ முடியும். அதற்காக இளைஞர்கள் தயாராகிக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாத ஒன்றாகும். அதுவே நன்றாகும்.

13. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி!

மனிதனுக்குள் மறைந்திருக்கும் மகாசக்தியைப் போல் மற்ற எந்த உயிரினங்களுக்கும் இல்லை.

அவ்வாறு இல்லையென்றால், காட்டிலே மிருகங்களுக்கு ஆதிகாலத்தில் இரையாகிப் போனவர்கள், இன்று அவைகளை ஆட்டிப் படைத்து, அடிமையாக்கி, அரசாண்டு கொண்டிருப்பார்களா?

வெறும் வாயுடன், விரிந்து கிடக்கும் சமுத்திரம் போன்ற ஒருவயிற்றுடன் மட்டும் ஒரு மனித உயிர் பிறந்துவிடவில்லை. உள்ளுக்குள்ளே ஓராயிரம் சக்திகளை உருவாக்கி, உருட்டித் திரட்டிக் கொண்டுதான், ஜெகத்திலே ஜனித்திருக்கின்றது

ஆனால், அந்த அபாரமான அறிவாற்றலை அற்பத்தனமான சுகத்திற்கும்; அழிந்து போகும் பணத்திற்கும் வீணாக செலவழித்துக் கொண்டு மிருகங்களாய் அலைகின்றார்கள் மனிதர்கள்.

ஒரு மனிதன் தனக்குள்ளே தேங்கிக் கிடக்கும் சக்திகளையும் சாமர்த்தியங்களையும், திறமைகளையும் பெருமைகளையும் தெரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. முயல்வதுமில்லை. விரும்புவதுமில்லை.

சோற்று சுகம், தேக சுகம் இவைகள்தான் 'ராஜ சுகம்' என்று அறியாமைச் சேற்றிலே அறிவில்லாப் பன்றிகளாகப் புரண்டு மெய்மறந்து கிடக்கின்றார்கள் பலர். பாவம்! சக்தியை சகதியாக்கிக் கொண்டு சாய்ந்து போகின்றார்கள்.

'தன்னை அறிந்து கொள்கிறவன் தான் தலைவனாகிறான்' என்பது ஒரு பழமொழி.

தன் சக்தியை, தனது திறமையைப் புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ற ஆக்க பூர்வமான காரியங்களை மேற்கொள்கிற மனிதனே, மற்றவர்கள் மதித்துப் போற்றும் மகாமனிதனாக மாறுகிறான். மாபெரும் வரலாற்றையே படைத்துக் கொள்கிறான்.

அப்படிப்பட்ட ஓர் அரிய வாய்ப்பினை மற்ற துறைகள் வழங்கினாலும், அவற்றிலே தலையாய இடம் வகிப்பது விளையாட்டுத் துறைதான்.

உழைக்க உழைக்கத் தான் உடல் உறுதி பெறுகிறது அழகாக மாறுகிறது. பொலிவும் பூரணத்துவமும் பெறுகிறது.

குறிப்பிட்ட நோக்கத்துடன் குன்றாத இலட்சியத்துடன் உடலால் உணர்வால் உழைக்கும் பொழுது, அவனது தேக சக்தி அளவிலா சக்தியாகப் பரிணமித்து, அற்புதமான சக்தியாகவும் பெருக்கெடுத்து, பெரும் பிரளயமாகவே பொங்கி ஓடுகிறது.

அப்படிப் பட்ட சில சான்றுகளை இங்கே நாம் காண்போம்.

1968 ம் ஆண்டு மெக்சிகோ நகரத்தில், ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்றன. மெக்சிகோ நகரமோ கடல் மட்டத்திலிருந்து 2240 மீட்டர் உயரத்தில் அமைந்திருப்பதாகும்.

உலகில் இருந்த உயிரியல் அறிஞர்கள், உளவியல் வல்லுநர்கள், ஆராய்ச்சி விற்பன்னர்கள், மருத்துவ மேதைகள் எல்லோரும் பயந்து போய், பதறியடித்துக் கொண்டு ஒரு கருத்தினைத் தெரிவித்தார்கள். அவர்கள் கவலைப்பட்ட விஷயமானது பிராணவாயுவைப் பற்றித்தான்.

உயரமான இடத்தில் பிராண வாயுவின் அளவு குறைவாகத் தானே கிடைக்கும்! பங்கு பெறுகின்ற போட்டியாளர்கள் அனைவரும் பிராணவாயு பற்றாக் குறையினால், பெரிதும் சிக்கித் திணறிப் போகப் போகிறார்கள். அதனால் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் சாதாரண சாதனை கூட நிகழாமல் போகப் போகிறது என்பது தான் அவர்கள் ஊதிய அபாயச் சங்கு!

ஆனால் என்ன ஆச்சரியம்! அவர்கள் அபாய அறிவிப்பு அணுவளவு கூட உண்மை இல்லாமல் போய் விட்டது.

போட்டிகளில் பெரும் வல்லமையுடன் வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் கலந்து கொண்டனர். பல ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில், போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் பல புதிய சாதனைகள் படைக்கப்பட்டன அவற்றில் ஒன்று, பாப்பீமன் என்ற அமெரிக்க வீரர் 8.90 மீட்டர் தூரம் நீளம் தாண்டலில் புதிய சாதனையைப் படைத்தார். அது 20ம் நூற்றாண்டின் இணையற்ற சாதனையாக அமைந்து விட்டது.

பிராணவாயு போதிய அளவு இல்லாத இடத்தில், இத்தகைய பெரும் சக்தி அந்த வீரர்களுக்கும் வீராங்கனைகளுக்கும் எப்படி வந்தது? அதுதான் மனித தேகத்தில் மறைந்து கிடக்கும் மாபெரும் சக்தியாகும்.

இன்னுமொரு உதாரணத்தை இங்கே படியுங்கள். ஆர்க்டிக் பகுதியில் விமானத்தில் சென்று கொண்டிருந்த ஒரு விமானி, விமானக்கோளாறின் காரணமாக, கீழே இறங்க நேர்ந்தது. பிறகு, அவர் விமானத்தைப் பழுது பார்த்துக்

கொண்டிருந்த பொழுது, திடீரென்று கரடி ஒன்று வந்து, அவரது கழுத்துப் பகுதியில் தனது காலினை ஊன்றியது.

ஆபத்தை உணர்ந்து கொண்ட அந்த விமானி, உடனே தாவிக்குதித்து, விமானத்தின் இறக்கையின் மேல் ஏறிக் கொண்டு தப்பித்தார். இதில் நாம் கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய குறிப்பு என்னவென்றால், அவர் உடனே உயரமாகத் தாவியது 2 மீட்டர் உயரம். அவர் அணிந்திருந்த உடை களோ, கடும் குளிரைத் தாங்கக் கூடிய கனமான உடைகள்.

இந்த இரண்டுவிதமான சான்றுகளும், மனிதர்களுக் குள்ளே மறைந்திருந்து வெளிப்படும் மகத்தான சக்தியையே வலியுறுத்திக் காட்டுகின்றன.

சாதாரண நேரங்களில் மனித சக்தி அவ்வளவாக வெளிப்படுவதில்லை.

வேண்டியபொழுது, தேவையான தருணங்களில், ஆபத்து சூழ் நிலைகளில், தற்காப்புக்குரிய நேரங்களில் மனித சக்தி மிகுதியாக வெளிப்படுகிறது.

இந்த சோதனை நேரங்கள் விளையாட்டுக்களிலும் ஓடுகளப் போட்டிகளிலும் நிறையவே நேர்கின்றன.

குறிப்பாக உடல் நலம் உள்ளவர்கள், அதிலும் உடல் பலம், வளம் மற்றும் தேர்ச்சி பெற்றவர்களிடையே இப்படிப் பட்ட சக்திகள் ஏராளமாகவே வெளிப்படுகின்றன. அதற்காகத் தான் விளையாட்டுப் போட்டிகள் மனித குலத்திற்கு மகிமை மிகுந்த துணையாக இருந்து உதவுகின்றன என்று மருத்துவ வல்லுநர்கள் விளக்குகின்றார்கள்.

எப்படி இது ஏற்படுகிறது என்பதை ஆய்வு பூர்வமாகக் காண்போம். ஓர் உலக சாதனை செய்யும் ஓடுகளப் போட்டி யாளர் ஒருவர், குறிப்பிட்ட அந்தப் போட்டி சமயத்தில்,

உடலாலும் உள்ளத்தாலும் உணர்வாலும் உச்சக் கட்டத்திலே உலா வருகின்றார் என்பதுதான் அந்தக் கண்டுபிடிப்பாகும்.

அத்தகைய உச்சக்கட்ட உணர்வுகள் உண்டாக்கும் உந்துதல்களுக் கேற்ப உடல் உறுப்புக்கள் ஒத்துழைத்து உழைப்பதுதான் உண்மையான ரகசியமாகும்.

சாதாரண மனிதர்களால் சிறிதளவு கூட சமாளிக்க முடியாத அந்த சக்தி, சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்கு எப்படி கிடைக்கிறது? அது என்ன தந்திரமா? மந்திரமா?

இத்தகைய எழுச்சி மிக்க சக்தி எப்படி கிடைக்கிறது என்றால், அதைஆராய்ந்த அறிஞர்கள், ஒரு புதியபெயரையே சூட்டியிருக்கின்றார்கள். அதற்குப் பெயர் அறிவார்ந்த விதி (The Law of Rationalitv) என்பதாகும்.

நன்கு பயிற்சிப் பெற்ற சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற இக்கட்டான சூழ்நிலைகளை ஏற்றமுடன் வெற்றி காண, உடலில் உள்ள சில தற்காப்புவால்வுகள் திறந்து கொண்டு, திறமையுடன் செயல்படத் தூண்டுகின்றன. இப்படிப்பட்ட மறைமுகமான செயல் திறன்களை மிகுதிப் படுத்திக் காட்டுவது தான் அறிவார்ந்த விதியின் அப்பட்டமான முயற்சியாகும்.

இன்னும் விரிவாக இந்த விதியினை அறிந்து கொள்வோம்.

அதிக உச்சக்கட்ட சூழ்நிலைகளில் உண்டாகும் உணர்வு நிலை (Super Tension)க்கு ஈடு கொடுப்பது போல, நரம்புகளும், தசைகளும் அதிவேகமாக ஈடுபட்டு, அதிஅற்புதமான ஆற்றலை உண்டு பண்ணி விடுகின்றன.

இதில் என்ன விசேஷம் என்றால், ஒவ்வொரு இயக்கமும் அடிப்படைத் தேவைக்கு ஏற்பவே நடைபெறுவது தான்.

ஒரு மனிதன் அல்லது விளையாட்டு வீரன், ஒரு காரியத்தில் ஈடுபடும் பொழுது, அவனது உடல் பலத்தை முழுவதும் பயன்படுத்தியே முனைகிறான். ஆனால், நன்கு பயிற்சி செய்து, பழக்கப்பட்ட மனிதன் அல்லது விளையாட்டு வீரன் மற்றவர் செய்வதைவிட, இன்னும் சிறப்பாக செயல்படுகிறான். அதற்குக் காரணம், அவன் தனக்குள் மறைந்து கிடக்கும் மாபெரும் சக்தியை தனது பயிற்சியின் மூலமாக வெளிக் கொண்டு வந்து விடுவதுதான்.

இது எப்படி முடியும் என்ற வினா எழும்புவது எனக்குப் புரிகிறது.

ஒரு வேலெறியும் நிகழ்ச்சியை (Javelin) இங்கு உதராணத்திற்கு எடுத்துக் கொள்வோம்.

வேலெறிவது என்பது மனிதர்களுக்குரிய சாதாரண எறியும் உணர்வின் வெளிப்பாடுதான்.

இந்த வேலெறியும் தூரம், மனிதர்க்கு மனிதர் வித்தியாசப் படும். காரணம், அந்தந்த மனிதர்களின் உடல் பலம் தான்.

இந்த எறியும் நிகழ்ச்சியில் கொஞ்சம் பழக்கப்பட்ட வீரன், உடல்பலம் உள்ளவர்களைவிட, இன்னும் அதிகமாக எறிய முடியும். எறியும் ஒவ்வொருவருக்கும் எறியும் திறன் நுணுக்கம் என்று பல முறைகள் உண்டு,

85 மீட்டர் தூரம் எறிவது என்றால் அது உலக சாதனை தான். இப்பொழுது 100 மீட்டர் தூரம் வரை வேலெறிகிறார்கள் என்றால், அது எப்படி முடிகிறது?

சாதாரண வீரனை விட சாதனை புரியும் வீரன் எப்படி இதை சாதிக்கிறான்?

சாதாரண மனிதன் ஒருவன் வேலைப்பிடித்து தூக்கி எறிகிறான் என்றால், அவனது கைபலம், கால்பலம்

இவற்றுடன் தான் எறிகிறான். அதாவது அவனது எறியும் வேலைக்குப் பயன்படுவன 5 முதல் 7 தசைகள் தான் ஒத்துழைக்கின்றன.

ஆனால், சிறந்த சாதனை புரிபவன் எறியும்பொழுது,கை தோள்பகுதிகள், கால்கள், முதுகு பின்புறப் பகுதிகள் ஒத்துழைக்க, ஏறத்தாழ 70 தசைகள் பயன்படுகின்றன என்று விளையாட்டு ஆராய்ச்சி வல்லுநர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள்.

அத்தனை தசைகளும் அற்புதமாக ஒத்துழைத்து, உச்சக் கட்ட எழுச்சி மிக்க சக்தியை படைத்துவிடுவதால் தான் இப்படிப்பட்ட சாதனைகள் நிகழ்ந்து விடுகின்றன.

மேலும் ஒரு அற்புதமான குறிப்பைப் பார்க்கலாம்.

ஒருவர் உயரம் தாண்டும் போது, காலினை அவர் தரையில் எவ்வளவு வேகமாக அழுத்தி, ஊன்றுகிறாரோ, அந்த அளவுக்குத் தான் மேலே எழும்பித் தாண்ட முடியும்.

இப்பொழுதெல்லாம் 2.35 மீட்டர் உயரம் தாண்டும் சாதனை இருக்கிறது. அதற்கு எவ்வளவு கால் உதை சக்தி வேண்டும் என்று எண்ணிப்பாருங்கள்.

உயரம் தாண்டும் ஒரு ஒப்பற்ற வீரன், கீழே தரையை உதைக்கும் வேகத்தையும் நேரத்தையும் அளந்து கண்டு பிடித்துக் கூறியிருக்கின்றார்கள்.

அதாவது 0.139 நொடி நேரத்தில் விளாதிமார் யாஷ்செஸ்கோ என்னும் அந்த உயரம் தாண்டும்வீரன், உதைத்து மேலே எழும்பிய சக்தியானது. 730 கிலோ கிராம் எடையைப் அப்புறம் தள்ளியதற்கு இணையாக இருந்ததாம்.

780 கிலோ எடையை உதைத்துத்தள்ளும் ஆற்றல் அந்த வீரனது காலுக்கு எப்படி வந்தது? பயிற்சிதான்.

உடற்பயிற்சியும், ஒரு முகப்படுத்திய உணர்வுகளும், உள்ளத்தை உணர்வு மயமாக்கி உற்சாகப்படுத்தும் இலட்சிய வேட்கைகளும் தாம், ஒருவரை மிகுந்த சக்தி படைத்த மகா வீரராக மாற்றி விடுகிறது.

பழக்கமும் பயிற்சியுமிருந்தும் சிலரால் ஏன் சாதிக்க முடியவில்லை என்றால், அவர்கள் மனதால் தயாராகாமல் இருப்பது தான். உடலில்சக்தி இருந்தாலும், பயிற்சி நிறைந்திருந்தாலும், மனதால் அவர்கள் பக்குவப்படவில்லை என்றால், 100ல் 70 அல்லது 80 சதவிகிதம் தான் செயல் பட முடிகின்றது. மீதி 30 சதவிகிதம் வீணாகித்தானே போகிறது.

ஆகவே, சந்தர்ப்பங்கள் தாம் சராசரியான மனிதர்களை, சாதனை வீரர்களாக மாற்றி வைக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட அருமையான சூழ்நிலைகளை விளையாட்டுத் துறைகளே வழங்குகின்றன.

சாதனை படைத்து சரித்திரம் படைக்க விரும்பும் இளைஞர்கள், பெண்கள் எல்லாம் விளையாட்டுக்களில் (மனமும் உடலும்) விரும்பி பங்கு பெற்றால், வியத்தற்கரிய சாதனைகளைப் படைத்து விடலாம்.

அப்படிப்பட்ட மறைந்திருக்கும் சக்தியை ஒவ்வொருவரும் வெளிக் கொணர்ந்து விட்டால், இந்த உலகம் இனியதோர் உலகமாக அல்லவா விளங்கி ஒளி வீசும்! இத்தகைய இலட்சிய நோக்கத்துடன் உதவும் விளையாட்டுக்களை நமது இளைஞர் உலகம் பயன்படுத்தி நிறை வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்பது தான் நமது ஆசை. ஆமாம்! பேராசையுங்கூட.

14. விளையாட்டு வழி காட்டுகிறது

விளையாட்டு எல்லோராலும் விரும்பப்படுகிறது. என்றும் வாழ்விற்கு வழிகாட்டுகிறது. விளையாட்டில் பங்கு பெறும் அனைவரும் மகிழ்ச்சியடைகின்றார்கள். விளையாடும் போது, சோதனைகளைச் சமாளித்து சாதனை புரியும் வெற்றியும் பெறுகின்றார்கள். விளையாட்டை ஒருவர் திட்டமிட்டு, வல்லுநரின் மேற்பார்வையில் விளையாடினாலும் அல்லது தன்விருப்பம் போல் விளையாடினாலும், தன்னை விரும்பி வந்தவர்களை விரும்பி ஏற்றுக்கொள்கிறது விளையாட்டு

ஆதிகால மனிதர்கள் ஓய்வு நேரத்தில் விளையாட ஆரம்பித்தாலும், அந்தப் பயிற்சியே அவர்களின் வாழ்வுப் போராட்டம் வெற்றிபெற வழிகாட்டி நின்றது காட்டு மனிதர்கள் சமுதாயமாகி, நாடுகளுக்குள் தலைமை வெறி ஏற்பட்ட போது போர்கள் உண்டாயின. அது சமயம் தான் போர்வீரர்கள், வீர உணர்வு பெறவும், தாக்கும் திறன் போன்ற பயிற்சிகள் எல்லாம் விளையாட்டு வடிவத்திலேயே நிகழ்ந்தன.

அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் உருவாகிய விளையாட்டுக்கள் தான், தட்டெறிதல், வேலெறிதல், குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம் கத்திச்சண்டை, குதிரையேற்றம் முதலியன.

போருக்கு உதவிய தாக்கும் முறைகளே மேன்மை பெற்று, சுறுசுறுப்புடன் வாழவேண்டும் என்பதற்காக விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் வந்திருக்கின்றன. எப்படி? என்பதை இனி நான் காண்போம்.

1. வலிமையான உடலை வளர்க்கிறது.

வலிமையான உடல் தான் மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு அடிப்படையாகும். வலிமை என்பது இயற்கையாகவே, முயற்சி இல்லாத சோம்பல் தனத்தாலே வந்துவிடாது.

நல்ல முறையான பழக்க வழக்கத்தாலும், ஒழுக்கத்தாலும் வலிமையைப் பெறவேண்டும் என்ற முயற்சியாலும் மனமுவந்து மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகளாலுமே வலிமையைப் பெற முடியும். இந்த முறைகள் விளையாட்டின் மூலமே கிடைக்கிறது.

ஒரு நாணயத்திற்கு இரண்டு புறமும் தெளிவாக இருந்தால்தான் காட்சிக்கு அழகு. அது மக்களிடையே செல்லுபடியாகும். ஒரு புறம் தேய்ந்த நாணயம் ஒதுக்கப் படுவதை நீங்கள் பார்த்திருக்கின்றீர்களே!

அது போலவே, மனித வாழ்க்கைக்கு உடலும் உள்ளமும் மிக முக்கியம். வலிமையான உடல்— வலிமையான மனம்.

விளையாட்டில் ஈடுபடும் உடலுக்கு வலிமை, திறமை, நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல், அழகு மற்றும் ஆற்றல் எல்லாமே கிடைக்கிறது.

இதனால் நோயற்று வாழும் தன்மை நீடிக்கிறது. நிமிர்ந்து நிற்க, நிமிர்ந்து நடக்க, நிமிர்ந்து உட்கார என்பன போன்ற உடல் தோரணை (Posture) அமைகிறது. களைப்பில்லாமல் அன்றாட வாழ்வினைத் தொடரவும், சிறப்பாக வாழவும் செய்கிறது.

2. திறமைகள்—தெளிவும் தேர்ச்சியும் பெறுகின்றன.

முயற்சிகள், தோல்விகள், பலசிக்கலான போராட்டங்கள், அதனால் ஏற்படும் சோதனைகளின் கூட்டுக் கலவைதான் வாழ்க்கையாகும். தோல்விகளிலிருந்தும், அனுபவங்களி லிருந்தும் பெறுவதுதான் வெற்றியாகும். எப்படி?

ஏற்படும் தோல்விகள், அவைகள் தரும் அனுபவங்கள் அறிவை மட்டும் தீட்டவில்லை. அதனுடன் உடலால் செய்யும் செயல்களில் தெளிவையும் தேர்ச்சியையும் ஊட்டுகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் உள்ள அடிப்படை செயல்கள் நிற்றல், நடத்தல், ஓடுதல், குதித்தல், தள்ளுதல், இழுத்தல்.

ஏறுதல், இறங்குதல், தூக்குதல், எறிதல், பிடித்தல், தாக்குதல் போன்றவையாகும். இந்தச் செயல்கள் சரிவர நடைபெறாத போதுதான் சரிவர காரியங்கள் நடைபெறாது சரிவடைகின்றன.

தரமாக மாறும்போது, திறமும் தேர்ச்சியும் பெருகும். இவற்றை எப்படி வளர்ப்பது? இவற்றை எளிதாக வளர்க்கும் இடம் தான் விளையாட்டுகள், விளையாட்டுக்களின் அடிப்படை இயக்கங்களும் மனிதர்களது அடிப்படை இயக்கங்களும் ஒன்று தானே!

அதனால் தான், விளையாட்டில் ஈடுபடும் அனைவரும் எளிதாக இயங்க, அழகாக செயல்படும் ஆற்றல் மிகுந்தவர்களாகவும், அனைவரையும் கவர்கின்ற அற்புதத்திறன் மிக்கவர்களாகவும் விளங்குகின்றார்கள்.

3: சமுதாயப் பண்புகள் செழிக்கின்றன.

'நான்' என்ற அகந்தை வேண்டாம். அது அழித்துவிடும். 'நாம்' என்று நடப்போம், அது சக்தியைப் பெருக்கும் என்று அறிவுரை கூறுவார்கள் ஆன்றோர்கள். அவற்றை வழி நடத்தும் வளமான களமாக விளங்குவது விளையாட்டாகும்.

கூடி சேர்ந்து ஆடுவதுதான் விளையாட்டு. 'எல்லோரும் ஒன்று தான், ஒருவர்தான் எல்லோரும்' என்ற மனப்பாங்கு விளையாட்டில் அமைந்தால் தான் விளையாடவே முடியும். பிறகு வெற்றி பெறமுடியும்.

ஆகவே, சுயக்கட்டுப்பாட்டை வளர்க்கவும், சுய நலத்தைப் போக்கவும், சமுதாய உணர்வை மேம்படுத்தவும், ஒழுக்கத்துடன் மற்றவர்களுடன் பழகவும்: பண்பாட்டுடன் மிளிரவும் விளையாட்டுக்களே செம்மை செய்கின்றன. உண்மைதானே?

4. அறிவும் ஆனந்தமும் உச்சநிலை அடைகின்றன.

'உன்னை அறிந்து கொள்' என்று போதித்தான் பேரறிஞன் சாக்ரட்டீஸ். 'தன்னை அறிந்தவன் தலைவன்' என்கிறது நீதிப்பாடல் ஒன்று.

தன் நிலையையும், தன் தகுதியையும், தனக்குரிய வாய்ப்புக்களையும்., அதை நிறைவேற்ற தனக்குரிய சாதக மான சூழ்நிலையையும் சக்தியையும் உணர்கின்ற ஒருவனால் தான் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியும்.

தனக்கு என்ன திறமை; தன்னை மற்றவர்கள் எப்படி மதிக்கிறார்கள், என்பதை விளையாட்டில் மிக எளிதாகக் கண்டு கொள்ள முடியும். அதற்கான வாய்ப்புகள் விளை யாட்டில் அதிகம் உண்டு.

விதிமுறைகள், விளையாட்டு நுணுக்கங்கள், ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவிக்கொள்ளும் வாய்ப்புகள்; எதிர்த்தாடுவோர் தந்திரத்தினைத் தகர்த்தும் தந்திறத்தால் வெல்லுகிற யுக்திகள் அறிவினை விருத்தி செய்வதுடன், ஆனந்த நிலையையும் தோற்றுவிக்கிறது. இந்த சக்தி விளையாட்டுக்கே உரிய தனிப் பட்ட சிறப்புச் சக்தியாகும்

5. ஓய்வும் உல்லாசமும் நிறைகின்றன.

எந்திரங்கள் மனித வாழ்வில் இடம் பிடித்துக் கொண்டு விட்டன. அடுத்தவரை நம்பி வாழத்தொடங்குகிற சூழ் நிலைகள் ஆக்ரமித்து விட்டன. சோம்பேறித்தனம் நாகரீகம் என்ற பெயரில் சிறையிட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. ஆடை அலங்காரமும் ஆரவாரப் பேச்சும் தான் வாழ்க்கை என்று மனித இனம் நினைத்துக் கொண்டு, மத மதர்ப்போடு வாழ்ந்து கொண்டு வருகிறது.

அதன் விளைவு? பெயர் தெரியாத புதுப்புது நோய்கள் புற்றீசல் போல் கிளம்பி விட்டன. இனம் புரியாத மனக் கவலைகள், குழப்பங்கள், சொல்லத் தெரியாத சங்கட உணர்வு கள் மனதுக்குள்ளே புகைந்து கொண்டிருக்கின்றன.

வசதிகள் உடலுக்கு அசதிகளை மட்டுமேதந்தன! அல்ல! வருந்தி வாழ்கின்ற வாழ்க்கை முறையையும் சேர்த்துத் தந்திருக்கின்றன. அதற்கு விடிவு? இருக்கிறது.

உழைப்பு — உண்மையான உழைப்பு—

உழைப்புக்குப்பிறகு வரும் ஓய்வு நேரத்தையும் உல்லாசமாகக் கழிக்க வேண்டும். உடலுக்கு உழைப்பையும், மனதுக்குக் களிப்பையும் தருவது விளையாட்டல்லவா!

துன்பம் கலவாத இன்பம் அளிக்கும் விளையாட்டு தான், இன்றைய மனித சமுதாயத்திற்குத் தேவை என்பதை உலகத்தார் உணர்ந்து விட்டனர்.

அறிவார்ந்த, வசதிபடைத்த நாடுகள் அனைத்தும் விளையாட்டைக் கட்டாயமாக ஆக்கி, மக்களை ஈடுபட வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. நோயில்லா மனிதர்கள் தான், நாட்டுக்குத் தேவை என்பதை வற்புறுத்தத் தொடங்கி விட்டன. ஆமாம்! காலம் மாறிக் கொண்டு வருகிறது.

'உடல் நலம் தான் உண்மையான பலம், பணம் நிலம் அல்ல' என்பதை உணர்ந்தவர்களே இன்று நல்ல வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் நாட்டின் ஓர் அங்கம் ஆவான். சிறு துளி பெரு வெள்ளம் என்பார்கள். அதுபோல, தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரும், சக்தியும் வலிமையும் உள்ளவராக இருந்தால் அவர் வாழும் சமுதாயம் சிறக்கும். அவர் வாழும் நாடு செழிக்கும்.

தனிப்பட்டவர் சிறக்கவும், சமுதாயம் செழிக்கவும், நாடு மேம்பாடடையவும் உதவுவது விளையாட்டுக்கள் தான். மனித குலத்திற்கு விளையாட்டுக்கள் தான் வழிகாட்டுகின்றன என்றால், அது உண்மையேயன்றி வேறல்ல. நாமும் நினைப்போம். இதன் வழி நடப்போம். பிறர் போற்ற சிறப்போம்.

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தமிழ் இலக்கியத்தில் விளையாட்டுத்துறை நூல்கள் அதிகமாக வெளிவர வேண்டும் என்ற முயற்சியில் இதுவரை நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களையும், கதை, கவிதை, நாடக நூல்களையும் எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்.

இவர் எழுதிய 'ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை' எனும் நூல் 1977ம் ஆண்டும், 'விளையாட்டுக்களின் கதைகள்' எனும் நூல் 1981ம் ஆண்டும், 'விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்' எனும் நூல் 1984ம் ஆண்டும் தேசிய விருதினைப் பெற்று இருக்கின்றன.

தமிழிலும், உடற்கல்வித் துறையிலும், முதுகலை பட்டமும், டாக்டர் பட்டமும் (M.A., M.P.Ed., Ph.D.) பெற்றுள்ள ஆசிரியர், வானொலி, டெலிவிஷன், வாரப் பத்திரிக்கைகளில் தொடர்ந்து விளையாட்டுத்துறை பற்றி பேசியும் எழுதியும் வருகிறார்.

தமிழில் முதன் முறையாக ''விளையாட்டுக் களஞ்சியம்'' எனும் விளையாட்டுத்துறை மாத இதழை 1977ஆம் ஆண்டிலிருந்து தொடர்ந்து நடத்தி பணியாற்றி வருகிறார்.

Printers, Madras 600 033