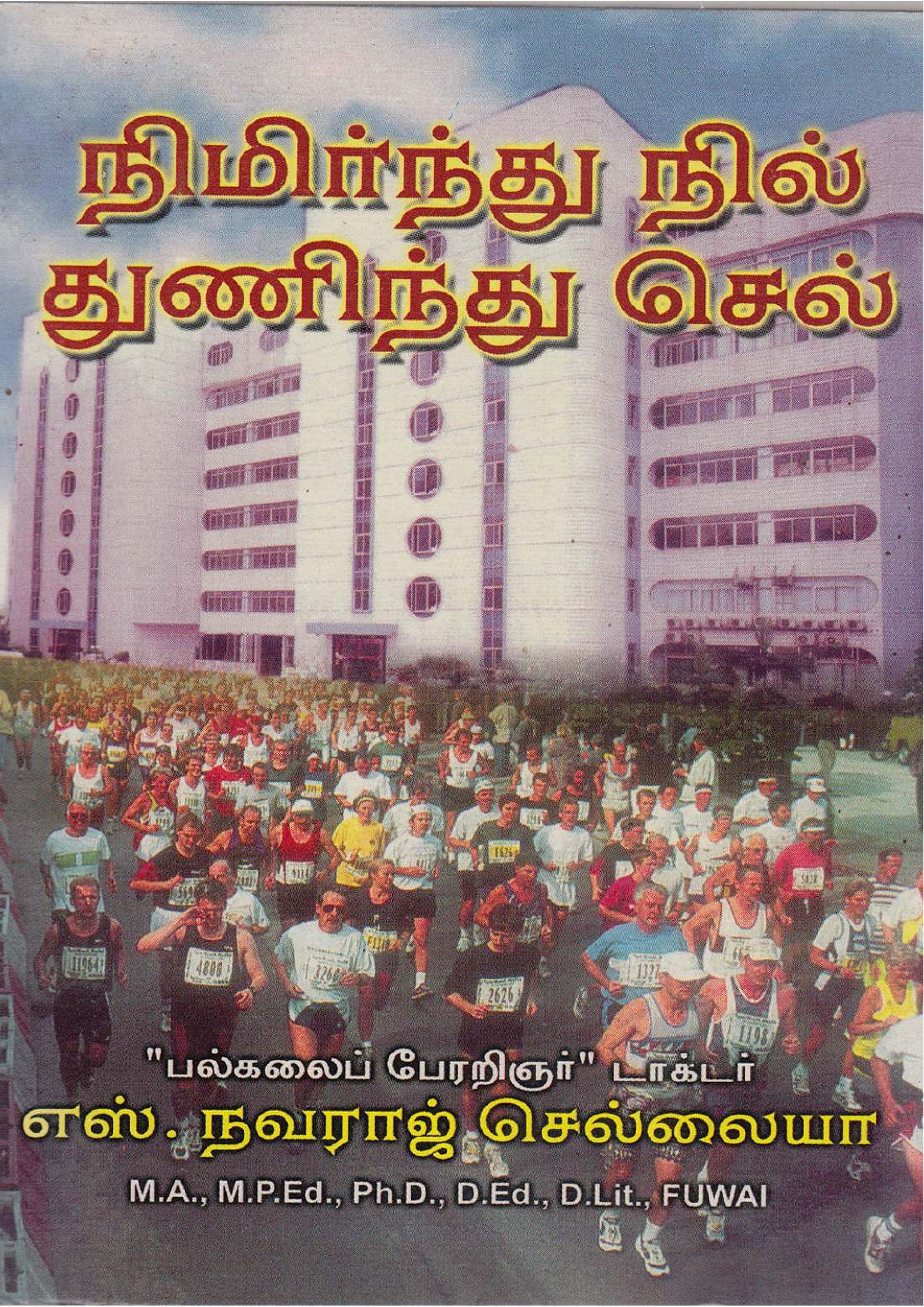
நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்



"பல்கலைப் பேரறிஞர்" டாக்டர்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

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

நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்

தேசிய விருது பெற்ற பேராசிரியர்
அமரர் பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 434 2232

விளையாட்டுப் பதிப்பகம்
'லில்லி பவனம்'
8/1, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி: 4342232

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	**நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்**
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	சுயமுன்னேற்றம்
ஆசிரியர்	:	**டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா**
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு நவம்பர் 2001
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	12 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	96
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு

விலை : ரூ. 20-00

உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
வெளியிட்டோர்	:	விளையாட்டுப் பதிப்பகம் 8/1, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4342232
அச்சிட்டோர்	:	கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி. நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4332696

முன்னுரை

நான் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து உங்களை ''நிமிர்ந்து நில்'' என்று எழுதுகிறேன். துணிந்துதான் உங்களைத் தலைப்பின் தொடர்ச்சியாக. ''துணிந்து செல்'' என்கிறேன். இந்த நூலுக்கு ''நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்'' என்று வித்தியாசமாக பெயர் சூட்டியிருக்கிறேன். நெஞ்சில் உரமும், நேர்மைத் திறமும், உடலில் உறுதியும் இருந்தால்தானே நிமிர்ந்து நிற்க முடியும். செய்த தவறுகளுக்குத் தண்டனையாகத்தானே கூனிக்குறுகி, மெலிந்து வளைந்து போகிறோம். தவறுகள் உள்ளத்தாலும் நிகழலாம். உடலாலும் நிகழலாமல்லவா! உடலும், உள்ளமும், தவறுகளை, குற்றங் குறைகளைத் தவிர்த்து விடுமேயானால் தண்டனையேன் கிடைக்கப் போகிறது. அத்தகு சிறந்த வாழ்வு வாழ்வதற்கு, தம்மைத்தாமே செம்மைப்படுத்திக் கொள்வதற்கு, இந்த நூலிலே எடுத்துக் கூறியிருக்கும் கருத்துக்கள் உங்களுக்கு முற்றிலும் முன்வந்து உதவி நிற்கும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு நிச்சயமாக உண்டு.

நிமிர்ந்து நிற்பதற்கே திறன் வேண்டும். உடல்பலம் வேண்டும் என்றால் துணிந்து செல்வதற்குங் கூடத் துணிவு வேண்டுமல்லவா?

ஒருவனைச் சுட்டிக்காட்டி, ''வேலைப்பளு பாவம். அவனால் நிமிரவே முடியவில்லை'' - என்கிறார்கள். வேறு ஒருவனைப் பார்த்து, ''வெற்றிவாகை சூடிவிட்டான். அதுதான் அவன் நிமிர்ந்து நிற்கிறான்'' என்கிறார்கள்.

வேலைகளைப் பளுவாகக் கருதாமல் திறமையோடு செய்து முடிப்பதற்கும், வெற்றியை எட்டிப் பறிப்பதற்கும், வலுவான உடல்வாகு வேண்டும். வலுவான உடல் வாய்க்கப் பெற்றிருந்தால்தான் என்றும் நிமிர்ந்து நிற்க முடியும். எதையும் துணிந்து செய்ய முடியும்.

''எத்தனையோ வேலைகள். எல்லாவற்றையும் நான் ஒருவனே முதுகிலே சுமக்கிறேன்'' என்பார்கள். சுமப்பது என்பது கழுதை, ஒட்டகம், யானை, குதிரை போன்ற மிருகங்களுக்குரியது. ஏனெனில் அவைகளின் முதுகெலும்புகள் இயற்கையாகவே வளைந்து அவ்வாறு அமைந்து இருக்கின்றன. வலுவான முதுகெலும்பு உள்ள மனிதனும் சுமக்கிறான். முதுகில் அல்ல; தலையால்.

ஆகவே, முதுகெலும்பு வலுவாக எப்பொழுதும் இருக்க, எளிதான சில உடற் பயிற்சிகளைத் தினந்தோறும் நீங்கள் செய்துதான் ஆகவேண்டும்.

அதுபோலவேதான் துணிந்து செய்யாத எந்தச் செயலும், முற்றுப் பெறுவதும் இல்லை. முறையான முடிவை அல்லது வெற்றியை அடைவதும் இல்லை.

சிந்தித்துக்கொண்டே வாழ்வில் சிந்திப்போகிறோம். வாழ்வில் சின்னா பின்னப்படுகிறோம். சீர்கெட்டுச் சிதைந்து போகிறோம். வெறும் சிந்தனை, வெறும் வாயை மெல்வதைப்போல்.

''நம்மாலா இதுபோலச் செய்ய முடியும்?'' - என்று நினைப்பவன் சோம்பேறி. ''இது எல்லாம் நமக்கு ஒத்துவராது'' - என்று ஒதுக்குபவன் ஏமாளி. ''என்னாலும் இதுபோலச் செய்ய முடியும்'' - என்று எண்ணித் துணிபவனே அறிவாளி. பலசாலி.

உலக அரங்கில் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பங்கு பெற்றுத் தங்கப் பதக்கங்களை வென்றவர்களில் சிலரின் கடந்தகால வாழ்க்கையை இங்கே குறிப்பிட்டுக் காட்டியிருக்கிறேன். ஊனம் என்று சமுதாயம் ஒதுக்கித்தள்ளியவர், ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் ஓடிப்புதிய சாதனை புரிகிறார். தங்கப் பதக்கங்களைப் பரிசாகப் பெறுகிறார். எப்படி முடிந்தது? 'நம்மால் முடியும்' என்ற நம்பிக்கையை அவர்தன் நன்னெஞ்சில் வளர்த்துக் கொண்டு முயற்சிகளை மேற்கொண்டதினாலல்லவா.

இதனால்தான், ''முயற்சி திருவினையாக்கும், முயற்றின்மை இன்மை புகுத்திவிடும்'' - என்றார் திருவள்ளுவர். அவரே பிறிதோர் திருக்குறளில்.

''ஞாலம் கரிதினும் கைகூடும் எஞ்ஞான்றும்
காலம்கருதி இடத்தார் செயின்'' என்கிறார்.

காலம்கருதி இடத்தார் செய்து, களிப்போடும், வெற்றிச் சிறப்போடும் நீங்களெல்லாம் வாழ, இந்தச் சிறு நூல் உங்களுக்கு வழிகாட்டட்டும்.

லில்லி பவனம்
சென்னை - 600 017.

என்றும் அன்புடன்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
02. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
03. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்
04. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
05. விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
06. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை
07. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
08. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
09. விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
10. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி
11. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
12. நலமே நமது பலம்
13. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
14. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
15. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
16. உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
17. தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்
18. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
19. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
20. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
21. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
22. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
23. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
24. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
25. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
26. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
27. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
28. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
29. நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்
30. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
31. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
32. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
33. உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
34. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
35. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
36. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்
37. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
38. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
39. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
40. அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
41. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
42. முக அழகைக் காப்பது எப்படி

43. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
44. பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
45. 1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
46. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
47. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
48. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
49. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
50. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
51. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு விளையாட்டும்
52. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
53. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
54. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
55. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
56. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
57. வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்
58. திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்)
59. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?
60. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
61. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
62. நமக்கு நாமே உதவி
63. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
64. வாழ்க்கைப் பந்தயம்
65. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
66. அவமானமா? அஞ்சாதே!
67. அனுபவக் களஞ்சியம்
68. பாதுகாப்புக் கல்வி
69. சடுகுடு ஆட்டம்
70. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
71. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)
72. பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்
73. நல்ல பாடல்கள்
74. நல்ல நாடகங்கள்
75. நவரச நாடகங்கள்
76. நவனின் நாடகங்கள்
77. சுவையான நாடகங்கள்
78. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்
79. Quotations on Sports and Games
80. General Knolwedge in Sports and Games
81. How to break ties in Sports and Games?
82. Physical Fitness and Health
83. நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்
84. உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்
85. புதுப்புது சிந்தனைகள்
86. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் விளையாடும் முறைகளும்

87 உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (6ஆம் வகுப்பு)
88. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (7ஆம் வகுப்பு)
89. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (8ஆம் வகுப்பு)
90. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (9ஆம் வகுப்பு)
91. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (10ஆம் வகுப்பு)
92. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (11 ஆம் வகுப்பு)
93. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (12 ஆம் வகுப்பு)
94. Health and Physical Education Work Text Book (VI-Std)
95. Health and Physical Education Work Text Book (VII-Std)
96. Health and Physical Education Work Text Book (VIII-Std)
97. Health and Physical Education Work Text Book (IX-Std)
98. Health and Physical Education Work Text Book (X-Std)
99. Health and Physical Education Work Text Book (XI-Std)
100. Health and Physical Education Work Text Book (XII-Std)
101. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
102. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
103. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
104. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
105. விளையாட்டு அமுதம்
106. விளையாட்டு உலகம்
107. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
108. விளையாட்டு விருந்து
119. சிந்தனைச் சுற்றுலா
110. கைப்பந்தாட்டம்
111. கால்பந்தாட்டம்
112. கூடைப்பந்தாட்டம்
113. பூப்பந்தாட்டம்
114. வளைகோல் பந்தாட்டம்
115. வளையப்பந்தாட்டம்
116. மென் பந்தாட்டம்
117. கோ கோ ஆட்டம்
118. நல்ல கதைகள் 1
119. தெய்வ மலர்
120. செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)
121. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
122. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன
123. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி
124. விளையாட்டுப் பொது அறிவுநூல்
125. General Knowledge for Competitive Exams.
126. சாந்தி தமிழ் வாசகம்
127. சாந்தி A. B. C Books
128. நன்னெறிக் கல்வி 9ம் வகுப்பு
129. நன்னெறிக் கல்வி 10ம் வகுப்பு
130. நவனார் உரை நூல்

பொருளடக்கம்

1. வணக்கம் 9

2. வாழ்க்கைக்கு வணக்கம் 17

3. உனக்குள்ளே ஒரு சக்தி 26

4. முன்னோக்கிப் பார் 36

5. உனக்குத் துணை நீதான் 45

6. முயற்சிதான் முக்கியம் 55

7. நிமிர்ந்து நில் 63

8. துணிந்து செல் 68

9. நிலைத்து நில் 76

10. உலக சாதனை புரிய உரிய பயிற்சி முறைகள் 89

நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்

1. வணக்கம்

வரவேற்கிறோம்!

வணக்கத்திற்குரிய வாழ்க்கை வாழ, பிறர் போற்றும் பெருமைகள் பெற நாம் வாழ வேண்டும்.

இந்த தலைப்பு வரவேற்கத் தகுந்ததா? வணக்கத்திற்குரியதாக வாழ்வுக்கு உதவுமா! வழிகாட்டுமா? வாழ்விக்குமா? என்றெல்லாம் பல நினைவுகள் பறந்து வருகின்றனவா?

உண்மைதான்!

வந்துதானே ஆக வேண்டும்!

உள்ளத்தில், ஊறிவரும் சிந்தனையின், இப்படி எழுச்சிபெறுகிற எண்ணங்கள் தப்படிபோடுகிறபோது தான், செப்படி வித்தையில் நிகழ்வது போல பல சிறப்பான செயல்கள் நடை பெறுகின்றன. நடைபெற்றுவிடுகின்றன. நர்த்தனமும் புரிந்து விடுகின்றன.

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்பது ஒரு குறிக்கோள். நாம் அறிவோம்.

வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும் என்பது ஒரு லட்சியம். நமக்கும் தெரியும்

எப்படி என்ற கேள்வியில் தான், அந்த வாழ்க்கையின் வடிவம் நமக்கு தோன்றுகிறது.

தாயின் வயிற்றிலிருந்து தரையிறங்கி வந்து, தனித்துக்கிடக்கிறபோது; ஆவென்று வாயைப்பிளந்து, அலறி, பிராணவாயுவை உள்ளிழுக்கத் தொடங்கு கிறோமோ அந்த நொடியிலிருந்தே ஆரம்பமாகிவிடுகிறது நமது அற்புதம் நிறைந்த அதிசயமான வாழ்க்கை.

உள்ளேபோகும் உயிர்க் காற்று, உடலை இயக்க ஆரம்பித்து, வளர்க்கத் தொடங்குகின்றபோது, வளர்ச்சியும், மலர்ச்சியும், எழுச்சியும் கிளர்ச்சியும்பெற்று, உணர்ச்சி பூர்வமாக உடலும் வளர்ந்து, வாழ்க்கையை வளர்த்து உற்சாகப்படுத்துகின்றது. இந்தப் பணி அயராமல் தொடர்கின்றது. வாழ்நாள் முழுவதும் வலுவடைந்து கொண்டேபோகிறது.

'உள்ளே நுழைந்தும், வெளியே பறந்தும்' என்பதாகப்போய் வந்த காற்று, மீண்டும் மூக்கிற்குள் வராமல், போயே போய்விடுகிறபோதுதான் இங்கிதம் பண்ணிவந்த உடல், இயங்காமல் எல்லாவற்றையும் இழந்து அழிந்துவிடுகிறது.

இந்த இடைப்பட்ட இயக்கங்களைத்தான், வாழ்க்கை என்ற வளமான சொல்லால் நாம் அழைக்கிறோம்.

வாழ்க்கை என்ற சொல் வளமானதா?
வளமானது மட்டுமல்ல... பொருள் மிகுந்ததுங்கூட.

ஆமாம்! வாழ்க்கை எனும் சொல், அர்த்தம் பொதிந்தது. ஆய்வுக்கும் மேலான அற்புதம்கொண்டது. நுட்பமானது. திட்பமானது. நுண்மைமிக்கது. நூதனம் நிறைந்ததும்கூட.

எவ்வளவு ஆழமான கருத்துக்களை உள்ளடக்கிக் கொண்டு, இந்த வாழ்க்கை எனும் சொல் வடிவம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது பாருங்கள்.

வாழ்க்கை எனும் சொல்

வாழ்க்கை என்ற சொல்லை, பிரித்துப் பாருங்கள். அதன் உள்ளே எத்தனை சொற்கள் சங்கமமாகிக் கிடக்கின்றன என்பது புரியும்.

வா
வாழ்
கை
வாகை

என்ற நான்கு சொற்கள் இங்கே தலை காட்டியிருக்கின்றன என்பதைவிட, களைகட்டிக் கொண்டிருக்கின்றது என்று சொல்வதுதான் சாலப் பொருத்தமாகும்.

இந்த வார்த்தைகளைக் கொஞ்சம் விளக்கிப்பார்ப் போம். விளங்கிக் கொள்வோம் வாருங்கள்.

வா:

'வா' என்ற சொல், உங்களை அன்போடு அழைக்கிறது. அதிகாரத்தோடும் அழைக்கிறது. ஆனந்தக்களிப்போடும் அழைக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள் அல்லவா!

ஆமாம்! தாயின் அணைப்பு, தந்தையின் இணைப்பு, நண்பர்கள் அழைப்புபோல, உங்கள் காதில் விழுவதை கேட்கிறீர்கள் அல்லவா!

ஆமாம்! வாழ வாருங்கள் என்று வரவேற்புரை வழங்குகிறது அந்த சொல் '**வா**' என்று.

'வந்துவிட்டோம் இங்கே! பிறந்துவிட்டோம் இங்கே என்று நினைவூட்டி' வாருங்கள்! இந்த புண்ணிய பூமியை, எண்ணற்ற எழில் மிகுந்த இந்த பூவுலகைப் பாருங்கள் வாழுங்கள் வழி நடத்தி.

இங்கே உங்களுக்கு என்ன குறை? எந்தக் குறையும் இல்லை. நிறைவான நெஞ்சத்தோடு வாழுங்கள் என்று கூறி கம்பீரமாக வரவேற்பதைத்தான் '**வா**' என்ற சொல், நமக்கு விளக்கிக் காட்டுகிறது.

வாழ்:

'**வாழ்**' என்பதும் ஒரு கட்டளைச் சொல்தான்.

வாழ்வு என்று வாழ்த்துவது போலத் தொடங்கி, வாழ்க என்று கட்டளையிடும் ஒரு ஓங்கார ஒலி நமக்கு கேட்கிறதல்லவா!

சீரோடும் சிறப்போடும், பேரோடும் புகழோடும் அருளோடும் பொருளோடும்; வலிவோடும், பொலிவோடும், தரமோடும் திறமோடும், பணமோடும் குணமோடும் '**வாழ்**' என்று வாழ்த்துகிற சொல்லாக அமைந்து இருக்கிறது பார்த்தீர்களா!

வாழ்ந்துதான் ஆக வேண்டும்: வாழ்ந்துதான் தீர வேண்டும். அதை நீ தவிர்க்கவே முடியாது. ஓடி ஒளிந்து கொள்ளலாம் என்பதும் முடியாது. நீ எதையும் எதிர்பார்த்தே வாழ்ந்தாக வேண்டும். எதிலும் பங்கு பெற்றே தீர வேண்டும்.

வெற்றியோ தோல்வியோ, நன்மையோ தீமையோ, பாபமோ புண்ணியமோ, தர்மமோ துரோகமோ - எந்த நிகழ்ச்சியாக இருந்தாலும், அதனை நீ சந்தித்தே வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்கிற குறிப்பைத் தான், 'வாழ்' என்ற சொல் வருணித்துக்காட்டுகிறது. தருவித்து ஊட்டுகிறது.

'கை' காட்டும் வாகை:

இப்படியெல்லாம் வாழ்வை சந்திக்கிறபோது, மனிதருக்கு வேண்டியது ஒன்றே ஒன்றுதான். அதுதான் ஒழுக்கம் என்பதாம்.

'கை' என்னும் சொல்லுக்கு **ஒழுக்கம்** என்பது பொருளாகும். ஒழுக்கத்திற்கு என்ன அவ்வளவு பெருமை என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது.

''ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்''

என்று வள்ளுவர் எவ்வளவு வலிமை மிக்க சொற்களைக் கொண்டு, வற்புறுத்திப் பாடி வைத்திருக்கிறார்.

ஒழுக்கம் என்பது உயிர் அல்ல. உயிருக்கும் மேலான ஒன்று, உயிர் போய்விட்டால் திரும்பாது. முடிந்து போனதுதான்.

அதுபோலவே, ஒழுக்கத்தையும் ஒருவர் உதறி விட்டால், அல்லது இழந்துவிட்டால், அவர் செத்தவர் போலத்தான். அவரை 'செத்தாருள் வைத்துவிட வேண்டும்.'

ஒழுக்கம் இழந்தவர், உயிரோடு இருந்தால், அவரின் நிலை என்ன தெரியுமா?

தலையில் இருக்கும்போது முடி, குழல், கூந்தல் என்பது, தலையைவிட்டு கீழே விழுந்து விட்டால், உரியவனே அதை ஒதுக்கி விடுவதோடுமட்டுமின்றி, அருவெறுப்புடன் பார்ப்பானே! அதற்கு 'மயிர்' என்ற பெயரையும் தந்து, மரியாதையும் மாறிப் பேசுவானே!

முடி என்ற சொல், கேவலமாக ஒருவரை ஏசும்கெட்ட சொல்லாக வீசப்படுகிறதே.

ஆகவே, ஒழுக்கமாக வாழ்வதே உயர்ந்த வாழ்க்கை; உன்னத வாழ்க்கை; ஒப்பற்ற வாழ்க்கை; எப்பொழுதும் ஏற்றம் தரும் வாழ்க்கை என்பதை வற்புறுத்தவே, **கை** என்ற சொல்லை, **வாழ்க்கை** என்பதில் புகுத்தியிருக் கிறார்கள்.

ஒழுக்கம் உள்ளவனே, உண்மையான ஒரு நன்மை மிக்க வாழ்க்கையை, மேன்மை மிக்க வாழ்க்கையை வாழ முடியும் என்று வழி காட்டவே, **கை** என்ற சொல், இங்கே பெய்யப்பட்டிருக்கிறது.

வாகை:

வாகை என்ற சொல், **வெற்றி** என்ற பொருளைத் தருகிறது.

வெற்றிகரமாக வாழவேண்டும் என்பதுதான் வாழ்க்கையின் லட்சியம். அதாவது மனிதராகப் பிறந்த அனைவருக்கும் சொந்தமான தத்துவம் இது. இந்த உலகத்தின் பெருமை என்று பேசப்படும் மொழிதான்.

வந்தவர் எல்லோரும் இங்கே வாழ்வது இல்லை. வந்தவழி எப்படித் தெரியாதோ, அதுபோலவே, போகும் வழியும் தெரியாது. போகும் நேரமும் புரியாது என்ற பெருமையுடைய இந்த உலகில் வாழ்கிறார்கள்.

லட்சக்கணக்கான குழதந்தைகள் ஒரே நாளில் இறந்து போகிறார்கள், என்றாலும் எல்லோரையும் எல்லோருக்கும் தெரிவது இல்லையே!

ஒரு சிலரைத்தானே உலக மக்களுக்குத் தெரிகிறது ஒரு சிலரைத்தானே உலகம் புகழ்கிறது? வாழ்த்துகிறது? நினைத்து நினைத்துப் பெருமைப்படுகிறது. அது ஏன்?

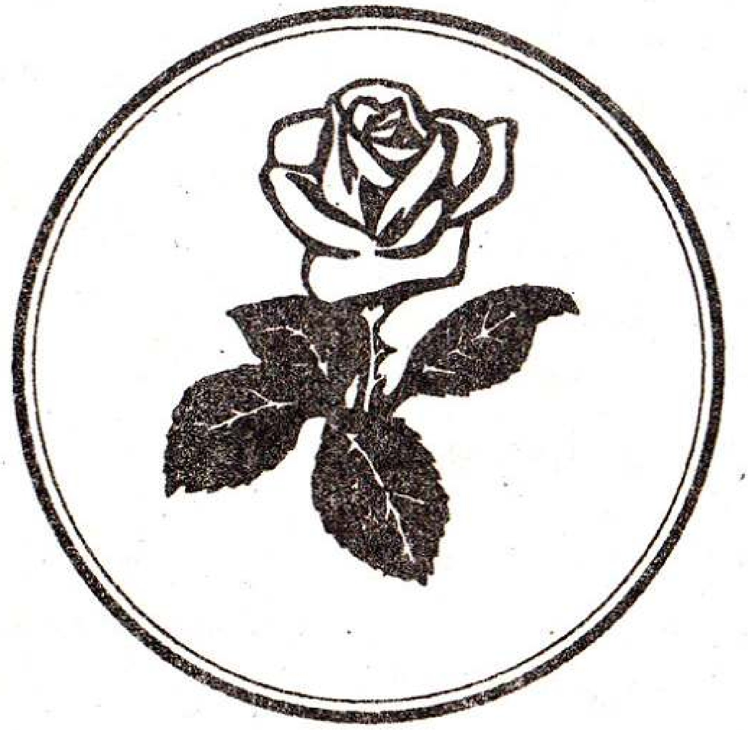
''எண்ணிலா மீன்கள் வானில்!
எதற்கெல்லாம் பெயர்கள் உண்டு?
எண்ணிலா மீன்கள் நீரில்!
எதற்கெல்லாம் பெயர்கள் உண்டு?
எண்ணிலா மக்கள் பாரில்!
எவர்க்கெல்லாம் பெயர்கள் உண்டு!
எண்ணிப்பார் மனிதா இந்த
இலட்சியம் புரியும் ஜோராய்!''

வானத்திலே உள்ள கோடிக்கணக்கான விண்மீன்கள். கடலிலே வாழும் கோடிக்கணக்கான மீன்கள் கூட்டம், இவற்றிலே எத்தனை மீன்களின் பெயர்கள் நமக்குத் தெரியும்! ஒரு சில மீன்கள், ஒரு சில நட்சத்திரங்களின் பெயர்கள் தானே நமக்குத் தெரியும்.

எத்தனையோ கோடிக்கணக்கான மக்கள் வந்து வாழ்ந்து மடிந்து போனார்கள். அவர்களிலே ஒருசிலரை மட்டும்தானே வரலாறு வாழ்த்துகிறது. மனித இனம் வணங்குகிறது! புகழ்பாடுகிறது. பூஜை செய்கிறது.

அந்த வணக்கத்திற்குரிய வாழ்க்கையைத்தான் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை என்று, **வாகை** என்ற சொல் குறிக்கிறது.

வாழ்க்கை என்ற சொல், எவ்வளவு பொருள் பொதிந்த சொல் என்பது இப்போது நமக்கு புரிந்திருக்கிற தல்லவா!



2. வாழ்க்கைக்கு வணக்கம்

வா! வளமாக வாழ், ஒழுக்கத்துடன் வாழ்! வெற்றிகரமாக வாழ்! என்பதுதான் வாழ்க்கை, என்பதை நாம் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

வளமாக வாழ வேண்டும் என்பதுதான் வாழ்க்கை இலட்சியம் என்றால், எப்படி வாழ வேண்டும் என்ற கேள்வி ஒன்று உடனே கிளம்புகிறது அல்லவா!

தமிழில் வாழ்க்கை என்ற சொல்லுக்குள் ஒளிந்திருந்த சூட்சமத்தை அறிந்து கொண்டோம்.

அகிலம் புகழும் ஆங்கிலத்தில்; அமைந்திருக்கும் ஒரு சொல் - வாழ்க்கையைக் குறிக்கும் விவரமான சொல்.

அந்த அருமையான சொல்லில் அமிழ்ந்து கிடக்கும் ஆழமான அற்புதம் மிகுந்த கருத்துக்களையும் பார்ப்போம். நமக்கு எப்படி வாழ வேண்டும் என்ற ஒரு வேகமே பிறந்துவிடும்.

லைப் (Life) என்ற சொல்லில் உள்ள நான்கு எழுத்துக்கள் எந்தெந்த சொற்களைக் குறித்திருக்கிறது என்று காண்போம்.

L = Learning
I = Inspiration
F = Fitness
E = Education.

அதாவது **கற்றல்; உற்சாகம் கொள்ளுதல்; வலிமையாக இருத்தல்; திறமையோடு செயல்படுதல்** என்று நாம் நல்ல பொருள் கொள்ளலாம்.

இனி ஒவ்வொரு திறமையைப்பற்றியும், சற்று நுண்மையுடன் ஆராய்வோம்.

1. கற்றுக்கொள்ளுதல் (Learning)

அறிந்துகொள்வதைத்தான் அறிவு என்கிறோம். போதனையால் பெறுவதை புத்தி என்கிறோம். தானாய் பெருகுவதை ஞானம் என்கிறோம்.

இப்படிக் கற்றுக் கொள்வதை அனுபவங்கள் மூலமாக அடைவதுதான் சாலச் சிறந்த முறையாகும். அதை நாம் 4 வகையாகப் பெறலாம்.

1. **பார்த்துக் கற்றுக் கொள்வது**
2. **படித்துக் கற்றுக் கொள்வது**
3. **அனுபவப்பட்டு கற்றுக்கொள்வது**
4. **தவறா சரியா என்று சோதித்துக் கற்றுக் கொள்வது**

அதிகமாகப் படிப்பதால், ஆசிரியரது போதனைகள், அறிவுரைகள், அனுபவங்கள் பலவற்றை, விரைந்தும் எளிதாகவும் கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதால் தான், **'கண்டதைக் கற்க பண்டிதன் ஆவான்'** என்ற பழமொழியை நமக்குத் தந்திருக்கின்றார்கள்.

அறிவு என்பது நாளுக்கு நாள் சேர்ந்துகொண்டே வருவதாகும். ஒரு மனிதன் வளர்ந்திருக்கின்றான் என்றால், அறிவும் நிறைய வளர்ந்திருக்க வேண்டும்.

அப்படிப்பட்ட அறிவாளியைத்தான் வயதான காலத்தில் **பழம்** என்கிறோம்.

அறிவில்லாமல் முதிர்ச்சியடைந்த வயதானவர்களைக் கிண்டல் செய்வது போலக் **கிழம்** என்று கூறுவதும் இதனால்தான்.

பனிமலையின் உச்சியில், ஒரு சிறு பனிக்கட்டி உருண்டு, கீழே வரத்தொடங்குகிறது. அது உருண்டு வருகிறபோதே, பனித்துகள்கள்ள தன்மீது ஒட்டிக் கொண்டு உருண்டு வருகிறது. பனித்துகள்கள் சேரச்சேர, அந்தப் பனிக்கட்டி பெரியதொரு பனிப்பாறையாக மாறி அடிவாரத்தில் வந்து விழுகிறது.

பனிக்கட்டி என்பது குழந்தை காலம். பனிப்பாறை என்பது முதிர்ந்த காலம்.

இப்படி நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக உடல் வளருவதுபோல அறிவும் தொடர்ந்து வளரவேண்டும் என்றால், கற்கும் செயலையும் கருத்துடன் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் படிப்பதை நிறுத்துகிறபோது, உங்களுக்கு முதுமை விரைந்து வந்துவிடுகிறது என்பது ஒரு பழமொழி.

ஆகவே, **'Learning'** என்ற வார்த்தை கற்றால்தான் மேன்மை பெறலாம், மேன்மை அடையலாம் என்பதை சுட்டிக்காட்டுகிறது.

2. உற்சாகம் கொள்ளுதல் (Inspiration)

உற்சாகம் கொள்ளுவது என்பதை, உத்வேகம் கொள்வது என்பதாகவும் கூறலாம். அதாவது, தன்னைத்தானே தூண்டிக்கொள்கிற மனோவேகம் என்று சொல்லலாம்.

தனக்குள்ள அறிவை விருத்தி செய்து கொள்ளவும்; தனக்குள்ள ஆர்வத்தை விரிவுபடுத்திக்கொள்ளவும், தனக்குள்ள திறமையில் தொடர்ச்சி பெற்றுக் கொள்ளவும், தன்னைத்தானே தூண்டிக்கொள்கிற உத்வேகம் இது.

இதனை இரண்டு பிரிவாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

1. **தனக்குள்ளே எழும் தூண்டுதல்**
2. **பிறர் சொல்லிப் பெறும் தூண்டுதல்**

தனக்குத்தானே செய்து கொள்கிற தூண்டுதல், நல்ல இலட்சியத்தை அமைத்துக் கொள்ள உதவும்.

பிறர் சொல்லிப் பெறுகிற தூண்டுதல், அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்லத்தான் உதவும்.

எரிகிற விளக்காக இருந்தாலும், தூண்டுகோல் வேண்டும் என்பது பழமொழி.

வாழ்க்கையில் மற்றவர்கள் மரியாதை தருகிற அளவுக்கு உயர்ந்து, வணக்கத்திற்கு உரியவராக வாழ்ந்துவிடுவது என்பதுதான், நமது லட்சியமானால், அதற்கு, என்ன செய்ய வேண்டும், எப்படி செய்ய வேண்டும் என்று யோசிப்பதுடன் நின்றுவிடாமல், செய்கையில் செய்துவா என்ற உற்சாகம் தந்து, உத்வேகம்

தந்து, தூண்டுகிற ஒரு தூண்டுதல் வேண்டும் என்பதைத்தான், இந்த **'இன்ஸ்பிரேசன்'** (Inspiration) என்ற சொல் நம்மைத் தூண்டும் வகையில் அமைந்திருக்கிறது.

3. வலிமை வாய்ந்த தகுதி: (Fitness)

வலிமையே வாழ்வு, பலஹீனம் மரணம் என்று விளக்கம் தருகிறார் வீரத்துறவி விவேகானந்தர் அவர்கள். மனிதன் என்றாலே வலிமையானவன் என்பதுதானே பொருள்.

உலகத்தில் வாழும் தன்னைவிட வலிமையுள்ள மிருகங்கள் மற்றும் உலக சூழ்நிலையை தனக்குக்கீழ் வைத்துக்கொண்டு, வாழ்கிற ஆற்றல் கொண்டவன் அல்லவா மனிதன்.

ஆகவே, வாழ்க்கையை வளமாக வாழ்வதற்கு, வலிமை வேண்டும் என்பதைத் தான் **'பிட்நெஸ்'** **(Fitness)** வலியுறுத்துகிறது.

வலிமையை **உடல் வலிமை** என்றும், **மனவலிமை** என்றும் பிரிக்கலாம்.

மனவலிமை இன்றி உடல் வலிமை மட்டும் உள்ள ஒருவன் முரடனாக; முட்டாளாக வாழ்கிறான். **மரம்** என்று அவனுக்குப் பெயர்.

மனவலிமை நிறைந்து, உடல் வலிமை இழந்து கிடப்பவன் சோம்பேறியாக, நோயாளியாக, எதையும் சாதிக்கமுடியாத சக்தியற்றவனாக வாழ்ந்து, வீணாகிப் போகிறான்.

ஆகவே ஒரு நாணயத்திற்கு இரண்டுபக்கமும் நன்றாக இருந்தால்தான் செல்லுபடியாகும் என்பது

போல; இரண்டு வலிமையும் இருந்தால்தான், எண்ணியதில் திண்ணியராக, வெற்றிகரமான காரியங்களைப் பண்ணமுடியும் என்ற வாழ்க்கைக் குறிப்பு, நமக்கு வழிகாட்டுகிறதல்லவா!

4. கல்வித் திறமை (Education)

கற்றுக் கொள்வது மட்டும் போதாது. தன்னைத் தானே தூண்டிக் கொள்கிற ஆர்வ உணர்வுமட்டும் போதாது. மனவலிமை, உடல்வலிமை மட்டும் போதாது. இவற்றுடன், செய்யும் தொழிலை சிறப்பாகச் செய்து முடிக்கக் கூடிய திறமையும் வேண்டும்.

செய்யும் தொழிலை தெய்வம் என்று எண்ணி விட்டால் மட்டும் வெற்றி வந்துவிடாது. செய்யும் தொழிலான அந்தத் தெய்வத் தொழிலின் நுண்மையை, நுட்பத்தைப்புரிந்து கொண்டு, அதற்கு அடிப்படையாக உள்ள திறமைகளின் கூறுகளைக் கற்று வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதையே **கல்வித் திறமை** என்கிறோம்.

திறமை இல்லாத தொழில் எதுவும் முடிவைத் தராது. நல்ல விடிவையும் தராது.

இப்படியாக **'லைப்' (Life)** என்ற சொல், நாம் எப்படி வாழ வேண்டும் என்ற வழிமுறைகளைத் தொகுப்பாகக் கொண்ட எடுப்பான சொல்லாக விளங்குவதைப் பார்த்தீர்கள்.

பிறர் வணங்குகிற பெருமை பெற்று வாழ வேண்டுமானால், நம்மை நாமே உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மனிதர்கள் வாழ்க்கையை ஐந்து வகையாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம். 1. **மாக்கள்** 2. **மக்கள்** 3.**அறிவாளி** 4. **அமரர்** 5. **தேவர்** என்பதே அந்த ஐந்து வகைகள்.

ஒரு மனிதரின் வாழ்க்கை இப்படித்தான் தொடங்கி, இந்த நிலையில் தான் முடிவுபெற வேண்டும் என்ற சூட்சமத்தின் சூத்திரமாக, சுலோகமாக, வேதவசன மாகவே இந்த ஐந்து நிலைகளுக்கும் இருக்கின்றன.

அறிவில்லாத, அறிவுத் தெளிவடையாத நிலையில் உள்ளதைத்தான் **மாக்கள்** என்கிறோம். இந்த ஜீவராசிகளை **அஃறிணை** என்றும் அழைக்கிறோம்.

ஐந்தறிவிலிருந்து மாறி, **ஆறறிவு** பெற்ற ஜீவிகளாக இருக்கும் மனிதர்களை **மாக்கள்** என்கிறோம். **உயர்திணை** என்றும் உயர்வாக அழைக்கிறோம்.

மக்கள் எல்லோருமே மதிப்பிற்குரியவர்களாக இருப்பதில்லையே. உண்டு, உறங்கி, நாட்களைக் கடத்தி, முதிர்ந்து, உதிர்ந்துபோகும் உடல்களாக பலர் இருக்கின்றார்களே!

தமக்குரிய ஆறாவது அறிவைப் பயன்படுத்தி, பக்குவப்படுத்தி, பெருமையுற வளர்த்து, பேணிக்காத்து, பண்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் பண்பாளர்களையே நாம் **அறிவாளிகள்** என்கிறோம்.

ஆமாம், அறிவாளிகள் மனித குலத்தின் மேல் தட்டில் வாழ்கிற, மக்கள் மதிக்கிற மாண்புமிகு நிலையில் வாழ்வு நடத்துகிற பெருமைக்குரியவர்கள்.

அறிவாளிகள் எல்லோருமே; அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை. காரணம் என்ன?

அவர்கள் கொண்டிருக்கும் அறிவை, சமுதாயத் தொண்டிற்காக சமர்ப்பிப்பதில்லை. தாங்கள் உண்டு, தங்கள் வேலை உண்டு என்று தனித்துப் போய்விடுகிற அவர்களை, மக்கள் மதிக்கிறார்கள். ஆனால் மனதிலே அமர்த்திக் கொள்வதில்லை.

மக்களுக்கு செய்கிற சேவையால்; சமுதாயத்துக்கு செய்கிற தொண்டால், அன்பான அணுகுமுறையால், ஆதரவு தரும் காரியங்களால், மக்கள் மனதிலே ஒருசில அறிவாளிகள் இடம்பிடித்து அமர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

மக்கள் மனதிலே அமர்ந்து, நீங்காமல் நிலைத்துப் போகின்ற நிலையைத்தான் அமர்நிலை என்றும், அதனால் அவர் **அமரர்** என்றும் போற்றப்படுகிறார்.

இந்நாளில் அமரர் என்ற வார்த்தை, இறந்துபோனவரைக் குறிக்கின்ற சொல்லாக ஆகிவிட்டது. இப்போது, அமரர் என்றால் இறந்தவர் என்றும் தவறாகப் பேசும் வழக்காகிவிட்டது. வாசனை என்று குறிக்கும் நாற்றம் என்ற சொல், கெட்ட வாசனையைக் குறிக்கும் வார்த்தையாகப் போனது போல அமரர் என்று சொல்லும் ஆகிவிட்டது. இறந்த ஒருவரின் குடும்பத்தார் அவரை மனதில் வைத்து நினைத்துக் கொண்டிருப்பதால் தான் அமரர் ஆகிவிட்டார் என்று பேசுகிறார்கள்.

இந்த அமரர் நிலைக்கும் மேலாக, **தேவர்** என்று இருக்கிறது.

'தேவர்' என்றால் **தெய்வம்** என்பது அர்த்தம் இல்லை. மனித உடலோடு உலகில் உலா வருகிற **நடமாடும் தெய்வம்** என்பது பொருள்.

அதாவது, தெய்வத்திற்குத் தருகிற காணிக்கை போல, பூஜை, படையல் என்பதாக, ஒரு மனிதர் மக்களிடமிருந்து பெறுகிற புகழ்நிலைக்குத்தான் தேவநிலை என்று பெயர்.

தேவநிலையை எய்துகிற மனிதர்தான், தேவர் என்று போற்றப்படுகிறார். வணங்கப்படுகிறார், பூஜிக்கப்படுகிறார்.

பழங்கால கிரேக்கத்தில், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் வெற்றிபெற்ற ஒரு வீரன், அவன் வாழும் நகரமக்கள், அவனுக்காக கோயில்கட்டி, அங்கே பூஜைகள் நடத்தினர். பொருட்களைப் படைத்தனர். அவன் ஒரு குட்டி தேவதை பெறுகிற அனைத்துப் பெருமைகளையும் பெற்று வாழ்ந்தான் என்பது நடந்த சரித்திரச் சான்றாகும்.

ஏன்? அவன் செய்த செயற்கரிய செயலால், பெறற்கரிய வெற்றியைப் பெற்றதால் தான்.

ஆக, ஒரு மனிதன் அறிவு நிறையப் பெற்று ஆற்றல்மிகு காரியங்களால் மக்கள் மனதிலே அமர்ந்து, மேலும் பெருமைகள் பலபடைத்து, தேவராக மாறி வாழ்கிறபோது தான் பிறந்ததன் பயனை அடைகிறான்.

அப்படிப்பட்ட பெருமை பெறும் வழிகள் தான் என்ன? எப்படி எய்துவது என்று காண்போம்.

3. உனக்குள்ளே ஒரு சக்தி

வாழ்க்கை என்பது, நாம் விரும்பினாலும், விரும்பாவிட்டாலும், வெறுத்தாலும், மறுத்தாலும், நம்மைவிட்டு விலகிப்போகாத ஒன்று.

நாம் வாழ்ந்துதான் ஆகவேண்டும், வாழ்ந்தே தீரவேண்டும், இதுகாலத்தின் கட்டாயம் மனிதர்களின் மகோன்னத கடமையும் ஆகும்.

ஆக, நம் வாழ்க்கையின் வடிவம் என்ன? வனப்பு என்ன? கோலம் என்ன? கொள்கை என்ன? என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அருமையான ஐஸ்கிரீம்

ஒரு சிறுவன், தன் கையில் கோன் ஐஸ்கிரீம் ஒன்றை வைத்துக்கொண்டிருக்கிறான். அப்பா, அம்மாவிடம் அடம்பிடித்து, தொந்தரவு தந்து, மிகவும் கஷ்டப்பட்டு, அந்த ஐஸ்கிரீமை வாங்கிவிட்டான்.

அதை அவன் சாப்பிடாமல், அங்கும் இங்கும் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறான். மற்றவர்கள் தன்னை எப்படி பார்க்கிறார்கள் என்று தன்னைத்தானே வியந்து கொண்டிருக்கிறான்.

நேரம் ஆகிக்கொண்டிருந்ததை அவன் நினைக்கவும் இல்லை. ஐஸ்கிரீம் ருசியை அவன் ருசிக்கவும் இல்லை. நேரத்தைக் கடத்திவிட்டு, ருசிக்கத் தொடங்குமுன் பார்க்கிறான். அந்தக்குப்பியிலே ஐஸ்கிரீம் இல்லை எல்லாம் கரைந்தோடிவிட்டது. ஏமாற்றத்துடன் அழுகிறான்.

இப்படித்தான் மனித வாழ்க்கையின் மகத்துவம் அமைந்திருக்கிறது. உடலில் உள்ள சக்தி என்ற சுவையான ஐஸ்கிரீமை, மனிதன் என்ற சக்திக்குச் சொந்தக்காரன். பயன்படுத்தாமல், சோம்பேறியாக இருந்து நேரத்தை வீணாக்கிவிடுகிறான்.

காலம் கடந்துபோனபிறகு, சக்தியும் சிதைந்து கெம்பீரம் இழந்து போகிறபோது, வாழ்க்கை வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்று மனிதன் முனைகிறபோது, அவனது நப்பாசை மற்றவர்களின் நகைப்புக்கு இடமாகிவிடுகிறது. அவனும் நலிந்து, தன் வாழ்வைத்தானே நாசமாக்கிக் கொண்டு தவித்துத் தத்தளித்து தடுமாறி, நிலைமாறி தரம்கெட்டு அழிகிறான். ஆமாம் சீரழிகிறான்.

அதனால்தான், வாழ்க்கையை வீணாக்கக்கூடாது. ஒவ்வொரு நாளையும் பயன்மிக்க நாளாகக் கழிக்கவேண்டும். நாளை பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று தள்ளிப்போடக்கூடாது என்ற உண்மையை நாம் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் வாழ்க்கையிலே, ஒரு உணர்ச்சி பூர்வமான நிகழ்ச்சி.

கடவுளை, அவர் அன்புக்குரிய காளிதேவியை, கண்முன்னே அவர் கண்டாகவேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டார். அவர் என்ன சொல்லி ஜெபித்து, மன்றாடி வேண்டிக்கொண்டார் என்பதை அறியும்போது தான் நமக்கு அதிசயமாக இருக்கிறது.

''ஏ மாதாவே! நான் உன்னிடம் எதையுமே கேட்கவில்லை. உன்னைப் பார்க்க வேண்டும் என்றே

விரும்புகிறேன். பல நாட்களாக காத்திருக்கிறேன்; இன்று ஒரு நாள் போய்விட்டதே! இன்னொரு நாளும் பலனின்றிப் போய்விட்டதே! என் வாழ்நாளில் ஒரு நாள் வீணாகிவிட்டதே! குறுகிய ஜீவிதத்தில் ஒரு நாள் வீணாகிவிட்டதே! உன்னை எப்பொழுது பார்ப்பேன். நீ என்ன உண்மையான கடவுள்தானா! உன்னைப் பார்க்காத ஒவ்வொரு நாளும். வீணான நாள்தானே!'' என்று கதறிக் கதறி அழுதார். பலன்! ஒரு நாள் அவர் கடவுளைப் பார்த்தார். பார்த்தேவிட்டார்!''

இப்படித்தான் ராமகிருஷ்ணரின் வரலாறு விரித்துரைக்கிறது.

ஒவ்வொரு நாளையும் கடவுள் தந்த நாளாக அவர் பாவித்தார். பயன்படுத்தினார். கடவுளையே தரிசனம் கண்டு, விரும்பியதைப் பெற்றார்.

அதனால்தான், ஒவ்வொரு நாளையும், நாம் கடவுள் கொடுத்த பரிசாகக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது வாழ்கிற, இன்றைக்கு வாழ்கிற வாழ்க்கைதான் நிஜமானது. இன்று மாலைப்பொழுது இருப்போமா? இரவு உறங்கப்போய் விழிப்போமா? மறுநாள் வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்வோமா! இப்படி நம்பிக்கையில்லாத நிலையில்தான் நம் வாழ்வு நடமாடுகிறது.

அதனால்தான், ஒவ்வொரு நாளையும் உன்னத நாளாக எண்ணி, நாம் உழைக்க வேண்டும், சுகிக்க வேண்டும். சாதிக்க முயல வேண்டும். சந்தோஷமாக்கிக்

கொள்ள வேண்டும். அமைதியாக வாழ்க்கையை அனுபவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு கோன் ஐஸ்கிரீம் ஆகும். அதை நேரத்தில் நக்கிச் சுவைக்க வேண்டும். சுவைக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பழமொழியை நாம் மறந்துவிடவே கூடாது. ஆமாம், இது ஒரு பால பாடம்.

சிக்கலான சீட்டாட்டம்

சீட்டாட்டத்தை ஒரு மோசமான சூதாட்டம் என்பார்கள். சொத்துக்களை மட்டுமல்ல, ஜீவனையே அழிக்கும் மதி மயக்கும் ஆட்டம் என்றும் சொல்வார்கள்.

சீட்டாட்டத்தில் தோற்பதுதான் சிறந்த முடிவாக வரும். சீட்டாடி ஜெயித்தவர்கள் யாருமே இல்லை என்பதுதான் சரித்திரம்.

ஆனால், சீட்டாட்டத்தில், தோற்கத் தோற்கத்தான், விளையாட வேண்டும். விளையாடியே தீரவேண்டும் என்ற வேகமும் வெறியும் ஏற்படும். அதனால்தான் சூதாடிகள் இரவு பகல், உணவு உறக்கம், மனைவி மக்கள், வேலை விவகாரம் என்று எதன் மேலும் நினைவே இல்லாமல், ஆடிக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு ஆட்டம் பற்றி, இங்கே எழுதித்தான் ஆகவேண்டுமா என்ற கேள்வி, உங்களுக்குள்ளே எழுந்தால், அது நியாயமான கேள்விதான். நமக்கு நல்ல விஷயங்கள் எங்கு கிடைக்கின்றனவோ, அங்கு சென்று, தேவையானதை

மட்டும் தேடித்திரட்டிக் கொள்வதுதான் புத்திசாலித் தனம்.

சீட்டாடத்தில் ஒரே ஒரு குறிப்புதான் மிகவும் முக்கியமானது. ஒவ்வொருமுறை ஆட்டத்திலும், சீட்டுக்கள் கலைத்து போடப்பட்டு, கைக்கு வருகிறபோது, எத்தனை சீட்டுக்கள் உண்டோ ஒவ்வொருவருக்கும், அத்தனை சீட்டுக்கள் தான் வரும். ஆனால் வித்தியாசம் உண்டல்லவா!

தன் கைக்கு வந்திருக்கும் சீட்டுக்களின் தன்மையை வைத்துக்கொண்டு, புத்தி சாலித்தனமாக ஆடவேண்டும்.

ஆஹா! எதிர்பார்த்த சீட்டு வரவில்லையே என்று ஆதங்கப்படுவதால்; இந்த மாதிரி வந்திருந்தால் இப்படி ஆடியிருப்பேன் என்று வராததற்காக வருத்தப்படுவதால், வாய் ஜம்பம் அடிப்பதால், வெற்றி வந்துவிடாது.

வராத சீட்டுக்காக வருத்தப்படாமல், வந்த சீட்டுக்களை வைத்துக்கொண்டு, புத்திசாலித்தனமாக விளையாடி வெற்றிபெறவேண்டும் என்பதுதான் சீட்டாட்டத்தின் முக்கிய குறிப்பாகும்.

எப்படி? நாம் விரும்பியது எதுவும் வாழ்க்கையில் நடப்பதுமில்லை. அடிக்கடி வருவதுமில்லை. வந்தாலும் நிலைத்திருப்பதில்லை.

விரும்பாத நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பட்டுவிடுவதால், நாம் விலகி ஓடி விடுவதுமில்லை. வெறுத்து படுத்துக் கொள்வதுமில்லை.

முடிந்தவரை சமாளித்து, எதிர்நீச்சல் போட்டு, சக்தியை சேகரித்து தந்திரங்களை பயன்படுத்தி, சாதிக்க முயல்கிறோம். அதுதான் மனித சாதியின் மகிமை மிக்க ஆற்றலாகும்.

எதையும் சாதிக்க வேண்டும், சரித்திரம்படைக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் தன்னை இழந்து போகாமல், சிந்தித்து, சிறப்பாக செயல்படுவார்கள்.

ஆகவே, சிக்கலான சீட்டாட்டத்தில் உள்ள நுண்மையான இந்தக் கருத்தை நம் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு சீட்டாட்டம் போன்றது. அதில் வந்த சீட்டுக்களை வைத்துக்கொண்டு, வெற்றி பெற முயல்வதுதான் விவேகம். வராத சீட்டுக்களுக்காக வேதனைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறவன், தோற்பது உறுதி. அவன் ஜெயிப்பதற்கான சந்தர்ப்பமோ, சந்தோஷமோ ஏற்படவும் ஏற்படாது.

நாம் நமது வாழ்க்கையில் ஜெயிக்க வேண்டாமா? இது ஒரு வாலிபப் பாடம்.

பழைய ஆடை

வாழ்க்கை என்பது ஒரு பழைய ஆடை போன்றது.

அதில் ஓரிடத்தில் கிழிந்து போகிறபோது நாம் தைக்க முயல்வோம். தைத்து முடிந்து, தலைநிமிர்கிறபோது, மறுபுறம் கிழிந்து கொள்ளும். இப்படித் தைக்கத் தைக்க கிழியும் பழைய ஆடை போன்றதுதான் நமது வாழ்க்கையும் என்பார்கள் அனுபவசாலிகள்.

அறிவு வளரப் பாடுபடுகிறார்கள். இருக்கும் அறிவு போதாதோ! நாம் முட்டாளாகிக் கிடக்கிறோமோ என்ற **சந்தேகப் பயம்.**

புகழ்பெற பாடுபடுகிறார்கள். நம் புகழை மற்றவர்கள் அழிக்க குழிதோண்டி விடுவார்களோ என்ற **பொறாமைப் பயம்.**

வெற்றி அடைய உழைக்கிறார்கள். தனது வெற்றியைப் பற்றி மற்றவர்கள் பொறாமை அடைந்து, பெரிய சதி எதுவும் செய்து விடுவார்களோ என்ற பயம்.

இதற்கும் மேலே எல்லோருக்கும் பெரிய பயம் ஒன்று இருக்கிறது. அதாவது இந்த உடலுக்குள்ளே இறப்பு என்ற ஒன்று எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறதே! என்று வருமோ! தலையணை ஓரமாகவே இந்த இறப்பு அமர்ந்திருந்து தவம் செய்கிறதோ என்கிற தவிப்பு இருக்கிறதே, மனிதர்களுக்கு உள்ள பொல்லாத தவிப்பு அது.

ஏன் பயம் வருகிறது என்றால், அதற்கு தன்னம்பிக்கை இல்லாததுதான் காரணம். தன்னம்பிக்கை என்பது அதிகமான தேவைகளும், ஆசைகளும் வந்து ஒருவரைக் குழப்புகிறபோதுதான் அழிந்துபோகிறது.

பிறர் வணங்கும் பெருமையோடு வாழவேண்டுமானால், தன்னைப் பற்றிய நம்பிக்கை மிகுதியாக வேண்டும்.

தன்னைப்பற்றிய நம்பிக்கை எப்பொழுது குறையாமல் வரும்? தன்னிடம் உள்ள சக்தி என்ன?

தன்னிடம் உள்ள திறமை என்ன என்று தெரிந்து கொள்கிறபோதுதான் வரும்.

தன்னிடம் உள்ள தகுதி, திறமை, சக்தி என்ன? எவ்வளவு இருக்கிறது என்று ஒருவன் கண்டுபிடித்து விட்டால், அவன் எந்தவித சிரமமுமின்றி, முன்னுக்கு வந்துவிடுவான்.

இதைத்தான் பஞ்சதந்திரம் ஒரு நீதியாகப் போதிக்கிறது.

''தனது திறமை என்ன என்று ஒவ்வொருவனும் சிந்தித்து, கண்டறிந்துவிடவேண்டும். அவ்வாறு கண்டறிவது மிகவும் கடினம். அந்தக்கடின வேலையில் முயன்று, தனது திறமை என்ன என்று கண்டறிந்து விட்டால் அவன் எதையுமே வென்று விடுவான்.''

இந்த வரிகள் யாவும் உபதேசம் அல்ல. பிரசங்கமும் அல்ல. உண்மை வாழ்க்கைக்கு உதவிடும் உன்னத வார்த்தைகள். உதவவரும் ஒப்பற்ற வழிகாட்டிகள்.

4. முன்னோக்கிப் பார்

பிறர் வணங்க வாழும்பெருமை வேண்டும். பெருமைவர வேண்டும் என்றால், அதற்கு நாம் நம்மைத் தகுதியாக்கிக்கொள்ள வேண்டும் அல்லவா!

தலைமை என்பது தானாக வந்துவிடுவதில்லை. தகுதியின் மிகுதியால், மற்றவர்கள் மதிக்கப்படுகிற நிலைமை ஏற்படுவதால் மட்டுமே கிடைக்கக்கூடிய பரிசாகும்.

சும்மா இருந்துகொண்டு, சோம்பிக்கிடந்து கொண்டு, வம்புகள் பேசிக்கொண்டு வதந்திகளைப் பரப்பிக்கொண்டு, காலத்தை வீணாக்கிக் கழிக்கிற மனிதர்கள் - மற்றவர்களுக்கு அடிமையாகத்தான் வாழ்வார்களே தவிர, ஆள்கிற தலைமைப்பேற்றை அடையமாட்டார்கள்.

பிறகு, தலைமைத் தோற்றம் எப்படிக் கிடைக்கும்? எப்போது கிடைக்கும்?

நீ முன்னோக்கிப் பார்க்கும்போது?

முன்னோக்கி எப்போது பார்ப்பது? எப்படிப் பார்ப்பது?

முன்னால் நோக்கித்தான் பார்க்கிறோம். முன்னால் பார்த்துத்தானே நடக்கிறோம். இது என்ன புது நோக்கு? என்று நீங்கள் கேட்டால், அது கேட்கப்படவேண்டிய கேள்விதான்!

நம் வாழ்வைப்பற்றி, எதிர்காலத்தைப்பற்றி, முன்னதாகவே நோக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளுதல்.

நான் இப்படித்தான் எதிர்காலத்தில் இருப்பேன்? என்று மனதுக்குள்ளே முடிவெடுத்துப் பார்த்துக் கொள்வதுதான் முன்னோக்கு என்பதாகும்.

எனது வாழ்க்கை முறை இப்படித்தான் இருக்கிறது என்று நான் உங்களுக்கு சொல்லியாக வேண்டு மல்லவா? நான் எனக்காக இப்படி எழுதிவைத்துக் கொண்டு, தினம் உழைக்கிறேன். செயல்படுகிறேன்.

நேற்று நான் தீட்டிய திட்டத்தின்படி, இன்று நான் சந்தோஷமாக செயல்படுகின்றேன்.

நாளை நான் நல்லபடியாய் முன்னேறியிருப்பேன் என்று நான் சந்தோஷமாக இன்று செயல்பட்டு வாழ்ந்து கொள்கிறேன்.

இறந்து போன காலத்திற்காக, வருந்திக் கொண்டிருக்கும் மக்களைத்தான் நாம் தினமும் சந்தித்துக் 'கொண்டிருக்கிறோம்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றிப் பயந்து, பயந்து பதறிக் கொண்டிருக்கிற மக்களைத்தான் நாம் தினமும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இன்றைக்கு என்ன செய்வது என்று எதுவும் தெரியாமல், ஏதும் புரியாமல் குழம்பிக்கொண்டிருக்கிற மக்களைத்தான் நாம் பார்த்துப் பார்த்து அலுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

உழைக்கத் தயங்குபவர்கள் உருப்படவே மாட்டார்கள்.

உழைப்பதற்காக திட்டம் தீட்டாதவர்கள், உறங்கத்தான் முயற்சிப்பார்களே தவிர, சுறுசுறுப்பாக இயங்க மாட்டார்கள்.

திட்டம் தீட்டுவது என்றால் என்ன?

வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமடைவதற்குரிய வழிவகைகளை சிந்திப்பது; சுலபமாக வெற்றி வாயிலை அடையக்கூடிய சிந்தனையில் செயல்படுவது!

மனிதன் என்பதற்குரிய அடையாளம் என்ன? தினம் தினம் சிறிதளவாவது வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் அடைந்து கொண்டிருப்பவன்தான் மனிதன்;

''மனிதன் என்பவன் வாழ்க்கையிலே
முன்னேறிச் செல்பவன்தான்.
பிணிகள் இல்லாமல் எதிர்ப்புகளை
போராடி வெல்பவன்தான்.''

என்று நான் எழுதி, இசையமைத்துப் பாடிய வரிகளை இங்கே உங்களுக்கு நினைவு படுத்துகிறேன்.

''முன்னோக்கிப் பார்! உன்
முன்னேற்றம் பார்.''

என்று எழுதிய வரிகளையும் இங்கே குறிப்பிடுகின்றேன்.

முன்னோக்கிப் பார்க்கின்ற உணர்வு வருகின்ற மனிதர்களே, வாழ்க்கையில் முன்னேறுகின்றார்கள்.

முன்னோக்கிக் காரியம் ஆற்றுகின்ற மனிதர்களே, வாழ்க்கையில் தலைமை நிலையை அடைகின்றார்கள்.

முன்னோக்கிப் பார்க்கின்ற வேகம் வந்துவிடுகிற போது தானாகவே **விவேகம்** வந்துவிடுகிறது.

விவேகம் வந்துவிடுகிறபோது, **வியூகம்** அமைத்து செயல்படுகிற, விவரமான **சாமர்த்தியம்** வந்து விடுகிறது.

இப்படி **பாஸிடிவ் திங்கிங்** என்கிற நடக்கும் என்ற நம்பிக்கை உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிற மனிதர்கள்தான், பிறர்போற்றும் பெருமிதம் நிறைந்த வாழ்க்கையைப் பெறுகின்றார்கள்.

நெகடிவ் திங்கிங் என்கிற எங்கே நடக்கப் போகிறது என்று எண்ணுகிறவர்கள் யாராக இருந்தாலும், வீழ்ந்துபோகிறார்கள். தாழ்ந்துபோகின்றார்கள். தணிந்து போகின்றார்கள். தரித்திரத்தால் கிழிந்து போகின்றார்கள்.

ஏனென்றால், தன்னைத்தானே தரைமட்டமாக்கிக் கொள்கின்ற வாழ்க்கை நம்பிக்கையற்றவர்களிடம் தான் நிறைய இருக்கிறது.

என்னால் முடியாது! என்னால் எங்கே முடியப்போகிறது? என்று தன்னம்பிக்கையற்று ஒருவன் பேசும்போது, அவன் மூளையில் தடித்தனம் வந்துவிடுகிறது.

தடித்தனம் என்பது மடத்தனம், மடத்தனம் என்றால், சிந்திக்கும் திறமை மடங்கிப்போய் முடங்கிப்போய் மடிந்துபோய்விடுவது.

இங்கே ஒரு கருத்தை நீங்கள் கருத்தாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

ஐயோ! வீடு முழுவதும் இருட்டாகக் கிடக்கிறதே என்று இருட்டிலே நின்றுகொண்டிருப்பதைவிட, ஒரு அகல் விளக்கையோ, ஒரு மெழுகுவர்த்தியையோ ஏற்ற முயலவேண்டும் என்கிறது ஒரு பழமொழி.

இருட்டாகிக் கிடக்கிறதே என்று ஏங்கிப்போய் நின்றால், வீட்டுக்கு வெளிச்சம் எப்படி வரும்?

இருட்டை விரட்டும் முயற்சிக்குத்தான், அறிவுடைமை என்று பெயர். அதுபோல வாழ்க்கையில் வருகிற துன்பங்களை, துயரங்களை, மனக்கஷ்டங்களை, பணத்தொல்லைகளை, எதிர்வரும் இன்னல்களை, சதிராடும் சவால்களை எல்லாம் இருட்டு என்றே சொல்லலாம்.

சங்கடங்கள் வந்துவிட்டனவே என்று தலையைத் தொங்கப் போட்டுக் கொள்வதால், சாதித்துவிடமுடியுமா என்ன?

அதனால்தான், வீட்டுக்கு வெளிச்சம் வர ஒரு மெழுகுவர்த்தியைத் தேடுவதுபோல, வாழ்க்கைக்கு வெளிச்சம்வர, முன்னோக்கிப் பார்க்கும் முயற்சிகள் வேண்டும்.

நாம் எப்படி முன்னேற்றம் பெற வேண்டும் என்றும் சிந்திக்க வேண்டுமல்லவா? அது தானே மனிதத்தனம்.

நாம் பேசத் தெரியாமல், சிந்திக்கத் தெரியாமல், சிரிக்கத் தெரியாமல் வாழ்ந்தால் அதை மாக்கள் என்பார்கள்.

ஆறாவது அறிவு இருக்கிறது. பக்குவமான பகுத்தறிவும் இருக்கிறது. நம்மைச்சுற்றி நடப்பதற்கேற்ற அனுசரிக்கும் குணம் இருக்கிறது. அப்படி செய்பவர்களை **மக்கள்** என்பார்கள்.

சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு சாமர்த்தியமாகப் பேசுவது, புத்திசாலித் தனமாக நடந்துகொள்வது, மற்றவர்களைக் கவரும்படி சொற்பொழிவாற்றுவது; நல்ல கருத்துக்களை மக்களுக்குச் சொல்வது போன்ற குணம் உள்ளவர்களை **அறிவாளி** என்பார்கள்.

இப்படி மக்கள் மனதிலே இடம்பிடித்துக் கொள்பவர்களை, அந்நாளில் **அமரர்** என்றனர். இன்றோ, இறந்துபோனவர்களைக் குறிக்கின்ற சொல்லாக அமரர் என்பது பாழாய் போயிருக்கிறது.

மக்கள் மனதிலே, அமர்ந்துகொண்டு விட்டால் போதாது, அவர்கள் போற்றி வணங்கி, பின்பற்றி, பூசைகள் செய்வதுபோல, பல விசேஷ காரியங்களைச் செய்ய வைப்பதுமான பெருமையைத்தான் **தேவர்** என்றனர்.

'தேவர்' என்ற சொல்லுக்கு **'தெய்வம்'** போன்றவர். **'தேவன்'** போன்றவர் என்பது வழக்காகும்.

இந்த நிலையை அடையத்தான், மக்கள் முன்னோக்கிப் பார்க்க வேண்டும், முன்னேற்றமும் பெற வேண்டும் என்றென்றும் முயலவேண்டும் என்கிறோம்.

ஐயையோ! இது எவ்வளவு கஷ்டமான காரியம்! நம்மால் எங்கே முடியும் என்று நம்மில்யாராவது நினைத்தால், அப்பொழுதே நமது தாழ்வுக்கு நாம் விதைவிதைத்து விடுகிறோம்.

ஏனென்றால், நாம் ஒரு பெரிய சாதனை ஒன்றுக்கு முயற்சித்துப் பார்க்கிறோம். முடிந்தால் நல்லது. முடியாவிட்டால், என்ன தலைமுழுகிப் போய்விடும்? ஒன்றுமில்லையே!

கிராமத்துக்காரர்கள் ஒரு பழமொழியை கெட்டிக்காரத்தனமாகப் பேசுவார்கள்.

மயிரால்கட்டி, மலையை இழுக்கிறோம். வந்தால் மலை. போனால் மயிர் என்பார்கள்.

இமாலய முயற்சி ஒன்றில் நாம் இறங்கிவிடுகிற போது, தோற்றுப்போனால் இழப்பது ஒன்றும் இல்லை. இகழ்ச்சியும் இல்லை.

ஒருசேர மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி, உடலை தயார்படுத்தி, ஒழுக்கமாக இருந்து, பழக்கவழக்கங்களில் பண்பாடு காத்து, முயற்சிக்கும் காலக் கட்டத்தில் வாழ்ந்தோம் பாருங்கள். அதுதான் நாம் பெற்ற வெற்றி.

யானைமேல் ஏறி சவாரி செய்ய ஆசை இருப்பது தவறல்ல. அதற்காக முயற்சிப்பதும் தவறல்ல.

யானை மேல் ஏறி உட்கார்ந்துகொள்ள நாம் நினைக்கிறபோதே, நமக்கு ஒரு புது சந்தோஷம், பொங்கும் ஊற்றாக சுரந்து கொள்கிறது.

யானை மேல் ஏறிக்கொள்வது எப்படியெல்லாம் சாத்தியமாகும் என்று சிந்தனை செய்து திட்டமிடுகிறபோதே சந்தோஷத்துடன், சாமர்த்தியமும் சேர்ந்துகொள்கிறது.

புதுத்தெம்புடன் யானையை அணுகும்போது, நம்மையறியாமல் பயம் பறந்துவிடுகிறது. நமக்குள்ளே இருக்கிற வலிமை, நமக்குத் தெரியாமல் வளர்ந்து, வானத்திற்கும் பூமிக்கும் வளர்ந்த அனுமார்போல விஸ்வரூபம் எடுத்துக்கொள்கிறது.

இவையெல்லாம் நடந்து, யானைமேல் ஏறி அமர்ந்துகொண்டால், கிடைப்பது அளவற்ற ஆனந்தம்.

முடியாமற்போனால், என்ன? இத்தனை நாள் அனுபவித்த சந்தோஷம் போதுமே! வளர்த்துக்கொண்ட வலிமை போதுமே! இப்போது தோற்றதால் கிடைத்த அனுபவம் போதுமே! அறிவாற்றல் போதுமே!

இப்படித்தான் எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான், மனமும் உடலும் புதுப்புது வழிகளை ஆராயவும், புதுப்புது முயற்சிகளை மேற்கொள்ளவும் கூடிய உற்சாகத்தைப் பெறுகிறது. உத்வேகத்தை அடைகிறது.

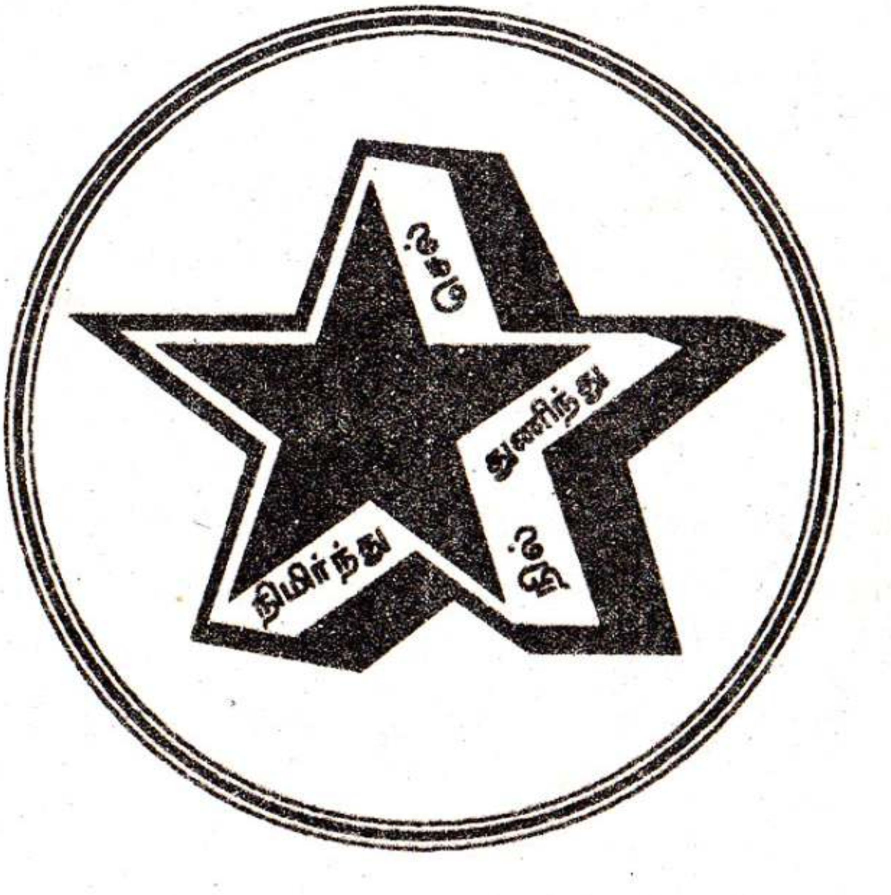
"முன்னோக்கிப் பார்! முன்னேற்றம்பார்!" என்பது ஒவ்வொரு மனிதனிடமும், உள்ள தாரக மந்திரமாக அமையவேண்டும். சாதிக்கும் தந்திரமாக அமைய வேண்டும். வழிநடத்தும் வேட்கைமிக்கத் தந்திரமாக மாற வேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட பெரும் முயற்சியில் ஈடுபடுகிற எவரிடமும், பெருமை வந்து தாள் பணியாதா என்ன?

முயற்சித்துப் பாருங்கள். - கேட்டது கிடைக்கும்!

நினைத்தது நடக்கும். - உழைத்தது பலிக்கும்.

வாழ்க்கையும் ஜொலிக்கும். - இன்பமும் கொழிக்கும்.



5. உனக்குத் துணை நீதான்

''நாம் முன்னேற வேண்டும் என்று விரும்பினால், அதற்கு நாம்தான் உழைக்க வேண்டும். பிறரை நம்பி இருப்பது பேதமை. பிறரின் முழு உதவியையும் எதிர்பார்ப்பது முட்டாள்தனம். பிறரால்தான் நாம் முன்னேற முடியும் என்று நம்புவது மிகவும் அறிவில்லாத்தனம்.''

இப்படி நான் எழுதுவதால், பிறர் உதவியை நாம் கேட்கவே கூடாதா என்றால், தேவைதான். ஆனால், மற்றவர்களே வந்து நமக்கு உதவுவார்கள் என்று மனதுக்குள் நம்பி, செயலில்லாமல் ஓய்ந்து கிடப்பதுதான் முட்டாள்தனம் என்கிறேன்.

ஒருவர் முன்னேற வேண்டும், முன்னேற முடியும் என்றால், அதற்கு அடிப்படையாக, அஸ்திவாரமான ஒன்று உண்டு. அதற்குப் பெயர் தான் **உழைப்பு.**

வெறும் உழைப்பு என்பது, விழலுக்கு இறைத்த நீராகும். அதாவது உழைப்பு வீணாகிப்போய்விடும். குறிபார்த்து எறியாத கல், என்ன பயனைக்கொடுக்கும்? விரும்பிய கனியை வீழ்த்துமா என்ன? அதுபோல, **இலட்சியம்** என்பது ஒன்று வேண்டும்.

இலட்சியம் என்பது என்ன? நம்மால் ஒரு இடத்தை, தகுதியை, காரியத்தை அடைந்துவிடமுடியும் என்று நாமே ஏற்படுத்திக்கொள்கின்ற நீங்காத நினைப்பு; இரவிலும் பகலிலும், கனவிலும் நினைவிலும் நீங்காமல் இருக்கின்ற வாய்ப்பு. சுகமான நினைப்பு, ரசிப்பு.

இந்த இலட்சியவெறி எப்போது தணியும்? எப்படி தணியும்? அதற்கு எப்படித் தீனிபோடமுடியும் என்றால், அது தனக்குள்ளே இருக்கிற திறமையைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளும்போதுதான்.

''உனக்குள் இருக்கும் திறமையை
உணர்ந்தே புரிந்து கொள்!
கணக்காய் அத்திறமையை வளர்த்து,
கடமையில் சேர்த்துக்கொள்!
உன் கடமையும் ஜொலிக்கும்
செய்யும் காரியம் பலிக்கும்.''

என்று நான் எழுதிய பாடலை இங்கே குறிப்பிட்டுக் காட்ட விரும்புகிறேன். உன் திறமையைப் புரிந்து கொள் என்பதைத்தான், உன்னையே நீ உணர்ந்து கொள் என்று பெரியவர்கள் சொன்னார்கள்.

உன்னிடம் உள்ள திறமையை நீ உணர்ந்து கொள்கிறபோது, நீ எங்கே நிற்கிறாய்? நீ எந்தத் திசை நோக்கிப் போகலாம்? எவ்வளவு தூரம் நடக்க முடியும்? எந்த லட்சியத்தை சாதித்துவிடமுடியும் என்பது புரிந்துவிடும்.

ஒரு மேல் நாட்டுப்பெண், ஆய்வு நடத்துவதற்காக, இந்தியாவுக்கு, வந்து ஐந்து ஆண்டுகாலம் தங்கியிருந்து, வந்தவேலை முடிந்தபிறகு, தன் தாயகத்திற்குப் புறப்பட்டாள். அந்தப் பெண்ணிடம், இந்திய மக்கள் பற்றி, உங்கள் கருத்து என்ன என்று ஒருவர் கேட்டார். அதற்கு அந்தப்பெண் அளித்த பதில் இப்படி இருந்தது.

''இந்திய மக்கள் எல்லோரும் நல்லவர்கள்தான். ஒருவர் கஷ்டப்படும்போது, கூட வந்து உதவி செய்வார்கள். அந்த நபர், கஷ்டத்திலிருந்து விடுபட்டு, கொஞ்சம் மேம்பட்டுபோகிறார் என்று தெரிந்த உடன், அவரது காலை இழுத்து விட்டு விடுவார்கள்.''

இந்தக் கருத்தை இங்கே எழுதுகிறபோது, எனக்கு ஒரு நண்டு ஜோக் நினைவுக்கு வருகிறது.

சிங்கப்பூரில், அங்காடியில் ஒருவன் நண்டு வியாபாரம் செய்து கொண்டிருந்தான். அவன் வலப்புறத்தில் ஒரு அண்டா நிறைய நண்டுகள். அதை தாம்பாளம் போட்டு, மூடிவைத்திருந்தான். அவனது இடதுபுறத்தில் இருந்த அண்டாவில் நிறைய நண்டுகள் இருந்தன. ஆனால் அதற்கு மூடி எதுவும் அவன் வைக்கவில்லை.

நண்டு வாங்க வந்த ஒருவர் இதென்ன ஆச்சரியமாக இருக்கிறது? இந்த அண்டா நண்டுக்கு மூடி, அந்த அண்டாவுக்கு ஏன் இல்லை என்றார்.

அவனோ, மூடியில்லாததில் இந்திய நண்டுகள் இருக்கின்றது. மூடியிருப்பதோ மேல்நாட்டு நண்டுகள் என்றான்.

புரியவில்லையே என்று உதட்டைப் பிதுக்கினார் கேட்டவர். இதோ பாருங்கள் என்று மேல்நாட்டு அண்டாவின் மூடியைத் திறந்து வைத்தான் வியாபாரி.

அந்த அண்டாவிலிருந்து ஒரு நண்டு வெளியே வர முயற்சி செய்தபோது, மற்ற நண்டுகள், கீழிருந்து

அதனை மேல் நோக்கித் தள்ளி, வெளியே போக வைத்தன. இவ்வாறாக, ஒவ்வொரு நண்டாக, அண்டாவிலிருந்து வெளியேறிச் சென்றன.

இப்போது, இந்திய நண்டுகளைப் பாருங்கள் என்று, அடுத்த அண்டாவைக் காட்டினான்.

அண்டாவின் மேல் பகுதியில் இருந்த ஒரு நண்டு, வெளியே வர முயற்சித்த உடன், மற்ற நண்டுகள் அதன் கால்களை இழுத்து, உள்ளுக்குள் நிறுத்திவைத்தன. இப்படி எந்த ஒரு நண்டு வெளியே வர முயற்சித்தாலும், மற்ற நண்டுகள், இழுத்து நிறுத்தின!

பார்த்தவர் புரிந்து கொண்டார். இப்படி ஒரு ஜோக். இந்தியாவில் ஒருவன் முன்னேறிவந்து விடுகிறான் என்றால், அவன் பூமியிலுள்ள இழுப்பு சக்தியையும் மிஞ்சிய பொதுமக்களின் இழுப்புச் சக்தியை வென்று வந்திருக்கிறான் என்றே அர்த்தம்.

அவனிடம் இருந்த பொறுமை, திறமை, துணிவு, அறிவு, விடாமுயற்சி எல்லாவற்றையும் பயன்படுத்தியே முன்னேறியிருக்கிறான் என்பதே பொருள். குறுக்கு வழியில் வந்தவர்களை இங்கே நான் குறிப்பிடவில்லை. அவர்கள் திடிரென மேலே வந்து, திடிரென வீழ்ந்து மடியும் பேர்வழிகளாகிப் போகின்றார்கள்.

உண்மையாக, நல்ல முறையில், மற்றவர்கள் மதித்து, வணங்கிப் போற்றுகின்ற பெருமையைப் பெற, உழைப்பால், உண்மையோடு உறுதியாக முன்னேறிய வர்களையே, உலகம் காலங்காலமாகப் போற்றுவதால் நாம் நேரான வழிகளையே நினைப்போம். நடப்போம்.

நமக்கு திறமை இருக்கிறது, நமக்கு சிறப்புவரும் என்ற நம்பிக்கை நிறைய பேர்களுக்கு இல்லை. ஏனென்றால், அவர்கள் தாங்கள் பிறந்தது எப்படி என்று தெரியாத மனிதர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் ஓட்டத்தில் ஜெயித்த வீரன் என்பதாக நான் எழுதுவதுண்டு. கூட்டங்களில் பேசுவதும் உண்டு, என்பதை நான் இங்கும் எழுத விரும்புகிறேன்.

தந்தை ஒருவன் அனுப்புகின்ற விந்தானது தாய்க் கர்பப்பையை நோக்கிப் போகிறது. அந்த விந்தில், 220 மில்லியன் ஜீவ அணுக்கள் இருக்கின்றன. அத்தனை ஜீவ அணுக்களும் தாய்க் கர்பப்பையை நோக்கியே 8 மணிநேரம் ஓடுகின்றன.

ஒரு ஜீவ அணு முதலில் தாயின் கர்பப்பைக்குள் நுழைந்தவுடன், கர்பப்பையின் கதவு மூடிக்கொள்கிறது. உள்ளே நுழைந்த முதல் ஜீவ அணுதான், கருவாக மாறி, குழந்தையாக வளரத் தொடங்குகிறது. கருவறைக்குள் முதலில் போக முடியாமல், பின்தங்கி மெதுவாக ஓடிவந்த மற்ற ஜீவ அணுக்கள் எல்லாம் செத்துப்போய் விடுகின்றன.

இது தான் மனித பிறப்பின் கதை.

முதலில் வேகமாக ஓடி வந்து, முதலாவதாக வந்து, ஜெயித்த ஜீவ அணுவிலிருந்துதான் ஒவ்வொரு மனிதனும் பிறக்கிறான்.

வெற்றி பெற்ற ஜீவ அணுவிலிருந்து விளைந்த மனிதர்கள், எப்படி திறமையில்லாமல் இருக்கமுடியும்? எப்படி வலிமையும், செழுமையும் இல்லாமல் இருக்கமுடியும்?

திறமை இருக்கிறது, என்பது பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொண்டீர்கள் அல்லவா! உங்களிடம் உள்ள திறமை என்ன என்று நீங்கள் கண்டுபிடித்துக் கொண்டு விட்டால், வளர்த்துக் கொள்வது எளிது. மிக எளிது.

ஏனென்றால், இருக்கும் திறமையைக் கண்டு பிடித்த உடனேயே, எப்படி செயல்படமுடியும் என்ற சிந்தனையும், முடியும் என்ற நம்பிக்கையும் ஏற்பட்டு விடுகிறதே!

**''எவரும் துணைக்கு வரமாட்டார் - உன்
ஏழ்மையைப் போக்கவும் விடமாட்டார்.''**

இதுதான் உண்மையான சூழ்நிலை. முன்னேற விரும்புபவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கிய குறிப்பாகும்.

சுற்றம், உறவு, பந்தம், பாசம், சொந்தம் என்றெல்லாம் கூறுகிற கூட்டம் ஒன்று என்றும் நம்மிடையே இருக்கிறது.

நம்மைச்சுற்றி படர்ந்துகொண்டிருக்கிற மக்களைத் தான் சுற்றம் என்றனர். அது பந்தமாக எரிந்துகொண்டு, எரித்துக்கொண்டு இருக்க, அதை நாம் தம்பிடித்து ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

இப்படிப்பட்ட பந்தங்களும் சொந்தங்களும், நம்மிடையே உள்ளவர்களை கொஞ்சங்கூட முன்னேற விடாதபடி பார்த்துக் கொள்ளும் பெருமை உடையன வாகும். தம்மைவிட்டு மேலே வந்து விட்டால், தங்களுக்கு அவமானம், தங்களுக்கு கௌரவக் குறைச்சல். முயற்சிப்பவர்களை தடுத்து நிறுத்து என்பதாகப் பேசிக்கொண்டு, முன்னேறுவதில், முட்டுக்கட்டைப் போடுவதில் மிக சாமர்த்தியமாக செயல்படுவதில் கெட்டிக்காரத்தனம் கொண்டவர் களாகவே இருக்கின்றனர்.

ஏரியிலே கிடக்கும் 'பாசானைப்' போல, இந்த உறவுகள், வழிமறித்து விடுவதும் உண்டு.

இவற்றையெல்லாம் கடந்து வருபவன்தான், வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும்! திறமை மட்டும் இருந்தால் போதாது. போதவே போதாது.

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் சிறப்பாக ஆர்மோனியம் வாசிப்பார். இசையில் நல்ல ஈடுபாடு உடையவர். அவருக்கு ஒரு மனைவி. தன் கணவன்மேல், அதிக அன்பு செலுத்துபவர், என்பதைவிட, ஆதிக்கம் செலுத்துபவர் என்பது தான் உண்மை.

அவர் எங்கேயாவது வெளியே கிளம்பும்போது, உடனே அந்த அம்மையார், நீங்கள் எத்தனை மணிக்குத் திரும்புவீர்கள் என்ற கேள்வியைத்தான் முதலில் கேட்பார். இவரோ ஆறு மணிக்கு வந்துவிடுவேன் என்பார்.

வெளியே போனபிறகு, ஐந்து மணி ஆனவுடனேயே, அவர் வீட்டுக்குப் போகவேண்டும் என்பதிலேயே

குறியாக இருப்பார். நேரம் ஆக ஆக 'டென்ஷன்' ஆகிவிடுவார். செய்கிற வேலையில் கவனம் மாறி, சுற்றியிருப்பவர்களிடமும் சுமுகமாகப் பேசமுடியாமல் ஆகிவிடுவார்.

அந்த அம்மையாரோ, ஆறு மணி ஆனவுடன் வீட்டு வாசலிலேயே வந்து நிற்பார். நேரம் ஆக ஆக, அந்த அம்மாளும் 'டென்ஷன்' ஆகிவிடுவார். அதிகநேரம் ஆகிவிட்டாலோ அந்த அம்மாள் பத்ரகாளியாக, இவரோ பக்தனாக மாறிக் கெஞ்ச, இப்படி அவர் வாழ்க்கை வீணாகிப் போனது. அவரது திறமையும் அழிந்துபோனது. அவரது மனைவியால் அவருக்கு அதிக டென்ஷன்.

ஒருநாள் மாரடைப்பால் அவர் மரணமடைந்து போனார், இளம் வயதிலேதான் அவர் இறந்துபோனார். அவரது திறமையை வெளிப்படுத்த முடியாமலே அவரது உறவு இழுத்து அழித்துவிட்டது.

இருந்த கணவரை எப்போது திரும்புவீர்கள் என்று கேட்டுக் கேட்டுத் தொந்தரவு செய்து துன்பப்படுத்திய அவரது துணைவியால், இறந்த கணவரைப் பார்த்து எப்போது திரும்புவீர்கள் என்று கேட்டுக் கேட்டு அழத்தான் முடிந்தது!

உயிரோடு இருந்தபோது, கொஞ்சம் உரிமை கொடுத்து, அவரைக் கொஞ்சம் உற்சாகப்படுத்தி, வெளியே போய் வேலை செய்ய விட்டிருந்தால், அவர் தன் திறமையை வளர்த்துக் கொண்டிருப்பார். வருமானத்தையும் அதிகப்படுத்திக்கொண்டிருப்பார்.

பிறரிடையே பேரும் புகழும் பெற்றிருப்பார். இறந்த பொழுதும் மற்றவர்களின் நினைவில் வாழ்கின்ற மகிமையும் மரியாதையையும் பெற்றிருப்பார்.

ஆனால், வீணாகிவிட்டதே!

இப்படித்தான், உறவுகள், ஒருவரைச் சுற்றி வளைத்துக்கொண்டு, பின்னிப் பிணைந்து கொண்டு, திறமையை வளர்க்கவிடாமல் அழுத்திக்கொண்டுவிடும். இவற்றிலிருந்து விடுபடவேண்டும்.

இதற்காக, நான் பந்தபாசம், சொந்தம் சுகம் இவற்றையெல்லாம் ஒதுக்கிவிடவேண்டும் என்று சொல்வதாக நீங்கள் நினைத்துவிடக்கூடாது. நீராடப் போகலாம், ஆனால் நீரோடுபோய்விடக்கூடாது. என்பதுபோல; உறவில் மகிழலாம் ஆனால் உறவுக் குள்ளே அமிழ்ந்து உருக்குலைந்து, உருவே இல்லாமல் போய்விடக்கூடாது என்றுதான் சொல்கிறேன்.

உறவுகளையும் இணைத்துக்கொண்டு, திறமை களையும் நினைத்துக் கொண்டு, வளர்த்துக்கொண்டு, வாழ்வது என்பதுதான் ஒரு பெரியகலை.

இந்தக்கலையில் தேர்ந்தவர்கள்தான், பிறர் போற்றுகிற பெருமைக்கு ஆளானவர்களாகத் திகழ்கின்றார்கள். இந்த நிலையை வளர்த்துக்கொள்ள யார் உனக்கு உதவுவார்கள்?

''என்றும் நீயே துணை-உனக்கு
இதுவே அனுபவக் கணக்கு.''

இந்த வரிகள்தான் உங்களுக்கு உண்மையை விளக்கும் குருவாகும்.

வாழ்க்கையில் முன்னேறியவர்களின் வரலாறெல்லாம், அவர்கள் இந்தக் கலையைக் கற்றுக்கொள்ள முயற்சித்த மேன்மைகளைத்தான் பெருமையாகப் புகழ்ந்து பேசுகின்றன.

உங்கள் திறமையைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதற்குரிய ஆக்கபூர்வமான வழிகளை மேற்கொண்டு, பெருமை பெருபவர்களாக உழையுங்கள். புகழ் உங்களைத் தேடிவந்து கை குலுக்கும்.

6. முயற்சிதான் முக்கியம்

உங்களுக்குள்ள திறமை என்ன என்று கண்டுபிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தத் திறமையை எப்படியெல்லாம் வளர்த்துக்கொள்ளமுடியுமோ, அதற்கான வழிகளை அறிந்து, வாய்ப்புக்களைப் புரிந்து, வகைகளைத் தெரிந்து முயற்சியுங்கள்.

திறமை என்னவென்று தெரிந்து கொண்டாயிற்று. வாய்ப்புக்கள் உள்ள வழிமுறைகளையும் புரிந்து கொண்டாயிற்று. அதனை எப்படி செயல்படுத்திட வேண்டும் என்று நாம் இப்போது சிந்திப்போம். தெளிவு கொள்வோம்.

வாழ்க்கை என்பதை வியாபாரம் என்று கூறுவார்கள். ஒவ்வொருவரும் தங்களது சரக்கை விற்று, தங்களுக்குத் தேவையான பொருளைப் பெற்றுக் கொள்வதாகவும் கூறுவார்கள்.

இதிலே உள்ள ரகசியம் என்னவென்றால், உலகில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும், தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள, முன்னணியில் நிற்க, பெருமைகள் பெற, புகழ் அடையவே விரும்புகின்றார்கள். அதனால், தங்களுக்குரிய திறமையை மற்றவர்களிடம் விற்று, பேரும் புகழும், பெருமையும் மகிமையும் வாங்கிடவே முயற்சிக்கின்றார்கள்.

அதனால், உலகில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் சிறந்த வியாபாரியாகவே, வாழ்ந்திட முயற்சிக்கின்றார்கள் என்பதுதான் உண்மையாகும்.

ஒருபொருளை வாங்கவே, சமயோசிதப்புத்தியும், சாமர்த்தியமான சக்தியும் வேண்டும் என்கிறபோது. ஒரு பொருளை மற்றவர்களிடம் விற்க, எவ்வளவு சாமர்த்தியம் தேவைப்படுகிறது தெரியுமா?

வியாபாரம் என்றால் என்ன? **வியாபித்திருக்கும் பாரம்** என்று பெயர். அதாவது, அந்த நினைவுகளே, அவரது இதயத்திலே நீக்கமற நிறைந்து. என்றும் கனத்தோடு உலாவிக்கொண்டிருக்கிறது என்றே அர்த்தம்.

ஒரு வியாபாரி எப்படி இருக்கவேண்டும் என்பதற்கு, ஒரு சிறுகதை ஒன்றைக் கூறுவார்கள்.

ஒரு பிரபலமான வியாபாரி ஒருவர், ஒரு பெரிய பல சரக்குக் கடைக்குச் சொந்தக்காரர். வயது 60க்குமேல் அவருக்கு 5 குமாரர்கள். 20 வயது முதல் 35 வயதுக்குள்ளேயே உள்ள வாலிபர்கள். எல்லோரும் அவருக்கு உதவியாளர்களாக இருந்து, வியாபாரத்தைக் கவனித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள்.

அந்த வியாபாரி மரணப்படுக்கையில் கிடக்கிறார். எல்லா மகன்களும், அவர் மனைவியும்தான், அவரது கட்டிலைச்சுற்றி, கண்கலங்கியவாறு நிற்கின்றார்கள். இன்னும் கொஞ்சநேரத்தில் உயிர் பிரிந்துவிடும் என்ற சூழ்நிலை. கிழவரோ கண்ணை மூடியபடிகிடக்கிறார். மேல்மூச்சு வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

கிழவர் கண்களைத் திறந்து பார்த்தபிறகு, அவர்முகம் தெளிவடைவதற்குப் பதிலாக, சுருங்குகிறது. அவர் முகபாவனை, அவரது மனைவிக்குப் புரிகிறது.

என்ன வேண்டும் என்று கேட்கிறாள். அவர் பேசியபேச்சு எல்லோரையும் அப்படியே சிலையாக நிற்கவைத்து விட்டது.

''நீங்கள் எல்லோருமே வந்துவிட்டீர்களே! கடையை யார் பார்த்துக் கொள்வது?'' என்றார்.

தன்னைவிட, தன் வியாபாரத்தையே பெரிதாக எண்ணினார் அந்தப் பிரபல வியாபாரி, என்பதையே நாம் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

வியாபாரம் என்பது ஒரு தொழில்தான், அதைவிட, அதை ஒரு அற்புதக்கலை என்றுதான் கூறவேண்டும்.

செய்கின்ற தொழிலை தெய்வமாக மட்டும் நினைத்து விடாமல், தெய்வத்தை எப்பொழுதும் சிந்தையில் வைத்திருப்பதுபோல, தொழில் நினைவுகளையும் மனதில் எப்போதுமே கொண்டிருப்பவன்தான் நல்ல வியாபாரியாவான்.

அது போலவே, பிறர்போற்றும் பெருமைபெற வேண்டுமானால் தன்னைப்பற்றி நினைவுமட்டுமல்ல; தான் செய்யப்போகின்ற, செய்கின்ற, முயற்சிக்கின்ற காரியத்தின் மேலேயே கருத்தானது நீக்கமற நிறைந்து இருக்கவேண்டும்.

அந்தக் கருத்தோட்டமும், கண்ணோட்டமும், செயல் ஊக்கமும் இருக்கிறபோதுதான், ஒருவரால் உயரமுடிகிறது. மற்றவர்களைவிட மேம்படமுடிகிறது.

வியாபாரியின் மனதிலே, சதா தொழிலைப்பற்றியே சிந்தனை வேண்டும் என்றோம். நினைப்புமட்டும்

இருந்தால்போதுமா? நெருப்பாக செயல்படுகிற யுக்தி வேண்டும். தந்திரம் வேண்டும்.

ஒருபொருளை எப்படி விற்பது? எப்படி வாங்குவது என்று ஒரு வியாபாரிக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

அழுதுகொண்டே ஒரு பொருளை அடுத்தவரிடமிருந்து வாங்க வேண்டும். சிரித்துக்கொண்டே அந்தப்பொருளை விற்கவேண்டும்.

ஒருவரிடமிருந்து ஒரு பொருளை விலைக்கு வாங்குகிறபோது. ''அய்யா! இவ்வளவுவிலை என்றால் நான் எப்படி வாங்குவது? இதை எத்தனை ரூபாய்க்கு நான் விற்க முடியும்? இதில் என்ன லாபம் கிடைக்கும்? எப்படி என் பிழைப்பு நடக்கும்'' என்று சாதுர்யமாகப் பேசி, அழுவதுபோல நடித்து, குறைந்த விலைக்கு வாங்கவேண்டும்.

அந்தப்பொருளை பிறரிடம் விற்கும்போது, ''நீங்கள் என்ன? எவ்வளவு பெரிய ஆள்? இது ஒரு விலையா! உங்களுக்கு இது மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கிறது. அழகாக இருக்கிறது'' என்று புகழ்ந்து பேசி, சிரிப்பூட்டி விற்றுவிட வேண்டும்.

இந்தத்திறமைதான், வியாபாரத்திற்கு மிகமிக வேண்டிய ஒன்றாகும். அதுபோலவே, தனது திறமையை மற்றவர்களிடம் விற்கும்போதும், வாங்கும்போதும், காட்ட வேண்டும். மிகவும் சாதுர்யமும் வேண்டும்.

கோபப்படுகிற வியாபாரியிடம் யாரும் போகமாட்டார்கள். ஆத்திரப்படுகிற எவனும் அன்பை இழக்கிறான். ஆதரவை இழக்கிறான்.

ஆத்திரம் அறிவுக்கு சத்துரு என்பார்கள், அறிவுக்கு மட்டுமல்ல; அது முன்னேற்றத்திற்கும் முட்டுக்கட்டை. எவர்களிடத்திலும் கடும்பகையை உண்டுபண்ணி விடும். கால்கட்டு அது.

ஆனால், இப்படியும் நமது முன்னோர்கள் கூறியிருக்கிறார்களே! **''கோபப்படாதவன் கோழை''** என்று.

கோபப்படலாம், யாரிடம்? எப்போது? எதற்காக? இதையெல்லாம் இடம்பொருள் ஏவல் என்பார்களே! அப்படி நிலையறிந்து பக்குவமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

''கோபப்படவும்கூடாது. குளிர்முகமாகவும் இருக்க வேண்டும். யாராயிருந்தாலும் நோகாமல் பேச வேண்டும்'' முடியக்கூடிய காரியமா இது? என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது.

முன்னேறியவர்கள் எல்லாம் இப்படித்தானே வாழ்ந்து, நமக்கு முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்திருக் கின்றார்கள்.

ஒருபெரிய நிலைக்கண்ணாடி இருக்கிறது. நீங்கள் போய் அதன் எதிரே நிற்கின்றீர்கள். உங்கள் பிம்பம் எதிரே தெரிகின்றது. நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்களோ, அதையெல்லாம் அந்த பிம்பமும் செய்கிறது. சிரித்தால் சிரிக்கிறது. அழுதால் அழுகிறது. கோபமாய் பார்த்தால் கோபிக்கிறது.

அதுபோல்தான் உலகமும், உலக மக்களும், நீங்கள் என்ன செய்கின்றீர்களோ, எதுவாய் இருக்கின்றீர்களோ, அப்படி இருக்கிறது.

நீங்கள் வாழவேண்டும், வாழ்ந்தாகவேண்டும், முன்னேறவேண்டும், முதல் ஆளாய்திகழ வேண்டும் என்றால், நீங்கள் கண்ணாடியில் அழகு பார்ப்பதுபோல, அனைவரிடமும் இருந்தாகவேண்டும்.

உங்களுக்குப் பிடிக்கிறதோ இல்லையோ, நீங்கள் உங்கள் குறைகளை கோபங்களை உள்மனத்துக்குள் போட்டு விழுங்கிக்கொண்டு நிர்மலமாக முகத்தை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நடந்ததை, உங்களுக்கு நேர்ந்ததை கொஞ்சம் மறந்ததுபோல் நடித்துக்கொண்டு, சாந்தமாகத் தோன்ற வேண்டும்.

முடியக்கூடிய காரியமா என்கிறீர்களா? குளிரானாலும் வெப்பமானாலும் வெளியேவிடாமல், தன்னகத்தே வைத்துக்காத்துக் கொண்டிருக்கிற தர்மாஸ் பிளாஸ்குபோல, நீங்கள் உங்களை நெகிழ்ச்சி அடைந்து விடாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறர் போற்றுகின்ற பெருமையைப் பெற வேண்டுமானால், சாதாரண மனிதர்கள் செய்கின்ற சில காரியங்களை, நீங்கள் தியாகம் செய்துவிடத்தான் வேண்டும். தியாகம் என்றால் அவற்றைத் தீண்டாமல் இருப்பதுதான். வித்தியாசமான சில குணநலன்களை சில கொள்கைகளை, சில நடைமுறைகளைக் கொண்டிருந்த மனிதர்கள்தாம், மற்றவர்களைவிட மேம்பட்டிருக்கின்றார்கள்.

**''மெய்வருத்தம் பாரார், பசிநோக்கார், கண்துஞ்சார்
எவ்வெவர் தீமையும் மேற்கொள்ளார்.''**

என்று ஒரு பாடல் உண்டு.

காரியத்திலே கண்ணாய் இருப்பவர்கள், உடல் நோவினை பொருட்படுத்தமாட்டார்கள். பசியைபுறம் தள்ளிவிடுவார்கள். உறக்கத்தைக் கொஞ்சம் ஒதுக்கி வைப்பார்கள்.

பிறர் செய்கின்ற தீமைகளைச் கூட பெரிது பண்ணமாட்டார்கள். இப்படி சில வித்தியாசமான குணாதிசயங்களுடன் வாழ்பவர்களே, வாழ்க்கையின் மேன்மை நிலையை அடைகின்றார்கள்.

எனக்குத் தெரிந்தவர் ஒருவர் இருக்கிறார். அவரை 8.1.8 என்று சிலர் கேலி செய்வார்கள். சூட்சமமாக 8.1.8 என்றால், எல்லோருக்கும் அவர் பெயர் தெரியும். அவரது கொள்கையும் வாழ்க்கை முறையும் வித்தியாசமாகவே இருந்ததும் ஒரு காரணம்.

காலை 8 மணி வந்தால் டிபன்; 1 மணி அடித்தால் சாப்பாடு, இரவு 8 மணி என்றால் மீண்டும் சாப்பாடு. இந்த நேரம்தாண்டிவிட்டால் வீட்டிலே ஒரே ரகளை தகராறு, அடிதடி, மனைவியிடம் குடுமிபிடிசண்டை, பயங்கரமான சத்தம்.

நல்ல வசதியுள்ள மனிதர்தான். வயிற்றுப் பிரச்சினையை அவர் வாழ்வுப் பிரச்சினையாக்கிவிட்டார். தினம் தினம் தகராறுதான். அவரது மனமோ குறைகளையே கண்டுபிடிக்கத் தொடங்கியதால், வாழ்வும் குதர்க்கமாகப் போய்விட்டது.

பசியைப் போக்கத்தானே உணவு. அதற்கு மிகுந்த மரியாதை கொடுப்பவர்கள் பலர். என்னுடைய ஆசிரியர் ஒருவர் சாப்பிட ஆரம்பித்தால் எழுந்திருக்க அரைமணி நேரம். சாப்பிட்டு முடியும் வரை யாரிடமும் சைகையில் தான் பேச்சு. பேசவே மாட்டார்.

இப்படி சாப்பாட்டிற்கே சம்பிரதாயங்களை வைத்துக் கொண்டு, சௌகரியமாக வாழ விரும்புபவர்கள், சாதனைகளை எப்படி புரியமுடியும்? சரித்திரம் படைக்க முடியும்?

மேலேகூறிய கருத்துக்களை நினைத்துப்பாருங்கள். உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் இணைத்துக் கொள்ள முயலுங்கள்.

முடியுமா என்று கேள்வி கேட்பதைவிட முடியும் என்று நம்புங்கள்.

எந்தக்காரியத்திற்கும் முயற்சிதான் முக்கியம். முடிவு நம் கையில் அல்ல. நாம் உழைக்கிற உழைப்பும், நினைக்கிற நல்ல நினைப்பும் நிச்சயம் நம்மை முன்னேற்றும் என்று நம்புவோம். பிறகென்ன தயக்கம்?

7. நிமிர்ந்து நில்

நாம் வாழும் பூலோகத்தில் மட்டும் ஜீவ கோடிகள் எண்ணிக்கையில் சிந்தைக்கும் எட்டாது என்பார்கள். அத்தனை ஜீவராசிகளிலும் அற்புதமான பெருமையைப் பெற்று இருப்பது மனித இனமே.

மனித இனத்தின் மகிமையை எழுதினால், எழுதித் தீராது. பேசினாலும் காலம் போதாது. ஆமாம். உலகை ஆளப்பிறந்த இனம். அனுபவிக்கப் பிறந்த இனம் மனித இனந்தான்.

அழகாக மெருகேறிய உடலமைப்பு வளர்கின்ற பலமிகுந்த வாளிப்பான உறுப்புக்கள். சிந்தனைக்கு இதயம். சொல்வதற்குப் பேச்சு. சிரிப்பதற்கு மனது. இப்படி மனிதரது பெருமைக்குக் கட்டியம் கூறும் பற்பல அமைப்புக்கள் மக்களிடம் மண்டியிட்டுக் கிடக்கின்றன.

இவற்றை எல்லாம் மனிதர்கள் பெருமையாக நினைப்பதில்லை. இலவசமாகக் கிடைத்ததல்லவா இந்த மனித தேகம். இந்த மானிடப் பிறப்பு. அதனால்தான் மனித தேகத்தை மக்கள் எல்லோருமே ஏளனமாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

காசு கொடுக்காமல் பெறுகிற எந்தப் பொருளுக்கும் இந்த மனிதர்கள் மரியாதை கொடுப்பதில்லை. ஏனென்றால் அவர்கள் காசுக்கும், பணத்திற்குந்தான் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். **'காசேதான் கடவுள்'** என்று பாடுகிறார்கள்.

'காசில்லாதவன் கடவுளானாலும் கதவைச் சாத்தடி' என்று கோலாகலமாகக் கொம்பேறி மூக்கன் போலிருந்து பாடுகிறார்கள். இந்த சமுதாயம் பணத்தை அடிப்படையாகவும், ஆதாரமாகவும் வைத்துத்தான் பழக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த வரைமுறைகளைத் தான் பின்பற்றிச் கொண்டு வருகிறது.

தீயவன், கொடியவன் அயோக்கியன், கொலைகாரன், என்று எவரையும் சமுதாயம் புறம் ஒதுக்குகிறது. ஏனென்றால் பணம் அவர்களிடம் நிறைய இருக்கிறது. பணம் இருப்பவர்கள்தான் தலைவர்கள். மக்களுக்கு வழிகாட்டிகள். அவர்கள் எவ்வளவு பயங்கரமான ஆட்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் பிறவி மேதைகள் என்று போற்றி, தலைமேல் தாங்கி தாள்பணிந்து கிடக்கிற தத்தேரிகளாகத் திரிகிறார்கள்.

எவ்வளவுதான் புகழும், பொருளும் வீட்டு வசதிகளும், சொத்துக்களும் இருந்தாலும் அவர்களுடைய உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தாலும், கடுமையான நோய்க்கு ஆளாகியிருந்தாலும், பணக்காரர்களுக்கு வருகிற நோயைப்பற்றிப் பொது மக்கள் கவலைப் படுவதில்லை. அவர்கள் வீசுகிற பணத்துக்காக ஆலவட்டம் போட்டு, அவரே தலைவர் என்று பாடுவார்களே தவிர, அவர்களுக்கு மனித நலம் பற்றிய சொரணையே கிடையாது. மனிதனுடைய பிறப்பு மட்டுமல்ல, பெறுகின்ற சிறப்புப் பேறுகளும் ஆச்சர்யமாக இருக்கும்.

ஒரு ரோஜாப்பூ இருக்கிறது. அந்த ரோஜாப் பூவிலிருந்து இதழ்கள் ஒன்று ஒன்றாக விழுந்து

கொண்டே இருக்கின்றன. இதழ்கள் எல்லாம் உதிர்ந்து போனாலும் ரோஜாப்பூ என்றுதான் சொல்கிறோம். அதற்கு வேறு பெயர் கிடையாது.

தழைத்து செழித்த ஒருமரம் இருக்கிறது. அதிலுள்ள இலைகள், கிளைகள் ஒடிந்து விழுந்தாலும் அதை மரம் என்று சொல்கிறோம். முழுதுமாக விழுந்து விட்டால் பட்டமரம் அல்லது கட்டை மரம் என்கிறோம். அதற்கு வேறு பேர் கிடையாது.

ஆனால் மனித உடலிலிருந்து ஓர் உறுப்புக் குறையட்டுமே அல்லது இழக்கட்டுமே. அந்த உடம்பிற்கு என்ன பெயர் தெரியுமா?

தலைமுடி உதிர்ந்தால் **'சொட்டை'** என்கிறார்கள். கண் போனால் **'குருடு'**, காது கேட்காவிட்டால் **'செவிடு'**, வாய்பேசாவிட்டால் **'ஊமை'**, கை, கால் குறைந்தால் **'முடம்'** உயிர்போனால் **'சவம்'**. இதற்கு மேலே ஒரு நோய் வந்தாலும் அந்தப்பேரை வைத்தே நோயாளியை அழைப்பார்கள். அவன் செய்கிற தொழிலை வைத்து வேறு புதிய பெயரிட்டு அழைப்பார்கள்.

ஆக, எந்த நிலையிலும் மனிதன் பெயர் மாறாமல், மனிதனாகவே இருக்கவேண்டுமென்றால் அவன் முதலில் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். இப்படி உறுப்புக்கள் குறைப்பாட்டிற்கு ஏற்ப, ஒவ்வொரு பெயரை வைத்து இந்த உலகமக்கள் மற்றவர்களை அழைக்கத் தவறுவதில்லை. அவமானப் படுத்தி மகிழ்வதிலும் கொஞ்சம் கூட இரக்கம் காட்டுவதில்லை.

என்றாலும் உறுப்புக்குறைந்துபோன, மக்கள், பிறப்பிலே இழப்பு, விபத்திலே இழப்பு ஏற்பட்டு இருக்கும்போது, இழப்பு அவர்களை எந்தவித இயலாமையையும் உண்டாக்குவதில்லை. மாறாக மனதிலே உறுதியைக் கொடுத்து, வீரத்தை விளைவித்து **''அஞ்சாதே! நிமிர்ந்து நில்!''** என்று உள்மனதிலே எழுச்சியூட்டி மனிதர்களை ஆற்றலுடன் பாடுபடச் செய்கிறது.

கடவுள் பெருமையைப் பற்றி இப்படிக் கூறுவார்கள். **''கடவுள் ஒருவழியை அடைத்தால், ஏழு வழிகளைத் திறந்து காட்டுகிறார்''** - என்று, இந்த உலகம் பெரிது. அதற்கு வாசல்களும், வளைவுகளும் பெரிது. வரவேற்கும் முறைகளும் பெரிது. முயற்சி உள்ளவர்களை ஏற்றுக் கொள்கின்ற முனைமுறியாத அனுதாப இயல்புகள் இறைவனுக்கும் இயற்கைக்கும் உண்டு.

நாம்தான் இயற்கையை அணுகுவது இல்லை. இறைவனை நம்புவது இல்லை. மந்திரம் போட்டால் மாங்காய் கிடைக்குமா? தேங்காய் கிடைக்குமா என்று அலைகிறோம். நமது மனது தரத்திலே நம்பிக்கை இல்லாததால் நம்மீதே நமக்கு நம்பிக்கை எழமாட்டேன் என்கிறது.

மனித மனத்தின் ஆற்றலுக்கு இணையானது உலகில் வேறு எதுவுமே இல்லை என்கிறார்கள். அறிவுள்ளவர்கள் உண்மை என்கிறார்கள். அனுபவப் பட்டவர்கள் ஆமாம் என்கிறார்கள். என்றாலும் மனிதன் தனது நம்பிக்கையிலே நிமிர்ந்து இருப்பது இல்லை.

மனிதனையும், மற்ற மிருகங்களையும் உங்கள் மனக்கண் முன்னே கொண்டு வந்து நிறுத்திப் பாருங்கள். மனிதனுக்கு மட்டுமே முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து நிற்பதாக அமைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. மற்ற நாய், மாடு, குதிரை, யானை, ஒட்டகம் போன்ற எல்லாவற்றுக்குமே முதுகெலும்பு வளைவாக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அதனால்தான், முதுகு வளைந்த பிராணிகளால் எடையைத் தூக்க முடியாமல் தாங்க முடிகிறது. இந்த முதுகெலும்பின் காரணமாக, எடைகளை, வண்டிகளை இழுக்கமுடிகிறது. ஆனால் அதே பணியை மனிதன் தலையில் தூக்குகிறான். சிரமப்பட்டு முதுகிலே ஏற்றிக் கொள்கிறான். எடைகளை இழுத்துக் கொண்டுபோக முடியவில்லை.

அதனாலேதான் ஒரு இளைஞனை அல்லது ஒரு சிறுவனைப்பார்த்து, **நிமிர்ந்து நில், உயர்ந்து நில், எழுந்து நில்** என்கிறோம். அவர்கள் நிமிர்ந்து நிற்க நிற்கத்தான் நெஞ்சிலே ஒரு உரம் ஏற்படுகிறது. ஒரு திறம் உண்டாகிறது. ஒரு தரம் ஏற்படுகிறது. தன்னம்பிக்கை உண்டாகிறது. தன்னைப்பற்றிய தனித்தன்மையும் மேலோங்கி வருகிறது.

அகவே, மனிதர்களாகிய நாம் எப்பொழுதும் செய்ய வேண்டிய ஒன்று நிமிர்ந்து உட்காருவதும். நிமிர்ந்து நிற்பதும். நிமிர்ந்து நடப்பதுமேயாகும். நாம் எதிர் காலத்தில் தலைநிமிர்ந்து வாழ்வதற்கு இந்த நிமிர்ந்து நிற்றல்தான் கைகொடுத்து வழிநடத்திக் கரை சேர்க்கும்.

8. துணிந்துசெல்

உங்களைத் துணிந்து செல் என்று உற்சாகப்படுத்து கிறேன். துணிந்து செல் என்பதற்கு, உயிரை துச்சமமாக மதித்து உழற்றுகின்ற காரியங்கள் அல்ல. உறுதியாக ஒரு நம்பிக்கையை மனதிலே ஊன்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் துணிந்து செல் என்கிறேன்.

நாம் வாழும் உலகத்தை **மாயாலோகம்** என்பார்கள். நடக்கின்ற காரியங்களை **மாயை** என்பார்கள். மாயை என்பது காட்சிகள் இருப்பதுபோல் இருந்து நிகழ்ந்தவை கள் எல்லாம் நினைவுகளில் இருந்து அகன்று கனவாக மாறிக் கரைந்து விடுவது.

அதனால் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கும் போதே மறந்து போகிற நிர்ப்பந்தத்தை உண்டுபண்ணுவது. இதை மாயாசக்தி என்பார்கள். மாயா சக்தியின் மகிமை என்னவென்றால் அடாவடியாக ஒரு காரியத்தை ஆரம்பிக்கச் செய்து, தடாலடியாகத் திடீரென்று முடித்துவிடுவது. இந்த வலைக்குள்ளேதான் ஆவேசமாக இளைஞர்கள் விழுந்து விடுகிறார்கள்.

எழுந்து வெளியேற முடியாதபடி நிலைதடுமாறு கிறார்கள். வளர்நிலை குலைந்து போகிறார்கள்.

என்ன காரணம்?

உள்ளத்திலே உறுதிப்பாடு இல்லை. உறுதிப்பாடு இருந்தாலும் செயல்பாடு குறைவு. செயல்பாடு இருந்தாலும் சீர் கேடுகளும் அதிகம். ஆகவேதான், உள்ளத்திலே உறுதியாக இருந்து முன்னோக்கிச் செல்வதைத்தான் **துணிந்துசெல்** என்கிறோம்.

நாம் துணிவாக ஒரு காரியத்தை மேற்கொள்கிற பொழுது, உண்டாகின்ற விளைவுகள், அதாவது சாதகமான விளைவுகள் உடனே ஏற்படாமலும், நாம் சகித்துக் கொள்ள முடியாத பாதகமான முடிவுகள் உடனேயும் உண்டாகும். அப்பொழுது எண்ணத்திலே புண்ணாகும் பொழுதுதான் எல்லா முயற்சிகளும் மண்ணாகிப் போகிறது.

நான் முதன் முதலாகச் சென்னைக்கு வந்த பொழுது, ஒரு பள்ளிக் கூடத்தில் சம்பளம் இருநூறு ரூபாய். என் மனைவி நான்கு குழந்தைகள், என்னைச் சேர்த்து ஆறுபேர். வீட்டுவாடகையே நூறு ரூபாய் இருக்கும் பொழுது, மீதிச் செலவிற்கு என்ன செய்வீர்கள் என்று விபரம் தெரிந்தவர்கள் எல்லோரும் கேட்டார்கள். ஏன் வாழ முடியாது என்றேன். காலையிலே ஏழு முதல் எட்டு மணிவரை ஒரு டியூசன். 8 முதல் 9 வரை ஒரு டியூசன். பிறகு பள்ளிக்கூடம். மாலை 4 முதல் 5 மணி வரை ஒரு டியூசன். ஐந்து முதல் ஆறுமணிவரை ஒரு டியூசன்.

ஒவ்வொரு டியூசனுக்கும் நூறு ரூபாய். ஆகவே நானூறு ரூபாய் கூடுதலாகச் சம்பாதித்தேன். எனக்குத் தெரிந்தது டியூசன் தொழில். அதை வைத்துக் கொண்டு ஆனந்தமாக இல்வாழ்க்கை நடத்தினேன். அடுத்து நான் மேற்கொண்ட முயற்சியிலே பாதகமான விளைவுகள். பத்திரிக்கை நடத்திய சில நண்பர்கள் எனக்குப் பயங்கரமாகத் துரோகம் இழைத்து மனதைப் புண்படுத்தியதால், பத்திரிக்கை ஒன்றை ஆரம்பிக்க வேண்டியதாயிற்று. **'அதிசயம்'** என்று அந்தப் பத்திரிக்கையின் பெயர். ஆரம்பித்த எட்டு மாதத்திற்குள்,

பல ஏமாற்றங்களைச் சந்தித்து, கடைசியில் வீட்டிலிருந்த அண்டா, குண்டா, வீட்டிலிருந்த பாத்திர பண்டங்கள் எல்லாம் அடகுக் கடைக்குப் போய், அட்டத் தரித்திரத் தில் ஆழ்ந்துபோன ஒரு வாழ்க்கையும் ஒன்று உண்டு.

அந்த அவதிச் சூழ்நிலையிலிருந்து மீண்டுவரக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. ஏற்படுகிற சாதக வாழ்க்கையையும், பாதக வாழ்க்கையையும் நான் பொருட்படுத்தாததற்குக் காரணம். ஏற்கனவே நான் எடுத்திருந்த முடிவு. எந்தச் சூழ்நிலையிலும் நான் துணிந்து முன்செல்வேனே தவிரப் பயந்து பின் வாங்கவே மாட்டேன். இப்படி நான் எடுத்துக் கொண்ட உறுதிதான் என்னை இன்று நன்றாக வாழவைத்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

சில சமயங்களில் சிலருக்கு நம்பிக்கையே வாழ்க்கையாக இருக்கும். உழைப்பே மூலதனமாக இருக்கும். உறுதி வாய்ந்த மனமே உற்சாகம் ஊட்டுவதாக இருக்கும். ஆனால் எதிர்பார்த்த வெற்றியிருக்காது. எதிர்பார்த்த புகழ் இருக்காது. சாதாரண ஒரு மனிதன் பெறுகின்ற சந்தோஷமான வாழ்க்கைகூடச் சில சமயங்களில் இல்லாமல் போய்விடும்.

இதோ என் எதிரிலே இருந்து எழுதிக் கொண்டு இருக்கும் அடைக்கலம் அவர்கள் நாற்பதெட்டு ஆண்டுகால இலக்கிய அனுபவங்கள் உள்ளவர். அவர் பழகாத பண்டிதர்கள் இல்லை. பத்திரிக்கைக் காரர்கள் இல்லை. பணக்காரர்கள் இல்லை. அடையாத அனுபவங்கள் இல்லை. அறிவாற்றலில் உயர்ந்தவர். தமிழறிஞர். அவரின் முயற்சிகள் இலவம் காயாகக்

காய்த்து வெடித்தனவே தவிர பூத்துக் குலுங்கவில்லை. உணவுக்குப் பஞ்சமில்லை. உற்றார், உறவினர், நண்பர்களிடம் பெற்று இருக்கும் மரியாதைக்குக் குறைச்சலில்லை. என்றாலும் கௌரவமான வாழ்க்கை அவரைக் கைப்பிடித்து அழைத்துச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. இனி புகழ்பெற்ற வாழ்க்கை அவரை எதிர் கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறது. இத்தனை ஆண்டுகள் அவர் உழைத்த உழைப்பும், இதயத்தில் வைத்திருந்த நம்பிக்கையும், வயதான காலத்தில் வைத்திருக்கும் வரம்பிற்குரிய வலிமையும். அவரை மற்ற மனிதர்களிடமிருந்து பிரித்து மகாமனிதராகக் காட்டிக் காட்சியளிக்கிறது. துணிந்து செல் என்கிற அந்த தூய சொல்லுக்குத் தொலைக்காட்சி சான்றாக, துணிந்து வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டிருக்கிற அடைக்கலம் அவர்களை நான் வியப்போடு பார்க்கிறேன்.

ஆகவே வாழ்க்கை என்பது அன்றாடப் பிரச்சினையின் அனுசரனையான முடிவுகளல்ல. ஆலமரம் போல் வளர்ந்து, அகிலத்தை நம்முடைய கால்களுக்கும் கீழே கொண்டு வந்து நிறுத்துகிற அட்டகாசமான ஆற்றல் கொண்டது.

பல மனிதர்கள் ஒரு காரியத்தை ஆரம்பிக்கும் பொழுதே, ஏற்படுகிற சில தடைகளைக் கண்டு அஞ்சி. ஒதுங்கிப் போய் விடுவார்கள். எந்தத் தொழிலில் இடர்ப்பாடு இல்லை. தடைகள் இல்லை. ஏமாற்றம் இல்லை. எல்லாம் இருக்கின்றன. நாம் கொஞ்சம் கூடுதல் கருத்தோடு காரியங்களை அணுகினால் அவை சித்தி பெறும். சிறப்புப் பெறும். சரித்திரமே படைக்கும்.

துணிந்து செல் என்பது உங்களைத் தூண்டிவிடு வதற்காக எழுதப்பட்ட சொல் அல்ல. உங்களுடைய உள்மனதிலே இருக்கிற உறுதியை. வெளியுலகத்திற்குக் காட்டுவதற்காக, வீர உணர்வுகளை வழங்குவதாகும்.

கோழை ஒருவன் தினம் பயந்து, பயந்து சாகிறான். (Cowards die many times in a day.) ஆனால், வீரன் ஒருவன் வெற்றியின் வெளிச்சத்திலே உலாவருகிறான். அவன் மனம் தெளிவாய் மட்டுமல்ல. வலிவாகவும் இருக்கிறது.

மனதிலே வலிவாக இருப்பவர்களுடைய வாழ்க்கை தான் சரித்திரம் படைக்கிறது. கட்டபொம்மன் பாஞ்சாலங்குறிச்சியிலே ஒரு கோட்டையைக் கட்டினானே! அதனுடைய பின்னணி உங்களுக்குத் தெரியும். காட்டிற்கு வேட்டையாட வந்த ஏழு வேட்டை நாய்கள் ஒரு முயலைத் துரத்திக் கொண்டு வருகின்றன. உயிருக்கு பயந்து ஓடி வந்த ஒரு சிறு முயலானது, ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வந்தது. ஏழு வேட்டை நாய்களையும் எதிர்த்து நின்றது. கோபமான பார்வையை யும், கொடூரமான எதிர்ப்புச் சத்தத்தையும் கேட்ட நாய்கள் நாலடி பின் வாங்கி நகர்ந்தன. இந்த வீர நிகழ்ச்சியைப் பார்த்த மன்னன் அங்கே ஒரு கோட்டையைக் கட்டினான். அதுதான் பாஞ்சாலங்குறிச்சிக் கோட்டை.

விவேகானந்தர் வாழ்க்கையிலே ஒரு நிகழ்ச்சி. அவர் காட்டிலே தன்னந் தனியனாக வந்து கொண்டு இருக்கிறார். அவரைப் பத்துப் பன்னிரண்டு குரங்குகள் சேர்ந்து கொண்டு விரட்டுகின்றன. அவற்றின் வெறித் தாக்குதல்களிலிருந்து தப்பிக்க விவேகானந்தர் வேகமாக நடக்கிறார். குரங்குகளும் கடுமையாகப் பின்

தொடர்கின்றன. வேகமாக நடந்து வந்த விவேகானந்தர் இனிமேல் பயப்படக் கூடாது என்று எண்ணித் திடீர் என்று நிற்கிறார். அவரது கோபப் பார்வையைக் கண்ட குரங்குகள் அப்படியே நின்று விடுகின்றன. அவரது பார்வைக்குப் பயந்து பின்வாங்கி ஓடுகின்றன. அன்று முதல் அவரது வீரம் மதிக்கப்பட்டு, **''வீரத் துறவி''** என்ற புகழையும் வாங்கித்தந்தது. இதைத்தான் நாம் **''துணிந்து நில்''** என்கிறோம்.

இந்தியாவைப் பதினெட்டுமுறை கொள்ளையடித்த கஜினி முகம்மது மரணப்படுக்கையில் கிடக்கிறார். அவனைச் சுற்றிச் சொந்தக்காரர்கள், மந்திரிகள், சேனாதிபதிகள் எல்லோரும் இருக்கிறார்கள். அவரது ஆணையின்படி அவர் சம்பாதித்த சொத்துக்கள் எல்லாம் அவர்கள் முன்னே வைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. அவற்றைப் பார்க்கிறான். அணிமணிகள், அலங்கார நகைகள், பிரமிக்கும்படியான விந்தை ஆபரணங்கள் எல்லாவற்றையும் பார்க்கிறான். குமுறிக் குமுறி அழுகிறான். சுற்றி நிற்கின்ற எல்லோரையும் பார்க்கிறான். தேம்பித் தேம்பி அழுகிறான். கடைசியிலே கண்ணீர் மல்க ஒரு வாக்கியத்தைப் பேசுகிறான்.

''கடவுளே! எனது எல்லாச் சொத்துக்களையும் என்னோடு கொண்டுபோக அனுமதித்தால் எடுத்துக் கொண்டு போவேனே. அது என்னாலும் முடியாது. உங்களாலும் முடியாது'' - என்று கூவி அழுதான். இது ஞானம். இப்படிப்பட்ட ஞானந்தான் ஒருவனைத் துணிவு உடையவனாக மாற்றுகிறது.

நாம் இந்த உலகத்தை மாயா உலகம் என்றோம். இந்த உலகத்தில் உள்ள எல்லாமே பூதங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த உலகத்தில் இருந்து கொண்டே இவைகள் எல்லா உயிர்களையும் வரவேற்று, வாழ வைத்து வழியையும் பறித்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. அத்தகையவையே பூதங்களாகின்றன. பூதங்கள் என்றால் இறந்த காலத்தில் இருந்து கொண்டும், எதிர்காலத்தில் வாழ்கின்ற வலிமையும் பெற்ற, **காற்று, தண்ணீர், நெருப்பு, நிலம், வானம்** என்பனவே.

பூதங்கள் மட்டும்தான் இயற்கையோடு இயற்கை யாக வாழுமே தவிர, பூமியிலே பிறக்கின்ற மனிதர்கள், வந்து இருந்து, நலிந்து, இறந்து போவார்கள்.

வாழ்க்கையிலே கொஞ்சகாலம் கிளர்ந்து இருப்பார்கள். மலர்ந்து தோன்றுவார்கள். ஒளிர்ந்து விளங்குவார்கள். ஆனால் இதய உணர்வுகளால் அதிர்ந்து, அதிர்ந்து, இரத்த அணுக்களால் முதிர்ந்து, முதிர்ந்து, நோய்களாலும், நொடிகளாலும் நலிந்து, நலிந்து கடைசியில் இயலாமையால் உதிர்ந்து போகிறார்கள். ஆக, இருக்கும் காலம் வரை துணிந்து நிற்கவேண்டியது தான் உனது கடமையே தவிர, சோர்ந்துபோவது அவன் ஜீவிய ஆற்றலைக் குறைக்கும்.

'துணிந்து நில்' என்று சொன்ன உடனேயே நரம்புகள் புடைத்து எழுகின்றன. தங்கு தடையில்லாத இரத்த ஓட்டம் ஜீவநதிபோலத் தேகத்தில் பிரவேசிக் கிறது. கிளர்ஈரல் உண்டாகிறது. கெட்டிக்காரத்தனமான ஜீரணமண்டலம், தங்களது கடமைகளைத் தனித்துவம் மிக்கதாகச் செய்து முடிக்கிறது. கழிவுகளை

வெளியேற்றும் உறுப்புக்கள் கட்டுப்பாட்டோடு பணியாற்றுகின்றன. கழிவு நீங்கியவுடன் கலகலப்பாக மாறுகிறது. '**துணிந்து செல்**' என்று சொன்னவுடனே, இவ்வளவு, மாற்றங்களும், ஏற்றங்களும் நடைபெறு கின்றன. ஆகவே **நிமிர்ந்து நில்லுங்கள் துணிந்து செல்லுங்கள்** என்று உங்களை அழைக்கிறேன்.

எரிகின்ற அகல் விளக்காக இருந்தாலும் தூண்டுகோல் அவசியம் என்பார்கள். தங்கள் வாழ்க்கையில் நிறைவு அடையும் என்ற நம்பிக்கையில் உங்களிடம் சொல்லிவைக்கிறேன். நல்லதை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நம்பிக்கையோடு செயல் படுங்கள். நாளைய உலகம் நம்கையில். நம் வாழ்வும், வளமும் நம் செயலென்றே நம்புங்கள். நம்பிக்கை என்பது கற்பனையில் கட்டப்பட்ட வீடுபோன்றது அல்ல. நம்பிக்கை என்பது நஞ்சை நிலத்திலே தெளிக்கப்பட்ட விதைபோலும், பாறையில் கட்டப்பட்ட வீடு எந்தப் புயலுக்கும் அஞ்சாதது போன்றதாகும். வஞ்சப் பேய்கள் வளர்ந்து வந்து இதைக் சாய்க்க முடியாது. அதுபோல துணிவான நெஞ்சுக்குள்ளே தோன்றுகிறவைகள் துயரைத்தராது. தொடர்ந்து மேன்மையை உண்டாக்கும்.

ஆகவே துணிந்து செல்லுங்கள். உங்களால் முடிந்ததுக்கேற்ப முயற்சி செய்யுங்கள். நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். வெற்றியோ, தோல்வியோ தெரியும் வரை உங்கள் முயற்சி விமரிசையாகத் தொடரட்டும். வெற்றியின் வெளிச்சம் உங்களை எல்லோருக்கும் அறிமுகப்படுத்தி வைக்கும்.

9. நிலைத்து நில்

கோடிக்கணக்கான ஜீவன்கள் கூடிக்களிக்கும் இந்த உலகில், கூட்டம் கூட்டமாக விலங்கினங்கள். கும்பல் கும்பலாக மனிதக் கூட்டங்கள். எல்லாமே எண்ணிக்கையில் கோடிகளைத் தாண்டிவிட்டன.

பல ஜீவன்கள் பிறந்ததும் தெரியாமல் வாழ்ந்து, வளர்ந்து மடிந்து போகின்றன. சில ஜீவன்கள் மதியீனத்துக்கு உட்பட்டு மடிந்து மறைகின்றன.

உலகத்தில் வாழ்வதற்கு மட்டுமின்றி, உலகத்தை ஆள்வதற்கும் உத்தரவு வாங்கிக் கொண்டு பிறந்தவர்கள் போல மனிதர்கள் வாழ்கிறார்கள். என்றாலும் இந்த உலக வாழ்க்கையைப் பார்த்து மலைத்துப் போய் நிற்கிறார்கள். இளைத்துக் காணப்படுகிறார்கள். களைத்துத்தான் வாழ்கிறார்கள். ஏன் இப்படி இவர்கள் தடுமாறுகிறார்கள். தடம் மாறிப் போவதாலா? தட்டுக்கெட்டுத் திரிவதாலா? இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு வாழாததாலா?

ஒருவரால் நிலைத்து நிற்க முடியவில்லையே ஏன்? மனிதரது குறிக்கோளே வாழ்க்கையில் நிலைத்து நிற்க வேண்டும் என்பதுதானே! ஏன் நம்மவர்களால் வாழமுடியவில்லை! கோடி, கோடியாய்க் கூடிவாழ்ந்தும், ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் பாடம் பெற்றும், ஒருவர்க் காவது, உணர்ச்சி பூர்வமான எழுச்சி ஏற்படவில்லையே. - ஏன்?

வாழும் முறையில் ஏதோ குறையிருக்கிறது என்று தானே அர்த்தம். மக்களை நாம் நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. அறிவு பலம் உள்ளவர்கள்
2. உடல் பலம் உள்ளவர்கள்
3. பணபலம் உள்ளவர்கள்
4. பதவி பலம் உள்ளவர்கள்.

1. அறிவு பலம் உள்ளவர்கள்:

அறிவு பலம் உள்ளவர்கள் அகிலத்தை ஆண்டு, அனைவருக்கும் அறிவுரைகள் கூறுகிறார்கள். இலக்கிய பூர்வமான இதிகாசங்களைத் தருகிறார்கள். பொழுது போக்காகப் புராணங்களைத் தருகிறார்கள். மக்களுக்கு வழிகாட்டுகிறார்கள். மகோன்னதமான பெயரைச் சூட்டிக் கொள்கிறார்கள்.

அவர்கள் ஏன் வாழ்க்கையில் நிலைத்து நிற்க வில்லை. அவர்கள் உள்ளே உணருகின்ற தர்க்க (விவாதிக்கின்ற) அறிவும், வெளியிலே பேசுகின்ற குதர்க்க அறிவும் அவர்களின் மேன்மையை வெளிப்படுத்தாமல் மட்டம் தட்டிவிடுகிறது.

அறிவு உள்ளவர்கள் தங்களை அதிகமாக வெளிப்படுத்திக் கொண்டு முயற்சிக்கிறார்கள். சிக்கலுக்குள் சிக்குண்டு விடுகிறார்கள். அதிலிருந்து விடுபட தங்களால் முடியாது என்பதைவிட, மற்றவர்களால் விடுதலைப் படுத்த முடியாது என்றே மட்டமாக நினைக்கிறார்கள். இப்படி அறிவு பலம் கொண்டவர்கள் தன் உடம்பு தனக்கே என்பது போல தங்களின் நுண்ணறிவே தனக்கு எதிரியாகிவிடுகிறது என்பதை அறிந்து கொண்டும் அறியாமல் அவஸ்தைப் படுகிறார்கள்.

''பிறரைக் குழப்பிவிடு. நீ பெரிய மனிதனாகி விடுவாய்'' என்பது ஒரு பழமொழி. பிறரைக் குழப்பிப் குழப்பி, தன்னைப் பெரிய ஞானவானாக்கிக் கொண்டும், தங்களைப் பெரிய ஞானி என்று பறை சாற்றிக் கொண்டும் உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்தே அவர்கள் வாழ்க்கை நடக்கிறது. உட்கார்ந்த இடமே ஓய்வு இடமாக மாறி ஒழிந்து போய்விடுகிறார்கள்.

ஆகவே, அறிவாளிகளின் பலம் இந்த அகிலத்து மக்களுக்கு உதவ மாட்டேன் என்கிறது.

2. உடல்பலம் உடையவர்கள்:

இவர்கள் வாழ்க்கையை நன்கு அனுபவிக்கிறார்கள். உடலிலே பலம் இருக்கிறது. கர்ம வீரர், என்று போற்றப் படுகிறார்கள்.

அவர்களுக்கு உடல் பலத்துக்காகவே தனி கவனமும், சிறப்பு மரியாதை எல்லாம் கிடைக்கிறது.

அறிவாளிகளுக்கு ஞானத்தீ ஏற்பட்டு எப்படி மதமதர்ப்பு உண்டாகி, அறிவின் மேன்மையை இழக்கிறதோ அதுபோலவே உடல்பலம் உள்ளவர் களுக்கு மதத்திமிர் ஏற்பட்டு, தங்கள் பண்பான பதவியை விட்டு விலக ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

பேடிகள் சூட்டுகின்ற புகழாரத்தால் இவர்கள் தலை கனத்துப்போவதால், சிறிய காரியங்களும் சிதறிப்போய், இவன் மரியாதை இழக்க ஆரம்பிக்கிறான். ஒருவனது உடல் பலம், பிறருக்குப் போய்சேர்வதற்கு உள்ளேயே பலம் அழியத் தொடங்குகிறது. இதனால் உடல் பலம்

உள்ளவர்கள் உலகத்திற்கு உதவ முடியாமல் போகிறார்கள்.

3. பணபலம் உள்ளவர்கள்:

பணபலமிருந்தால், வாழ்க்கையில் உயர்ந்து விடலாம் என்ற நம்பிக்கை எல்லோருக்கும் இருக்கிறது.

ஆனால் பணம் வந்த பிறகுதான் பணக்காரனுக்கு, உண்மையான கஷ்டங்களே உண்டாக ஆரம்பிக்கின்றன. அந்தப் பணத்தைச் சேர்த்துவைப்பது, பாதுகாப்பது என்பதும் துன்பம். சேர்த்து வைத்த பணம் மற்றவர்களால் பறிக்கப்பட்டு விடக்கூடாதே என்று எண்ணிக் காப்பதில் பெருந்துன்பம். பிறகு என்ன ஆகுமோ ஏது ஆகுமோ என்று இனந்தெரியாத ஒரு பயம்.

பணக்காரர்கள் எல்லோரும் சீமான்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள். அதில் என்ன நுட்பமான இரகசியம் என்றால், பணம் வந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். வந்த பணம் போய்விடக் கூடாதே என்பதற்காக, ஆண்டவனிடம் வற்புறுத்திக் கடுமையாக வேண்டிக் கொள்வது. அது மற்றவர்களுக்குப் பக்தியாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால் உள்ளுக்குள்ளே போராட்டமாக வெடித்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

பணபலம் உள்ளவர்கள், தங்களுக்கு எல்லாம் தெரியுமென்று நினைக்கிறார்கள். எதையும் செய்து காட்ட முடியுமென்று நம்புகிறார்கள்.

எதிலும் தலைமை தாங்கிக் காட்டமுடியும் என்றும் தங்களைப் பிரமாண்டமாக நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

கவர்ச்சிகரமாக அலங்கரிக்கப்பட்ட கம்பீரமான கற்பனைக் குதிரையில் அமர்ந்து செல்கிறார்கள். ஆனால் போய்த் திரும்புகிற பொழுது குதிரையில் இருந்து கீழே விழுந்து. கை ஒடிந்து, கால் ஒடிந்து, முகம் வீங்கித் திரும்பி வருகிறார்கள்.

பணபலம் உள்ளவர்கள் கீழான மதியினால் எல்லா முயற்சிகளிலும் இடைவிடாது, முனையிலேயே முறிந்து அழிந்து போகின்றார்கள். சந்தோசமாக ஆரம்பிக்கிற அவர்களது எந்த முயற்சியும், சலிப்போடுதான் முடிவடைகிறது. சந்தர்ப்பங்கள் எல்லாம் தலைகீழாக மாறி, அவற்றிற்கு விந்தையான வேதனைகள்தான் விளைவாகி விடுகிறது.

அவர்களுக்கு வசதிகள் இருந்தும், வாய்ப்புக்கள் இருந்தும், சுற்றுப் புறத்தில் உள்ளவர்களின் உறவும், நட்பும் இருந்தும், அவர்களால் வாழ்க்கையில் நிலைத்திருக்க முடியவில்லை. இருப்பதைத் தொலைத்து விட்டே நிற்கிறார்கள். முகத்துக்கு எதிரேயே தாங்கள் விரும்பாதது நடக்கும் பொழுது மலைத்துப் போய்த் திகைக்கிறார்கள். தானே தனக்குப் பகைவன் என்பதுபோல் ஒருபணக்காரனை அழிக்க, கெடுக்க வேறுயாருமே தேவையில்லை. அவனே அவனுக்கு வேண்டாதவனாகிறான். அவனே அவனுக்கு வெகுவான விரோதியாகிறான்.

இப்படியாகப் பணபலம் உள்ளவர்கள் பிறருக்கு உதவாமலேயே தங்களைத் தாங்களே அழித்துக் கொள்கிறார்கள்.

4. பதவி பலம் உள்ளவர்கள்:

பதவி, அதிகாரம் - உத்தியோகம், ஆள்படை அம்புகளை வைத்துக் கொண்டு அட்டகாசமான ராஜரீகம். அரசு தயவு வகுத்த பதவியைப் பெற்றுக் கொண்டு அட்டகாசமாக வாழும் இந்த ஆட்களை நீங்கள் சந்தித்து இருக்கலாம். குறிப்பிட்ட கால கட்டத்திற்குள் இருந்தே வாழ்க்கையை அனுபவித்து விட வேண்டும், என்ற குறுகுறுப்பும், சிறு சிறுப்பும் அவர்களை ஏறமுடியாத மலைகளிலும் ஏறவைக்கிறது. எரிகின்ற நெருப்பிலே நிற்க வைக்கிறது. தன்சக்தி இவ்வளவுதான். பின்னணி இவ்வளவுதான் என்பதைத் தெரியாமலேயே இவர்கள் தாண்டிக் குதித்துத் தங்களைத் தாங்களே உதைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அதிக - காரம் இருக்கக்கூடாது என்பதால்தான் அதை **அதிகாரம்** என்கிறார்கள். வகிக்கின்ற ஆட்சி இடத்தைப் **பதவி**யென்று பெருந்தன்மையோடு அழைத்தார்கள். அந்த வார்த்தைக்குள்ளே வைத்திருக்கும் ஜாலத்தை பார்த்தால், அந்த வார்த்தை எவ்வளவு என்று தெரியும்.

'பத + வி' என்றும், **'ப+தவி'** என்ற சொற்களாக இந்த வார்த்தை பிரிகின்றது. **'பத + வி'** = என்றால், **'பத'** பதமான, **'வி'** = **அறிவான.** பதமான அறிவோடு இருக்கிறவரை அது பதவியாக இருக்கிறது. அது கேட்கக் கொடுக்கின்ற காமதேனுவாக இருக்கிறது. அது நினைக்க, நினைக்க நெஞ்சத்தை நெய்வேத்யப் படுத்துகிறது. உற்சாகத்தை ஊட்டுகிறது.

ஆனால் **'ப+தவி'** என்று சொல் பயங்கர ஆயுதங்களுடன் புறப்பட்டு வருகிறது. **'ப'** என்றால் **புயலென்றும், 'தவி'** என்றால் அதில் **தவிப்பது** என்றும் பொருளாகும். பண்பான பதவியில் இருந்து கொண்டு புயலில் தவிக்கிற குயில்கள் போல. மரங்கள் போல. தாவரங்கள் போல. துன்பப்பட்டு அழிவார்கள் என்பதைக் குறிக்கவே **'பதவி'** என்ற சொல் பிறந்து இருக்கிறது.

இராஜ்யத்தை ஆளுகின்றவனானக இருந்தாலும், மேன்மை அதிகாரியாக விளங்கினாலும், ஒரு குழுவிற்கு வழிநடத்துகிற மேலதிகாரியாக இருந்தாலும், தவறுகள் செய்கிறபோது தண்டிக்கப் படுகிறார்கள். பதவியில் இருந்தே அதிகாரியும், தான் நிற்கும் நிலையிலிருந்து கீழே இழுத்துவருவதால் சம நிலையை இழந்து சரிந்து வீழ்ந்து, சரித்திர சாதனையில் இழிவடைந்து தொலைந்து போகிறார்கள்.

ஆக பலம் உள்ள அறிவு, பலம் உள்ள உடல், பலம் உள்ள பணம், பலம் உள்ள பதவி, இந்த நான்கும் ஆண்டாண்டுகாலமாக மக்கள் மத்தியிலே இருந்தாலும். அவை எல்லாம் சமுதாயத்திற்கு உதவ வில்லையே என்கிற வருத்தங்கள் மக்களுக்கிடையே இருக்கத்தான் செய்கிறது.

இருந்தாலும் தனிப்பட்ட மனிதர்கள் தங்களுடைய சாதி, மதம், இனம், இவற்றால் வரும் ஏற்றத் தாழ்வு வயது வித்தியாசம், சுற்றுப் புறத்தாக்கங்கள் எல்லாவற்றையும் கடந்து, சாதனை படைத்து, சரித்திரத்தை உடைத்துப் புதிய வரலாறு படைத்திருக்கிறார்கள். அவர்களையும் நாம் பார்க்கிறோம்.

1. ஓமியாடைஸ்:

ஓர் அமெரிக்க நீக்கிரோ குடும்பத்தில் பதினேழு குழந்தைகளில் இவர் 16வது குழந்தை - தாய், தந்தையர்களோ விவசாய குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். மூன்று வயதாக இருந்தபொழுது அந்தப் பெண் குழந்தைக்கு விஷ சுரம். பக்கத்திலே ஏதும் மருத்துவ மனை கிடையாது. மிகவும் கைவிட்ட நிலையில் அந்த ஏழைத் தாய் கழுகு தன் குஞ்சினை இறகுக்குள்ளே வைத்துத் தூக்கிச் சுமப்பதுபோல், அந்தக் குழந்தையை அவள் தூக்கிக் கொண்டு நூறு மைல் ரயிலில் பிரயாணம் செய்து மருந்து வாங்கிக் கொடுத்தாள்.

இப்படியாக இருந்தும் அந்தக் குழந்தை படுத்த படுக்கையாகக் கிடந்தது. பிறகு எழுந்து உட்கார்ந்தது. பிறகு நிமிர்ந்து நின்று நடக்கத் தவிக்கிறது. அந்த ஏழைத்தாயின் அரவணைப்பு குழந்தையின் கால்களுக்கு இருந்து வலிமை யூட்டியது. இப்படியாகப் பன்னிரண்டு பதிமூன்று வயதில் நடக்க ஆரம்பித்தது. தனது 16-ஆவது வயதில் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் கலந்து கொண்டு 100-மீட்டர் ஓட்டத்திலும், 200-மீட்டர் ஓட்டத்திலும் தங்கப்பதக்கங்களும், புதிய சாதனைகளையும் படைத்தது.

உட்கார்ந்தால் எழமுடியாத ஒருபெண் ஒலிம்பிக் பந்தயத்திலே வெற்றி பெற்றார் என்றால், தூங்கும்போது காண்கிற கனவா? இல்லையே! இந்தப்பெண் நிரூபித்துக் காட்டிவிட்டாளே! அவளது வரலாற்றைப் படிக்கும்போது, நிமிர்ந்து நில், தொடர்ந்து செல், நிலைத்து நில் என்று தான் சொல்லத் தோன்றுகிறது.

நமக்கு முன்னே வரலாறு படைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கும் இந்தப் பெண்ணை மனங்குளிர வாழ்த்துவோம். துருவ நட்சத்திரம் போலத் துள்ளியமாகத் தெரிந்த இந்தப் பெண்ணின் வரலாற்றை மீண்டும் படிப்போம்.

2. ஜெஸி ஓவன்ஸ்:

அமெரிக்காவிலே இந்த இளைஞனும் ஒரு நீக்ரோ சமுதாயத்தைச் சேர்ந்தவன் தான். இந்த ஏழை இளைஞனுக்கு உதவிடுவார் யாருமில்லை. இரவிலே ஒரு வாட்ச்மேன் வேலை உண்பதற்கு உணவு இல்லாவிட்டாலும், அவனுக்கு அங்கு சாப்பிட உருளைக் கிழங்கு தோல் இருந்தது. அந்தத் தோலை உண்டு உயிர் வாழ்ந்து கொண்டு இருந்தான். இரவு முழுவதும் காவலர் வேலை. பகலில் ஓய்வு நேரத்தில் விளையாட்டுப் பயிற்சி.

1936 - ஆம் ஆண்டு, ஜெர்மனியில் நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் அமெரிக்காவின் சார்பில் பங்கு பெற்று இருந்தான். அப்பொழுது கொடுங்கோல் மன்னனாக விளங்கிய ஹிட்லர், ஜெர்மனியை ஆண்டு கொண்டு இருந்தகாலம். எல்லா இனத்தையும் விட, ஆரிய இனமே வெற்றியினம் என்று அவன் முடிவு கட்டிக் கொண்டிருந்த காலமது.

அந்த நகருக்குப் போய் ஒலிம்பிக் பந்தயப் போட்டியில் கலந்து கொண்ட அந்த வீரன், 100 - மீட்டர் ஓட்டத்திலே தங்கப்பதக்கம் வென்றான். 200 - மீட்டர் ஓட்டத்திலும் தங்கப் பதக்கம் வென்றான். இந்த இரண்டு

போட்டிகளிலும் அவன் உலக சாதனை படைத்தான். மூன்றாவது போட்டியான நீளம் தாண்டும் போட்டியிலும், உலக சாதனைபடைத்து முதலாவதாக வந்தான். அவனுக்குத் தங்கப் பதக்கம் அணிவிக்க மறுத்து, மேடையை விட்டே ஓடிவிட்டான் **ஹிட்லர்**. அந்த மாவீரன் ஹிட்லரை, மேடையை விட்டே விரட்டி ஒரு புரட்சியையே செய்து விட்டான்.

400 - மீட்டர் தொடர் ஓட்டத்திலும் உலக சாதனை படைத்துத் தங்கப் பதக்கம் வென்றான், நாட்டிலே, வேலை தர ஆளில்லை என்றாலும், உணவு தர யாருமில்லை என்றாலும், தன்மீது வைத்திருந்த நம்பிக்கையிலே வலிமையை வளர்த்துக் கொண்டு தன் தாய் நாட்டிற்காக நான்கு தங்கப் பதக்கங்கள் வென்று சரித்திரமே படைத்த அந்த மாவிரனின் புகழ் ஒலிம்பிக் பந்தயம் இந்த உலகத்தில் வாழும் வரை தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

தனக்கு உதவி செய்ய வில்லையே என்று அவன் ஒரு பொழுதும் வருந்தியது கிடையாது. தன் வலிமைக்கு ஒரு நாள் வாய்ப்புக் கிடைக்கும் என்று வாய்ப்பிற்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தான். வாய்ப்பும் வந்தது. வெற்றியை நாட்டினான் - வெளிச்சத்திற்கு வந்தான்.

இவன் வெற்றியைப் பார்த்த மக்கள், பேருக்குப் பெருமைப் பட்டாலும் உள்ளுக்குள்ளே புழுங்கிச் செத்தார்கள். ஆக, நமது நாட்டிலே வாழும் நூறுகோடி மக்களுள் யாராவது **ஜெஸி ஓவன்ஸ்** தோன்றுவாரா என்று 1936ஆம் ஆண்டு முதல் எதிர்பார்த்துக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

3. பிளாங்கர்ஸ் கோயின் (Flankers Koen)

வாலிப வயதில் வளமோடு இருப்பவர்களே, பந்தயத்தில் பங்கேற்று வெற்றிபெற முடியாத நிலையில் இருக்கிறபோது. 18 - வயது வீர இளைஞன் **ஜெஸி ஓவன்ஸ்** 4 தங்கப்பதக்கங்களை வென்றதுபோல், ஒரு பெண் வென்று இருக்கிறாள் என்றால் அது எவ்வளவு பெரிய சாதனை. அதிலும் இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயான அந்தப் பெண் எப்படி ஒலிம்பிக் சாதனை படைத்து நான்கு தங்கப் பதக்கங்களை வெல்ல முடிந்தது. கொஞ்சம் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

இருக்கிற மலையைப் பெயர்த்து இடம் மாற்றி வைத்ததுபோல் இருக்கிறதல்லவா!

கன்னியாக இருந்த பொழுது ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் பங்குபெற முடியாத ஒரு காலகட்டம். கல்யாணம் நடந்தாக வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தின் பேரில் நடந்துவிட்ட கல்யாணம். இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயானபிறகு ஏற்பட்ட மன எழுச்சி. அதனால் அவர் பங்கு பெற்று இந்த உலகத்தையே பெரும் பரபரப்பில் ஆழ்த்தி விட்டார். தான்பங்கு பெற்ற நான்கு போட்டிகளிலும் உலக சாதனை படைத்தார். நான்கு தங்கப் பதக்கங்களை வென்றார். பிளாங்கஸ் கோயின்.

வெற்றிப் பதக்கங்களை பெற்றுக் கொண்டு ஒரு கோச் வண்டியில் வீடு திரும்பும் போது, அந்த நாட்டு மகாராணி ஊரின் எல்லைக்கு வந்து வரவேற்றுப் பொன்னாடை போர்த்தி வாழ்த்தினார் என்றால், இவர் புகழ் பெரிது. வானிலும் பெரிது. வீரப் பெண்மணி என்ற வெற்றிப் பெயரைத் தன் பெயரில் பதித்துக் கொண்டது

மட்டுமல்லாமல் தன் கணவனுக்கும் கௌரவத்தைத் தேடித் தந்த அந்தத் தெய்வீகப் பெண்மணியின் சரித்திரம். கேட்பவரைக் கிளர்ந்தெழச் செய்யும். படிப்போரை இந்த வெற்றிப் பணியிலே வழி நடத்தும்.

4. ஷேக்ஸ் பியர்

நாடக மேடையிலே படுதாக்களை ஏற்றி இறக்குகிற பணியைச் செய்த ஷேக்ஸ்பியர், வசனங்களை நடிகர்களுக்குக் கற்பிக்கின்ற ஆசிரியராக மாறினார். ஒவ்வொரு நாளும் இரவில் அவருக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் ஞானமாக மாறியது. வசனங்களை எழுத ஆரம்பித்தார். காதல் நாடகங்களை எழுதியவர் மனதிலே, ஏதோ ஒரு நெருடல். வெறும் காதல் நாடகங்களை மட்டும் எழுதினால் கால வெள்ளத்தில் கரைந்து காணாமல் போய் விடும் என்ற உண்மையைக் கண்டு பிடித்தார்.

மக்கள் மனதிலே பதிவது, தேசபக்தியும், தெய்வ பக்தியுந்தான் என்ற ஒருமுடிவுக்கு வந்தார். அதன் பிறகுதான் ''ஒத்தெல்லோ'' போன்ற நாடகங்களை எழுதினார். சிறந்த நாடக ஆசிரியராக. அந்த அனுபவங்கள் அவரை மாற்றின.

அவர் இங்கிலாந்து தேசத்தின் இலக்கியக் கதா நாயகன் ஆனார். அவரது அறிவு இலக்கிய உலகில் என்றும் நிலைத்து நிற்க ஆரம்பித்தன.

ஒருவர் புகழ்பெற வேண்டும் என்றால் முதலில் தன்னை யாரென்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தனக்குறிய திறமை (Talent) என்ன என்பது தெரிந்து

கொண்டாக வேண்டும். பிறகு அந்தத் திறமையைத் தன்னால் வளர்த்துக் கொள்ள முடியுமா என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அந்தப் பணிக்குள்ளே தன்னை ஆட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தான் வளர்த்துக் கொள்கிற திறமை இந்த சமுதாயத்துக்குப் பயன்படுமா என்பதையும் நேர்செய்து பார்க்கவேண்டும். திறமையை எப்படிப் பயன் படுத்தினால் இந்த சமுதாயம் ஏற்றுக் கொண்டு பாராட்டும் என்பதையும் சிந்திக்க வேண்டும். ஒரு காரியம் செய்தாலும், அது புதுக் காரியமாக அமையுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி எல்லாம் சமயம் பார்த்து, சமயம் பார்த்து சமுதாயத்தை சந்தோசப்படுத்தியவர்களே வாழ்க்கையில் புகழோடு வாழ்கிறார்கள். வளமான பெயருடன் சரித்திரத்தில் வாழ்கிறார்கள்.

10. உலக சாதனை புரிய உரிய பயிற்சி முறைகள்

இலட்சியம்

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் முக்கிய குறிக்கோள், முதன்மை மிக்க இலட்சியச் சொற்கள் **விரைக, உயர்க, வலிமை பெறுக** என்பது தான்.

ஓட்டத்தில் வேகமும், தாண்டலில் உயரமும், எறிவதில் தூரமும் மிகுதியாகிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அந்த மேன்மை மிக்க சாதனைகளை, உலக வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் நிகழ்த்திக் கொண்டேயிருக்கவேண்டும் என்ற நம்பிக்கையில்தான் அத்தகைய இலட்சியச் சொற்கள் இயம்பப் பட்டன.

அந்த வகையிலே, உலக சாதனைகளை உயர்த்துவதில் தனக்குத்தானே நிகர், இந்தத் தரணியில் வேறு யாரும் இல்லை என்று தெளிவாக சாதிக்கும் ஒரு வீரனின் பயிற்சி முறைகளை இங்கு அறிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

கோல் ஊன்றித் தாண்டுதல்

ஓட்டமென்றால் ஓட்டம்தான். உதவி சாதனம் இல்லை. தாண்டல் என்றால் தாண்டுதல்தான். உதவி சாதனம் இல்லை. கோல் ஊன்றித் தாண்டல் என்னும் நிகழ்ச்சியில், ஒரு நீண்ட கோலினைத் தூக்கிக் கொண்டே, உயரே தாண்டுகின்ற கடுமையான முறை இருக்கிறது.

இங்கே உலக சாதனை எனும் தலைப்பில், கோல் ஊன்றித் தாண்டுகிற போட்டிய்யை எடுத்துக் கொண்டதற்குக் காரணம் இலட்சியச் சொற்களின் மூன்று பகுதியுமே இடம் பெற்றிருப்பதால்தான்.

வெகு வேகமாக ஓடி வரவேண்டும். கோலின் உதவியால் தன் தேகத்தை மேலே தூக்கி எறிய வேண்டும். அந்த அளவில் உயரமாகத் தாண்டிக் கொள்ளவும் வேண்டும். இப்படியெல்லாம் எழிலாகச் செய்ய வேண்டுமென்றால், அதற்கு உரிய பயிற்சிகளை முறையாக நிறைவாகச் செய்தால்தானே முடியும்!

உயரமும் சாதனையும்

கோல் ஊன்றித் தாண்டும் போட்டியில் 6 மீட்டர் உயரத்திற்கு மேல் தாண்ட முடியாது என்று திட்டவட்டமாகக் கூறியவர்கள், திகைத்துப் போய் நிற்கின்ற அளவிலே, ஒவ்வொரு சென்டி மீட்டராக உயர்த்திக் கொண்டே வந்து, இன்று 6.6 மீட்டர் உயரத்தை உலக சாதனையாக ஏற்றி வைத்திருக்கும் வீரன் **செர்ஜி ப்யூப்கா (Sergi Bubka).**

ரஷ்ய மைந்தனாக விளங்கும் இந்த வீரன், ஒரு குழந்தைக்குத் தந்தை. திருமணமாகி, திருப்தியான குடும்ப வாழ்வையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பவன்.

இந்த மாவீரனால், எப்படி இந்த சாதனைகளை ஏற்படுத்த முடிகிறது?

உரிய பயிற்சி முறைகளால், உன்னதமுயற்சி வழிகளால், அத்தகைய பயிற்சிகளை அந்த மாவீரன்

செய்கிற வழி முறைகளை, செயல் திட்டங்களை, இனி விளக்கமாகக் காண்போம்.

முக்கியமான மூன்று

கோலூன்றித் தாண்டும் நிகழ்ச்சியில் ஈடுபடுகிற ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய முக்கியமான மூன்று.

1. **வேகம் (Speed)**
2. **வலிமை (Strength)**
3. **திறன் (Skill)**

இந்த மூன்றையும் அதிகமாக்கிக் கொள்வதே, பயிற்சியின் இலட்சியமாக அமைந்திருக்கிறது.

பயிற்சித் திட்டம்

வாரத்தில் உள்ள ஏழு நாட்களையும், மிகக்கவன மாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கிற வித்தையை இந்த வீரனும், இவனது பயிற்சியாளர் **விடாலி பெட்ரோவ்** என்பவரும் இணைந்து சிறப்பாகத் திட்டமிட்டுக் கொள்கின்றனர்.

பயிற்சி முறைகளை முதலில் **தேகத்தைத் தயார் செய்து கொள்வது (Preparatory) பிறகு போட்டிக் காகத் தயார் செய்து கொள்வது (Competition)** என்கிற வகையிலே பிரித்துக் கொள்கின்றனர்.

அதற்காக முதல் 3 நாட்கள் உடற் பயிற்சி செய்வது. ஒரு நாள் ஓய்வு தருவது. இரண்டு நாட்கள் தாண்டும் போட்டிக்காகத் தாண்டிப் பழகுவது. கடைசி நாள் ஓய்வு. இப்படியாக 5 நாட்கள் பயிற்சி, 2 நாட்கள் ஓய்வு என்பதாகப் பிரித்துக் கொண்டு, அவர்கள் செய்கிற பயிற்சிகளைப் பார்ப்போம்.

முதல் நாள் :

உடலைப் பதப்படுத்துகிற பயிற்சி முறைகள். 1200 மீட்டர் தூரத்தை பலமுறை ஓடிப் பழகுதல். ஒரு ஓட்டத்திற்கும் மறு ஓட்டத்திற்கும் இடையில் குறைந்த இடைவேளை நேரம் வைத்துக் கொள்ளுதல்.

அதனைத் தொடர்ந்து, கால் தசைகள் வலிமை பெறுவதற்காக, உயர்வான பகுதியில் மேல் நோக்கி ஓடுதல், குதித்துக் குதித்து ஓடுதல்.

பயிற்சி நேரத்தின்போது, களைப்படைந்து போய் விடக் கூடாது என்பதற்காக, பயிற்சிகளை மாற்றி மாற்றி செய்தல்.

அதன் பின்னர் எடைப் பயிற்சிகளைச் செய்தல், தோள் பகுதியில் எடை ஏந்தியில் **(Bar bell)** 80 கிலோ எடைகளை வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து எழுதல்; நின்ற இடத்திலே ஓடுதல் அதைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இறக்குதல்.

அதன் பிறகு 100 மீட்டர் தூரத்தை 4 தடவை விரைவாக ஓடிப் பழகுதல்.

இப்படியாக முதல் நாள் உடலைப் பதப்படுத்தும் முறைகள் முடிகின்றன.

இரண்டாம் நாள் :

பதப்படுத்தும் பயிற்சி முறைகளில், இன்னும் சற்று ஆழமான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.

கையில் நீண்ட தாண்ட உதவும் கோலைத் தூக்கிக் கொண்டு 4 முதல் 6 தப்படி வரை ஓடிப் பழகுதல்.

இவ்வாறு 10 முறை ஓடிப் பார்த்த பிறகு உண்மையாக ஓடி வந்து தாண்டக் கூடிய முழு தூரத்தையும் அதாவது 40 முதல் 42 மீட்டர் தூரம் உள்ளதை, 20 தடவை ஓடிப் பார்த்தல். இந்தப் பயிற்சி ஏன் என்றால் அந்தக் குறிப்பிட்ட தூரத்திற்குள் முழுமையான வேகத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளத்தான். அப்பொழுது தானே உயரமாக உயரே துள்ளிப் போக முடியும்!

அதன்பின், தான் அதிகமாகத் தாண்டி முடிக்கின்ற உயரத்தில் குறுக்குக் கம்பத்தை வைத்து. 15 அல்லது 20 தடவைகள் தாண்டிப் பழகுதல்.

இந்தப் பயிற்சிகள் முடிய ஏறத்தாழ, 3 மணி நேரம் ஆகி விடுகிறது.

இதன் பிறகு பயிற்சி செய்கிற வீரனும், பயிற்சியாளரும் அமர்ந்து கொண்டு, பயிற்சிகளில் பெறுகிற சிக்கல்கள், ஏற்படுகிற தவறுகள், குறுக்கீடுகள் பற்றியெல்லாம் பேச்சுப் பரிமாற்றம் செய்து, பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

உதாரணத்திற்கு: **பியூப்கா** தாண்டிய தூரம் 6.3 மீட்டர் என்றால் அந்த உயரத்தையே பலமுறை தாண்டிப் பழகுதல். இத்துடன் இரண்டாவது நாள் பயிற்சி முடிகிறது.

மூன்றாம் நாள்:

ஏறத்தாழ 2½ மணி நேரம் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் செய்தல். கோலூன்றித் தாண்டுபவருக்கு கோலினை ஊன்றுதல், கோலில் தொங்குதல், அதிலிருந்து துள்ளி குறுக்குக் கம்பத்தை கடத்தல். அப்படியே உடலை சுழற்றி மறுபுறம் துள்ளி விழுதல் போன்ற திறன்களுக்காக, கம்பத்தில் தொங்குதல், சுற்றுதல், **புல் அப்ஸ் (Pull ups)** கைகளில் தலை கீழாக நிற்றல் போன்ற பயிற்சிகள் செய்யப்படுகின்றன. இது காலையில் செய்கிற பயிற்சிகளாகும்.

அது போலவே, மாலையில் ஓட்டம், தாண்டல், எடைத் தூக்குதல், 100, 200 மீட்டர் தூரங்களை பல முறை ஓடுதல் போன்ற பயிற்சி முறைகளுடன். மூன்றாம் நாள் முடிவு பெறுகிறது.

நான்காம் நாள்:

நல்ல ஓய்வு நாள். அதாவது உண்டு உறங்கி, சோம்பலுடன் போக்குகின்ற ஓய்வு நாள் அல்ல, மசாஜ், நீச்சல், சோனா குளியல் **(Sauna bath)** அதாவது வென்னீர்க் குளியல் போன்றவற்றைச் செய்து, உடலைப் பக்குவப் படுத்துகின்ற பணியில் இருத்தல்.

ஐந்தாம் நாளும் ஆறாம் நாளும்:

திறன் பயிற்சிகளில் **(Training)** ஈடுபடுதல்; தாண்டுகின்ற திறன்களில் உள்ள நுணுக்கங்களை அதிக எண்ணிக்கையில் முயன்று பழகி, தேர்ச்சி பெறுதல். ஏழாம் நாள் ஓய்வு.

இப்படி கஷ்டமான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றீர்களே? உங்களுக்கு களைப்பு வர வில்லையா? எரிச்சல் ஏற்படவில்லையா? என்று கேட்டால். அந்த உலக மகாவீரன் கூறுகிற பதில்தான் நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது.

''எனக்கு எதிலும் முதலாவதாக வரவேண்டுமென்ற வேகம் உண்டு. எனக்குப் பிடிக்காவிட்டாலும் கூட, பயிற்சியாளர்கள் கூறுகிற பயிற்சி முறைகளை அப்படியே பின்பற்றி செய்கிறேன்.

நான் உலக வீரனாக வந்துவிட்ட பிறகு, என்னால்தான் இது முடிந்தது. இந்த சாதனை கூட என் முயற்சியின் பலன்தான் என்று சொல்ல மாட்டேன். எனக்குக் கிடைத்த பெரிய அதிர்ஷ்டம். என் பயிற்சியாளராக பெட்ரோவ் அமைந்ததுதான். அவரது அறிவும் அனுபவமும் பயிற்சியும் தான். என்னை உலக சாதனை ஏற்படுத்த உதவியது. உந்தியது உற்சாகம் தந்தது.

இவ்வளவு கஷ்டமான பயிற்சிகள் செய்தும், அவற்றையே தினசரி செய்தும் எனக்கு அலுப்புத் தட்டவில்லை காரணம் என்மனம் அதில் ஆழ்ந்து போய் விட்டது. என்னை உலகுக்கு வெளிப்படுத்திக் காட்ட இந்த விளையாட்டு எனக்கு உதவியிருக்கிறது.

அதுமட்டுமல்ல நான் தாண்டுகிற போது. பார்க்கிற பொதுமக்கள் பேரானந்தம் அடைகின்றனர். பலநூறு சிறுவர்கள் இந்தப் பயிற்சியில் ஈடுபட ஓடி வருகின்றனர். ஆகவே, எனது விளையாட்டு மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்துகிற ஒன்றே எனக்கு பரமானந்தமாக இருக்கிறது''

என்று பேசுகிற இந்த உலக சாதனை மன்னன் **செர்ஜி பியூப்கா,** யாரும் வெல்ல முடியாத நிலையில் உயர்ந்திருந்தாலும், பயிற்சிகளை மறக்காமல், வெறுக்காமல் செய்து வருகிறார்.

அவரது சரித்திரம் நம் நாட்டு வீரர்களுக்கு ஒரு பாடமாக அமைந்தால், அதுவே நம் பாரதத்திற்கு வெற்றியை வழங்கும். நல்ல தூண்டு கோலாக இருக்கும்.

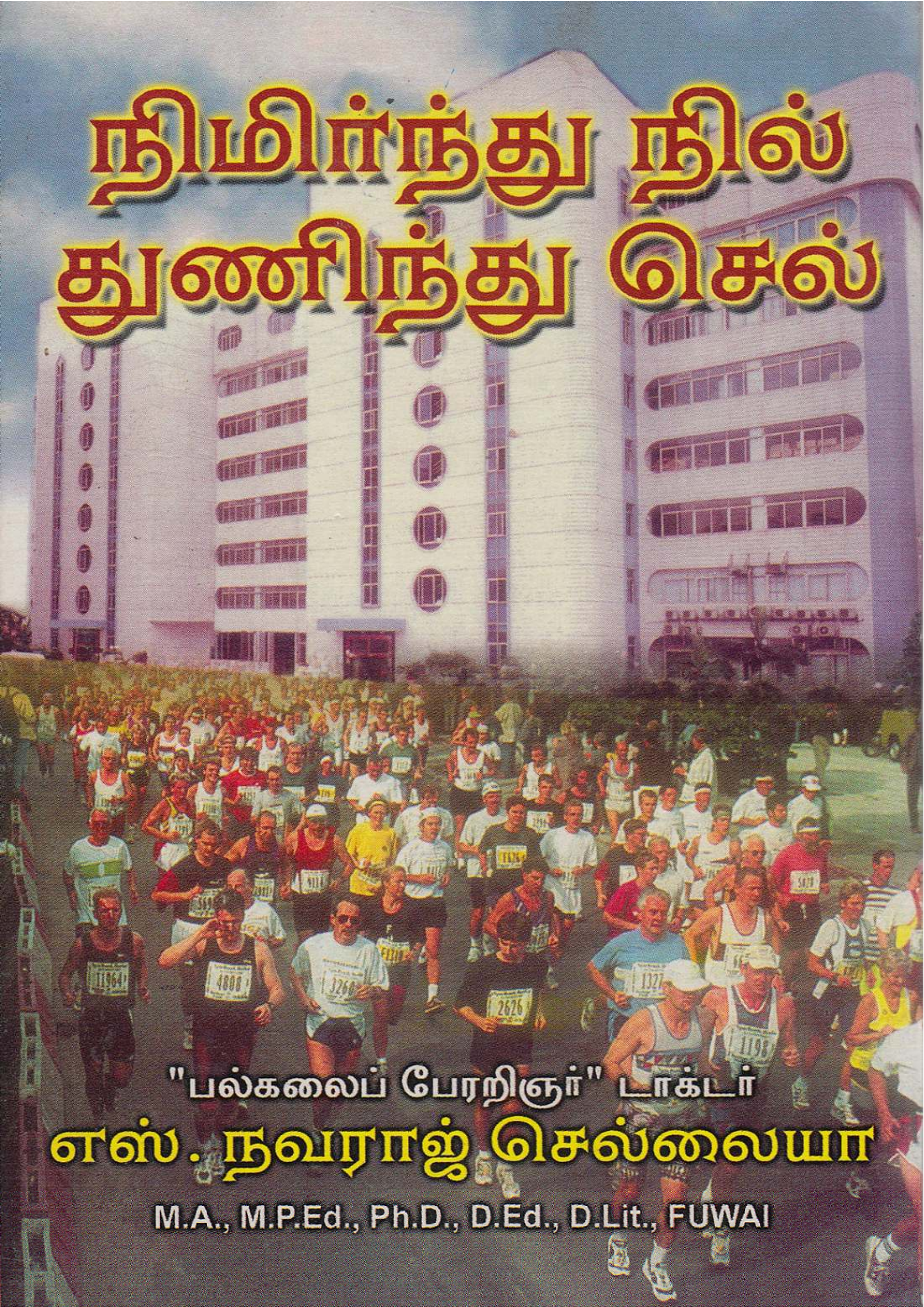
குறிப்பு:

ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சியில் உலக சாதனை புரிகிற ஒவ்வொரு வீரனும் வீராங்கனையும், தினம் தினம் அயராமல் ஓடியும் தாண்டியும் எடைகள் தூக்கியும் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகள் செய்தும், சலிக்காமல் தொடர்ந்த காரணத்தால் தான். உயர்ந்த வெற்றியைப் பெற முடிந்தது.

பயிற்சி செய்ய சோம்பல் படுகிறவன் உயரவே முடியாது. கடுமையான பயிற்சிகளைக் கண்டு கலங்கிப் பின் வாங்குகிறவன், வெற்றி பெறவே முடியாது.

உலக சாதனை என்பது உலகத்தின் சிறந்த பீடம் அல்லவா!

அதற்கு நீங்கள் தகுதியாகி ஏறி அமர்ந்து, பெரும் புகழ் பெற வேண்டுமானால். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிற நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்ற பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். நிச்சயம் பலன் கிடைக்கும். நீடித்த புகழும் கிடைக்கும்.



நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்

"பல்கலைப் பேரறிஞர்" டாக்டர்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

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