

வீனாயாட்டு விநந்து

எஸ்.நவராஜ் செல்ஸையா.M.A.D.P.E.



வீணையாட்டு வீடுந்று

எஸ். நவராஜ் செல்லையா M.A., D.P.E.



ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

தபால் பெட்டி எண் 4955

சென்னை-600 017

வெளியீடு எண் 19

உரிமை ஆசிரியருக்கே

முதற் பதிப்பு ஜூலை 1975

விலை ரூபாய் 5-00

நண்பர்கள் அச்சகம்,

சென்னை—18.

என்னுரை

‘உடல் நலத்திற்கும் உள்ளத்தின் வளத்திற்கும் உயர்ந்த துணை, ஒப்பற்ற வழிகாட்டி விளையாட்டுக்களே’ என்று எல்லோரும் இன்று மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

மாணவர்கள், இளைஞர்கள் சிறப்புடன் விளையாட்டுக்களில் பங்குபெற வேண்டும் என்ற விருப்பம், இன்று நடைமுறையில் புதிய திருப்பம் பெற்றிருக்கின்றன.

தன்னிகரில்லா தமிழக அரசு, பள்ளிகளில் உடற்கல்வியைக் கட்டாயப்பாடமாக்கி, இன்று ஒரு புதிய அமைப்பையே உருவாக்கி, உலக அரங்கிலே தலையாய இடத்தை வகித்துக்கொண்டிருக்கிறது.

உடற் கல்வியின் உன்னத லட்சியங்களை இளம் நெஞ்சங்கள் ஏற்று செயல்படும் வண்ணம், ஏற்றதோர் வகையினை ஏற்படுத்தித் தந்த நல்லோர்களுக்கு, என் நெஞ்சம் கனிந்த நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

அரசின் ஆர்வமிகு பணிக்கு ஈடுதரும் பொருட்டு, விளையாட்டுத் துறையில் அரும் பெரும் அக்கறைகொண்ட அனைவரும், அரிய பணிகளில் தலைப்பட்டிருக்கின்றனர்.

சிந்தனைக்கீடாக செயல் முறைகள் வலுப்பெற்று நிறைவேறிக் கொண்டிருக்கும் இவ்வரிய வேளையில், ‘விளையாட்டு விருந்து’ எனும் எனது நூல், நல்லோர்கள் முன்னே படைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பல இலட்சக்கணக்கான வாசகர்கள் வாரந்தோறும் படிக்கும் வண்ணம் தினமணி சுடரில் வெளியிட்டு, உதவி நல்கிய எனது ஆருயிர் நண்பர் அமரர் ஜாம்பவான் அவர்களை நன்றி கலந்த நெஞ்சுடன் நினைக்கிறேன்.

வாரந்தோறும் கட்டுரைகளை வெளியிட்டுப் பெருமை தந்த தினமணி சுடர் ஆசிரியர் அவர்களுக்கும் என் அன்பு கலந்த நன்றி.

எனது ஆசிரியர், விளையாட்டுத் துறையின் பெருந்தலைவராக விளங்கும் அழகப்பா உடற் கல்விக் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் ராப்சன் அவர்கள் தரும் அரிய கருத்துரைகளுக்கும், ஆன்ற உதவிக்கும் என்றென்றும் நான் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

இந்நூலை அழகுற படியெடுத்துத் தந்துதவிய குமாரி மீனா: எழிலுற முகப்பு வண்ணம் தீட்டித் தந்துதவிய அருமை நண்பர் ஆனந்தன் அவர்களுக்கும் என் அன்பு கலந்த நன்றி.

புத்தகம் வெளியிடுவதற்காக நான் முனைந்த நாளிலிருந்து, தனது தளராத அன்பு ஒத்துழைப்பை நல்கி, இன்று இருபது புத்தகங்களுக்கு மேலே வெளியிடும் அளவுக்குப் பேருதவி புரிந்திருக்கும் அன்பு நண்பர் திரு. M. S மணி அவர்களுக்கு, இந்த நூலைப் படைத்து வெளியிடுவதில் நான் பெருமகிழ்வுகொள்கிறேன்.

தமிழக இலக்கியத் துறையிலே, விளையாட்டுத் துறை நூல்களைத் தொடர்ந்து வெளியிடும் வண்ணம் ஊக்கமும் உற்சாகமும் தந்து ஆதரிக்கும் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றி.

ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை-17

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

படைப்பு

அன்பு நண்பர்

M. S. மணி அவர்களுக்கு

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

வினையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழி முறைகளும்

வினையாட்டுக்களின் விதிகள்

நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்

நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்

வினையாட்டுக்களின் கதைகள் (பாகம் 1)

வினையாட்டுக்களின் கதைகள் (பாகம் 2)

வினையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?

எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?

பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்

செங்கரும்பு

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை

கால் பந்தாட்டம்

கூடைப் பந்தாட்டம்

கைப்பந்தாட்டம்

வளைகோல் பந்தாட்டம்

கூடி வினையாடும் குழு வினையாட்டுக்கள்

வினையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்

நல்ல நாடகங்கள்

நல்ல கதைகள் (பாகம் 1)

நல்ல கதைகள் (பாகம் 2)

நல்ல கதைகள் (பாகம் 3)

வினையாட்டு விருந்து

கேரம் வினையாடுவது எப்படி?

உள்ளே...

1. வழிகாட்டும் வினையாட்டு	...	9
2. வாழ்வு தரும் வினையாட்டு	...	16
3. வினையாடும் இன்பம்	...	24
4. வினையாட்டுத் தத்துவம்	...	33
5. வினையாட்டும், வயது வரம்பும்	...	40
6. வினையாட்டால் மூளை விருத்தி யடைகிறது	...	50
7. வீட்டுக்குள்ளே வினையாட்டு	...	58
8. வினையாட்டும் பெண்களும்	...	66
9. அறிவூட்டும் ஆடுகளம்	...	74
10. வினையாட்டும் உடலமைப்பும்	...	81
11. ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்!	...	90
12. விரைவாக ஓடுவது எப்படி?	...	96
13. முதுமைக்கு முன்னால்	...	103
14. நடுத்தர வயதும் நலமான வாழ்வும்	...	112
15. பிள்ளைகளைப் பிடியுங்கள்	...	120
16. வினையாட்டு உலகம்	...	128

1. வழிகாட்டும் விளையாட்டு

வழிகள் தரும் மொழிகள்

வாழ்க்கையை சுவையாக ஆக்கிக் காட்டத்தான் விளையாட்டுக்கள் உலகில் மலர்ந்திருக்கின்றனவே தவிர, சுவையாக ஏற்றிக் காட்ட அல்ல என்ற உண்மையை ஒத்துக் கொள்ளும் வரை, உணர்ந்து செயல்படும் வரை, உற்ற இன்பத்தையோ, உரிய ஆனந்த நிலையையோ நாம் என்றுமே அடைந்துவிட முடியாது.

‘யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்’, ‘தன்னைப் போல் பிறரையும் நேசி’ ‘பகிர்ந்து உண்டால் பசியும் அடங்கும்’ ‘ஒற்றுமையே வலிமையாம்’ ‘அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்கும் தாழ்’ ‘எண்ணித் துணிக கருமம், ‘முயற்சி திருவிளையாக்கும்’ ‘நல்லது நினைத்தால் நன்மையே கிடைக்கும்.’

மேலே காணும் வாழ்க்கை நெறிகள் ஆண்டாண்டு காலமாக அனைவராலும் பேசப்படுகின்ற பழமொழிகள் ஆகும். மக்கள் எல்லோரும் மாபெரும் இன்பச்

சூழ்நிலையில் வாழ வேண்டுமானால். மேற்கூறிய பழமொழிகளை அன்றாட வாழ்க்கையில் அவசியம் அனுசரித்துக் கடைப்பிடித்தால்தான், இந்த ஜென்மம் கடைத்தேறும் என்று அறிஞர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், ஆன்மநெறி காட்டும் அன்பர்கள் அனைவரும் கூறிச் சென்றனர். கூறிக்கொண்டும் இருக்கின்றனர்.

சொல்லைச் செயலாக்குவது எப்பொழுது? செயலில் தெளிவு பெறுவது எப்போது? அதற்கென்று மனதையும் உடலையும் பண்படுத்தும் வேலையைத்தான் அற்புத விளையாட்டுத் துறை அரும்பாடுபட்டு செய்து வருகின்றது. பண்பட்ட உடலும் மனமும் வேண்டும், என்றுதான் விளையாட்டுக்கலை கொடி காட்டி நம்மை அழைக்கின்றது.

கலை போக்கும் கலை

‘மனமெனும் வயலை அனுபவ ஏரால் உழுது, நல்ல அனுபவத்தால் பெற்ற அறிவு என்னும் நீரைப் பாய்ச்சி, சிந்தனை என்னும் பரம்படித்து, நல்கோக்கென்ற பயிரை நட்பு, சுயநலம் என்னும் களையை நீக்கி, ‘கட்டுப்பாடு’ என்னும் வேலி போட்டு, காலமெல்லாம் கடமையுடன் காத்து நின்றால்தான் ‘சுகம்’ என்னும் கதிர் விளையும். சுவை இன்பப் பயன் நிறையும்.

அந்த மனவயலைப் பண்படுத்தும் பணியில் விளையாட்டுத் துறை எவ்வாறெல்லாம் ஈடுபட்டு வருகிறது என்பதை நாம் அறியும் போது, ஏற்படுகின்ற ஓர் இனிய கனிந்த சூழ்நிலையை இத்தனை நாள் இழந்திருக்கிறோமே என்ற ஏக்க நிலைதான் நம்மைப் பரவி நிற்கிறது.

‘இளமையிலே கல்’ என்கிறோம். ‘தண்டிலே வளையாதது தடியிலே வளையுமா?’ என்கிறோம். தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு வரைக்கும் இருக்கும் என்கிறோம். ஏன்? பசுமரத்தாணிபோல பிள்ளைகள் மனதிலே, எந்த விஷயமும் பதிகிறது என்பதால்தானே! அதனால்தான் பாரதியும் பாடினார் ‘ஓடி விளையாடு பாப்பா’ நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா’ என்று.

பிஞ்சு நெஞ்சம்

ஓடி விளையாடும் பொழுது உள்ளமும் உடலும் நல்ல இரத்த ஓட்டத்தால் கிளர்ந்தெழுந்து, வளர்ந்து, செழித்து, பொலிவும் வலிவும் பெற்று விடும் என்பதனை உணர்ந்த பாரதி, ஒருமுறை செழித்து விடும் வாய்ப்பு பெற்ற உடலையும் உள்ளத்தையும் எந்த நிலையிலும் சோம்பலுக்கு ஆட்படுத்திவிடாதே என்று உணர்த்த ‘ஓய்ந்திருக்கலாகாது’ என்று எச்சரிப்பது போல் பாடினார்.

சோம்பல் நீங்கிய உடலும் உள்ளமும் தனிமையிலே இருந்தால் நல்லதல்ல. ‘சோம்பேறியின் முளை சைத்தானின் தொழிற்சாலை’ என்பதால் ‘கூடி வாழ்ந்தால்கோடி நன்மை’ என்பதற்கு ஏற்ப பாடுகிறார். ‘கூடி விளையாட வேண்டும்’ என்றும் கோடிட்டுக் காட்டுகிறார். ‘கூடி விளையாடு பாப்பா’ என்று அறிவுரை கூறிய பிறகு, அங்கே கடைசியாகக் காணும் நிலையும் நாம் ஆராய வேண்டிய ஒன்றாகும்.

நீரோடு நீர் கலக்கும் பொழுது அலை உண்டாகிறது. மேகத்துடன் மேகம் மோதும் போது இடி, மின்னல் உண்டாகிறது. ஆகவே மனிதருடன் மனிதர் சேரும் போது உணர்ச்சியும், கிளர்ச்சியும் உண்டாகும்.

அங்கே தனி மனிதப் பண்பாகிய கௌரவம் தலைதூக்கி விளையாடும். அப்பொழுது ஏற்படுகின்ற ஆர்ப்பாட்டத்தால், அவசரத்தால், ஆர்வத்தால், ஆவேசத்தால், அற்பத்தனமாக பிறரிடம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு நடந்து கொள்ளக் கூடாது என்பதற்காகத்தான் 'ஒரு குழந்தையை வையாதே பாப்பா' என்று கூறினார்.

இவ்வாறு இளமையிலேயே மழலையை ஈர்க்கின்ற விளையாட்டு, மகிழ்விக்கின்ற விளையாட்டு, மனதை பதமாக்குகிற விளையாட்டு, முதுமை வரையிலும் தொடர்ந்து துணையாகவே இருந்து வருகிறது. வாழ்வுக்குத் துணை விளையாட்டு என்றால், அது, 'நல்ல நண்பன் நாலாயிரம் கோடிக்குச் சமம்' என்ற பழமொழிக்கு இலக்காகவே அமைகிறது. முதுமை வரை துணை வருகின்ற விளையாட்டு, வாழ்க்கைக்கு எத்தனை எத்தனை அரிய பயிற்சிகளையெல்லாம் பெற வழிகாட்டுகிறது என்பதை நாம் அறிந்துகொள்வோமாக!

நல்ல வாழ்வுக்குத் துணை

நம்முடைய நலமான வாழ்வுக்கு வேண்டியவை நோக்கம், நுணுக்கம், ஒழுக்கம், இணக்கம், பழக்கம், விளக்கம் என்பன. இவைகளை எல்லாம் விளையாட்டு நமக்கு எவ்வாறு ஊட்டி, அனுபவ விழிகளைத் திறந்து காட்டும் முகத்தான், ஞான ஒளி கூட்டித் திகழ்கின்றது என்பதனை இனி காண்போம்.

உலகம் என்பது ஒரு விளையாடும் களமாக இருந்தால், அதில் வாழும் மக்களனைவரும் விளையாடும் ஆட்டக்காரர்களே. அவர்கள் 'காலம்' எனும் பந்தை 'இன்பம்' என்னும் இலக்கு நோக்கி அடித்தாடவே முயல்கின்றனர். ஆகவே இன்பம் என்னும் இலக்குவை

நோக்கித் தமது பொன்னான நேரத்தைப் பயன்படுத்திச் செயலாற்றும் நோக்கத்துடனேதான் எல்லா மக்களும் முயல்கின்றனர். முனைந்து வாழ்கின்றனர்.

மக்களின உண்மையான நோக்கம் பணமாக இருக்கலாம். பதவியாக இருக்கலாம். நிலமாக இருக்கலாம். அவைகள் அந்தந்த மனதுக்கு நிறைவைத் தருகின்றன. எனவே நோக்கமுள்ள வினையாட்டின் இலக்கைப் போலவே மனிதர்களும் வாழ்க்கையில் தங்களுக்கென ஒரு இலக்கை அமைத்துக் கொண்டு, குறிநோக்கி அதைப் பார்த்தே வாழ்க்கையை செலுத்து கின்றனர். அதனால்தான் 'குறிக்கோள் இல்லாத மனிதனும் கோட்பாடு இல்லாத சமுதாயமும் குரங்குக்குச் சமம்' என்று ஒரு பழமொழி கூறும்.

நோக்கம் மட்டும் இருந்தால் போதுமா? அதற்குரிய நுணுக்கம் வேண்டாமா? ஒவ்வொரு வினையாட்டுக்கும் ஒவ்வொரு ஆடுகள எல்லை இருப்பது போல, ஆடுதற் குரிய நேரக் கட்டுப்பாடு அமைந்திருப்பது போல, இலக்குவின் இடைவெளியானது இணைந்திருப்பது போல, ஒவ்வொரு வினையாட்டுக்கும் தனித்தனி திறமையும், நுணுக்கமும் இருக்கவேண்டும் என்ற விதி முறைகளும் வழி முறைகளும் உண்டு.

அதைப் போலவே, வாழ்வில் நோக்கத்தை வைத்துக்கொண்டு நுணுக்கம் ஏதும் இல்லாமல் இருந்தால், காரியம் வெற்றியாக முடியுமா? ஆகவே, எந்த வினையாட்டிலும் வெற்றி பெறுவதற்குத் தனித் திறமை அமைய வேண்டியிருப்பது போலவே, எந்த ஒரு காரியத்திற்கும் அதற்குரிய தனித்திறமையும் நுணுக்கமும் சிறப்பாக அமையவேண்டியது, மிகவும் அவசியமாகும்.

அதற்குரிய முறையான விதிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்க முறை நிச்சயம் வேண்டும். ஒழுக்கமானது மனதாலும் செயலாலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டியதாகும். அந்த நிலையினை விளையாட்டே கட்டுப்பாட்டுடன் வளர்க்கின்றது. ஒழுக்கமில்லாமல் பண்பாடு குறைவாக நடந்து கொள்கின்ற ஒருவன், ஆடுகளத்தினுள்ளே அப்பொழுதே தண்டிக்கப்படுகின்றான். அது போலவே, வாழ்வில் பண்பாடில்லாமல் வாழ்கின்ற ஒருவன் அதே போல்தான் தண்டனை பெறவேண்டும் என்ற ஓர் நினைவாய் நின்று, விளையாட்டு வழிகாட்டுகிறது.

திறமைக்குப் பெருமை

யாராயிருந்தாலும் ஆட்டத்தில் திறமையுள்ளவரையே மற்றவர்கள் ஆதரிப்பதும், அனுசரிப்பதும், அன்புருகப் பாராட்டுவதும் நாம் அன்றாடம் காண்கின்ற காட்சியாகும். அங்கே சாதியும், மதமும், சமயமும் ஏழை-செல்வ வேறுபாடும், பதவி பவிசு போன்ற சூழ்நிலைகளும் விளையாட்டில் தலைகாட்டுவதேயில்லை. மீறி அவ்வாறு நடந்தால், அது விபரீதமாகவே முடிந்து போகும். இடையிலே மடிந்து போகும்.

எனவே, திறமைக்குத் தலைவணங்கிச் செல்லும் இணக்கமும், விளையாட்டு என்றதும், வருகின்றவர்களை வரவேற்கும் பண்பாடும் ஒருவனுக்குப் பழக்கமாகவும், பயிற்சியாகவும் மாறிவிடுகின்றது. எத்தகைய நிலையிலும் ஆத்திரமடையாத பண்பை வளர்க்கவே விளையாட்டு முயல்கிறது.

பழக்கம் என்பது நன்மை, தீமை இரண்டிற்கும் உண்டு. பிறர் டோற்ற வாழ வேண்டும் என்றால், பெருமை பெற உலவ வேண்டும் என்றால் நல்ல

பழக்கமே வேண்டும். தவறாக ஆடுகின்றவர்கள் நடுவரால் உடனே தண்டிக்கப்படுவதுடன், பார்வையாளர்களாலும் கேவலமாகப் பழிக்கப் படுகின்ற நிலைக்கும் ஆளாகி விடுவதால், முடிந்தவரை எல்லோரும் நல்லதைச் செய்யவே, முயன்று முடிந்தவரை ஆடுகின்றார்கள். மகிழ்கின்றார்கள்.

ஆகவே, வாழ்வுக்கு வேண்டிய நோக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும், நோக்கத்திற்கேற்ற நுணுக்கம் நிறைந்த திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளவும், நுணுக்கத்திற்கேற்ற திறமையை வளர்க்கப் பிறருடன் பழகி வாழும் இணக்கத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளவும், இணக்கம் பழக்கமாகி, எத்தகைய நிலையிலும் கலங்காத நெஞ்சமும், களங்காணும் வீரமும், வெற்றி காணும் செயலை விளைக்கவும் அதனையே வாழ்க்கையின் விளக்கமாக்கி, கலங்கரை விளக்கமாகக் காட்சியளிப்பதுதான் விளையாட்டாகும்.

கலங்கரை விளக்கின் ஒளி கண்டு, கடமையுடன் பயணம் செய்பவர் பத்திரமாகக் கரை சேர்கிறார். புலனடக்கம் இல்லாமல் போகின்றவர் பாதையிலே மோதிக்கொண்டு பரிதாபத்துக்குரிய அழிவு நிலைக்குத் தம்மை ஆட்படுத்திக் கொள்கின்றார். வாழ்க்கையும், விளையாட்டும் எப்படி யெல்லாம் இணைந்து செயல்பட்டு, மனித குலத்தை மேம்படுத்துகின்றன!

வாழ்க்கை வழி களைத்து ஓடுவோரைக் கூட்டி வைத்து, வளமான வாழ்வுக்கு நலமான உடல் தேவை, நலமான உளம் தேவை, நல்லுழைப்புத் தேவை எனக்கூறி வாழ வழி காட்டுகிறது விளையாட்டுத் துறை.

வலிவான உடலும் வளமான மனமும் பெற, விளையாடி மகிழ்வோம். சுக வாழ்வு பெறுவோம்!

2. வாழ்வு தரும் விளையாட்டு

ஆசையும் வாழ்வும்

பாரதத்தின் மேல் பதினேழுமுறை படையெடுத்து, பக்தர்களின் மனங்களைப் பதறடித்து, பவித்ரமான ஆலயங்களை இடித்து, பணம் நகைகளைக் கொள்ளையடித்துப்போன கஜனி முகமதுவின் கடைசி நாளில் நடந்த நிகழ்ச்சியை சரித்திர ஆசிரியர்கள் இப்படி எழுதிக் காட்டுகிறார்கள்.

மரணப் படுக்கையில் கிடக்கும் மன்னன் எதிரே, பொன்னும் மணிகளும் மலைமலையாகக் குவிந்திருக்க, கண்ணீர் வழிந்தோட கஜனி முகமது கூறினானாம்! “இறைவா! இத்தனை சொத்துக்களையும் என்னுடன் எடுத்துக் கொண்டு போக அனுமதிக்க மாட்டாயா! இவ்வளவையும் விட்டு விட்டா என்னை இறக்கச் சொல்கிறாய்” என்று கதறினானாம்.

கூட வருவது பாவ புண்ணியம் ஒன்றே! ‘காதலுந்த ஊசியும் வாராது காண் கடை வழிக்கே,’ என்பதுதான் நம் எல்லோருக்கும் தெரியுமே! பின் ஏன் கொள்ளை

யடித்த அந்த மன்னன் அவவாறு குழறிக் குழறி
அழுதான்? அதுதான் ஆசை.

எல்லோருக்கும், தாம் இன்பமாக வாழ வேண்டும்,
நிறைய பொன்னும் பொருளும் வைத்திருக்க வேண்டும்
என்ற ஆசை, பேராசை, ஏக்கம் நிறைந்த வீணாசை
எப்பொழுதுமே உண்டு. மன்னனும் ஒரு மனிதன்
தானே! அதனால்தான் அழுதான்.

அழக்கூடிய மனித குலத்திற்கு ஆறுதல் கூறு
வதற்காக வள்ளுவர் ஒரு வழியைக் கூறினார். வாழ்
வுக்குத் தேவை பொன்னும் பொருளுமா? அல்லவே
அல்ல. வாழ்வுக்குத் தேவை 'புகழ்' என்றார்;
'தோன்றின் புகழொடு தோன்றுக' என்றார்,
'அஃதிலார் தோன்றலின் தோன்றுமை நன்று,' என்று
ஆணித்தரமாகக் கூறினார்.

புகழ் தரும் மகிழ்ச்சி

நீங்கள் புகழுடன் வாழாவிட்டாலும் பரவாயில்லை.
நிதமும் மகிழ்ச்சியாகவாவது வாழ்ந்து செல்லுங்களேன்,
என்று பல படிகள் கீழே இறங்கி வந்து பெரியவர்கள்,
அறிஞர்கள் போதித்தார்கள்.

'இறக்கப்போகும் உயிர்தானே! இதற்கென்ன
இத்தனை காவல், ஆவல், ஏவல் என்று மதர்த்துப்
போன மனிதர்கள் பேசுகின்ற பேச்சுக்களையும் நாம்
அவ்வப்பொழுது கேட்கத்தான் கேட்கிறோம்.

'நெருநல் உளன் ஒருவன் இன்றில்லை' என்று
பெருமை படைத்த உலகில் நாம் வாழ்கிறோம். இன்று
வி. விரு—2

மட்டும் இன்பமாக வாழ்ந்து விடுவோமே என்று வேண்டாத வழிகளில் சென்று வாழ்வை அனுபவிக்க முயல்வோரும் உண்டு.

மதலையாக உருவெடுத்து, முதுமைக்கும் சாவுக்கும் இரையாகும்வரை, இருக்கின்ற நாட்களையே நாம் வாழ்வு என்கிறோம். அந்த வாழ்வை நல்ல வாழ்வாக, நலமான வாழ்வாக, மகிழ்வான வாழ்வாக மாற்றிக் கொள்ளவே ஆண்டவன் நமக்கு ஆருவது அறிவைக் கொடுத்து இருக்கிறான். அந்த அறிவை வைத்துக் கொண்டு ஆண்டவனைப் பற்றியே ஆராய்ச்சி நடத்துவதற்காக அல்ல.

நல்ல வாழ்வு எங்கே எப்படி கிடைக்கும் என்றால் பணத்தால் கிடைக்கும் என்று ஒரே வார்த்தையில் பதில கொடுப்பவர்களே இன்று நாட்டில் அதிகமாக இருக்கிறார்கள்.

நாடகத்தில் நடிக்கும்பொழுது ஒப்பனை அவசியம் வேண்டும். ஆனால் அந்த ஒப்பனை ஓரளவுதான் அழகாக இருக்கக் கைக்கொடுக்குமே தவிர நடிப்புக்கோ, நடப்புக்கோ, பேச்சுக்கோ, மற்றவைகளுக்கோ அது கை கொடுப்பதில்லை. முயன்றால் அதுவும் முடியாது.

விருந்தும் மருந்தும்

அதுபோலவே, பணம் வாழ்வுக்குத் தேவைதான். ஆனால் பணமே வாழ்வாகி விடுவதில்லை. கோடிகோடியாகப் பணத்தைக்குவித்துக்கொண்டு, பதுக்கிவைத்துக் கொண்டு திரியும் கோடஸ்வரர்கள், நமது முன்னோர்கள் நோய் வந்தால் 'பத்தியம்' என்பார்களே அதுபோல, உணவு உண்ண இயலாமல், மருந்து உட்கொள்வதிலே

மலை விழுங்கிகளாக, ஊசிகளைப் போட்டு உடலைத் துளைத்துக் கொண்டு உயிர் வாழ்கின்றார்களே, அந்த வாழ்வு எப்படி இருக்கும்? மருந்தால் உயிர் வாழ்வது ஒரு வாழ்வா?

பணக்காரர்களுக்கென்று பல புது நோய்கள் உண்டாகி, உருவாகி, வந்து நிறைந்து கிடைக்கின்றனவே என்று கேலியாகப் பேசும் அளவுக்குப் பல புது நோய்கள் அவர்கள் உடலுக்குள் புகுந்து இனவிருத்தி செய்து வருகின்றனவே! அதையும் பாருங்கள்.

அப்படி என்றால் வாழ்வு எப்படித்தான் அமைய வேண்டும் என்றால், “சுமையில்லாத சுவைதரும் சுகமானதாக இருக்க வேண்டும்.” என்றுதான் கூற வேண்டும். அதுதான் அருமையான வாழ்வாகும்.

படுத்தவுடன் உறங்கி, காலையில் விழித்தவுடன் காலைக் கடன்களை இலகுவாக முடித்து விடுபவர்களின் வாழ்வு, நலம் சூழ்ந்த வாழ்வாக இருக்கும் என்கிறார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

படுக்கையில் படுத்தவுடன் ஒருவன் உறங்கிவிடுகிறான் என்றால், அவனுடைய மனநிலையை கவலைகள் மேயவில்லை. ஆசைகள் துன்புறுத்தவில்லை, அமைதியை அவன் நெஞ்சம் இழக்கவில்லை என்பதே பொருளாகும்.

படுத்து உறங்கி விழித்தவுடன், காலைக் கடன்களை, கழிவுப் பொருட்களை அகற்றிவிடும் தன்மையில், அவனது உடலின் உள் உறுப்புக்கள் தங்கள் பணிகளில் தளராமல் இருக்கின்றன என்பதே அர்த்தமாகும்.

ஆகவே மலையாகக் கனக்கும் கவலைகளை மறந்து உறங்கும் மனநிலை, உடலைத் தூய்மைப் படுத்தத் துரித கதியில் இயங்கும் உடல்நிலை இரண்டுமே வாழ்வுக்கு சுகந்தரும் நிலைகளாகும்.

சுகமான சுகநிலை

இந்த சுகநிலையை எப்படி பெற முடியும்? தூக்கத்திற்குத் தூக்க மாத்திரை வேண்டியிருக்கிறது. உடலை இயக்க வேறு தூண்டுகோல் தேவைப்படுகிறதே! மருத்துவர்களிடம் ஓயாது யோசனைகள் கேட்க வேண்டியிருக்கிறதே என்று சலித்துக் கொண்டு வாழும் மனிதர்கள் நிறைய பேர் உண்டு.

வெயிலிலே வேலை செய்கிறான் ஏழை. வியர்வைக் குளமாகக் காட்சியளிக்கிறது அவன் உடல். வேலையிலே அவனது கண்ணுங் கருத்தும் நின்று நிலைத்து ஒன்றி நிற்கின்றன.

வேலை முடிகின்றது. கஞ்சியைத் தாங்கிய பாத்திரத்தின் மேல் கவனம் செல்கிறது. உணவு என்ன வென்று பார்ப்பதில்லை. கேட்பதுமில்லை. வயிற்றுப் பசியைத் தீர்ப்பதிலேயே முழுக்கவனமும் நிலைத்து விடுகின்றது. இருப்பதை ஆவலாய் எடுத்து, உண்பதைச் சுவைத்து உண்கின்றான்.

‘பசித்தவனுக்குப் பாகற்காயும் இனிக்கும். பசிக் காதவனுக்குப் பாயசமும் கசக்கும்’ என்பது பழமொழி.

உடல் களைத்திருக்கின்றது. வயிறு நிறைந்து இருக்கின்றது, சில்லென்ற காற்று வீசுகின்றது. தரையில் படுக்கிறான். இமைகள் தாமாகவே முடிக்க

கொள்கின்றன. தன்னை மறந்து உறங்குகிறான். பஞ்சு மெத்தை, பறக்கும் காற்றாடி, போர்வை, பாதுகாப்பான அறை என்றெல்லாம் அவன் உடல் தேடுவதில்லை.

வெயிலில் காய்கிறான், மழையில் நனைகிறான், பனியில் நலிகிறான். என்றாலும் நோய் அவனை நெருங்குவதில்லை. காரணம் என்ன?

வெயில் தரும் வெகுமதி

வெயிலில் அவனுக்கு 'டி' வைட்டமின் கிடைக்கிறது. 'டி' வைட்டமின் தருகின்ற கால்சியச் சத்தானது எலும்புகளை வலிமையுடையதாக மாற்றுகிறது. வலிமையான எலும்புக் கூட்டில் உள்ள எலும்புச் சோற்றில் தான் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் தோன்றுகின்றன.

வலிய எலும்புச் சோற்றில் இருந்து பிறந்த இரத்த அணுக்களால் இரத்தம் வளமாக மாறுகிறது. அது, அதன் பணியை சிறப்புடன் இயக்க, உடல் தெம்புடன் உலவுகிறது. தீராத சுறுசுறுப்புடன் இயங்குகிறது. சிவப்பு அணுக்கள் சிறப்பான பிராண வாயுவைப் பெற்றுக் கொண்டதும் சிலிர்த்தெழுந்து பணியாற்றுகின்றன. இதனால் இரத்த ஓட்டம் விரிவுபடுகிறது. விரைவு பெறுகின்றது.

இதன் பயன் என்னவென்றால், உடலின் உள்ளே அடிக்கடி கூடிவிடும் கழிவுப் பொருட்கள் உடனடியாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. தசைகள் இரத்தத்தைத் தேவையானபடி பெறுவதற்காக இதயமும் இணைந்து துடித்தெழுந்து வேலை செய்கிறது.

இவ்வாறு உழைக்கும் உடல் தழைப்பது மட்டுமல்லாமல், தூய்மையடைந்து, நோயைக் களைந்து,

திண்ணென்ற வலிமையுடன் வளர்கிறது, வாழ்கிறது. நலத்தையும், சுகத்தையும் பொழிகிறது.

ஏழை உட்கொள்ளும் உணவானது எல்லாமே ஜீரணமாகப் பெறுவதுடன், மனத் திருப்தியினாலேயே பூரண சத்தினைப் பெருக்கித் தருவதால்தான் ஏழைகளைப்பில்லாமல் உழைக்கிறான். வாழ்கிறான்.

ஆகவே வாழ்வானது உழைப்பால் பெருமை பெறுகிறது. திறமையடைகிறது. இந்த அற்புதமான வாழ்வைப் பெரும்பான்மையான மக்கள் சுமையென்றே எண்ணி, “ஏதோ தெரியாமல் நாம் பிறந்து விட்டோம்.” என்ற திகைப்புடனேதான் வாழ முயல்கின்றனர்.

வாழ்க்கையை சுமை என்பதை மறந்துவிட்டு, விளையாட்டு என்று எண்ணிக்கொண்டால் பளுகுறையும் பயன் தெரியும். பலன் நிறையும். விளையாட்டு என்றதும், விளையாட்டுத் தனமாக, அதாவது சிறுபிள்ளைத் தனமாகத்தான் என்று நீங்கள் எண்ணி விடாதீர்கள்.

விளையாட்டு என்றால் அதற்கு நோக்கம் உண்டு. அந்தக் குறிக்கோளை அடைய கால அளவும் உண்டு. நீதி நியாய வழிகளும் உண்டு. வழுவினால் தண்டனையும் உண்டு. எதிர்பார்க்கும் இலட்சியத்தை அடைய இணைந்து செயல்படும் நாணயமும், நா நயமும், நல்ல பாச உணர்வும் விளையாட்டிலே உண்டு.

வருகின்ற வெற்றித் தோல்விகளை இயல்பாக ஏற்றுக்கொள்கின்ற மனஎழுச்சி எல்லாம் விளையாட்டிலே உண்டு.

உழைப்பும், களிப்பும் :

மேலே கூறிய கருத்துக்களைத்தும் வாழ்வுக்கு சாலவும் பொருந்தும். ஆகவே விளையாடும்பொழுது பெற்றுக்கொள்ளும் மேலே காணும் அரிய பண்புகளை வாழ்வுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் வாழ்க்கை விளையாட்டாகவும் இருக்கும். களிப்பாட்டமாகவும் இருக்கும்.

ஏழை சில நேரத்தைத்தவிர, எல்லா நேரங்களிலும் இன்பமாகவே வாழ்கிறான் என்று முன்னர் கூறினோம். ஆகவே எல்லோரையும் ஏழை ஆகிவிடுங்கள். வெய்யிலிலே உழையுங்கள் என்று வற்புறுத்துவதாக யாரும் எண்ணிவிட வேண்டாம்.

உழைப்பவர்கள் உழைக்கட்டும். உழைக்க மறுப்பவர்கள் உடலை இயக்க ஆடுகளத்திலே இறங்கட்டும். விளையாடட்டும். மேனி வெய்யிலில் குளிக்கட்டும், வியர்வை வெள்ளமாக வழியட்டும். வெளியேறட்டும். மனம் கவலைகளை மறக்கட்டும். இன்ப வாழ்வின் கதவுகள் திறக்கட்டும்.

செல்வம் உள்ளவர்கள், நடுத்தரக் குடும்பத்தினர் அனைவரும் உடலால் ஏழைபோல் உழைத்து வாழ்ந்து, உள்ளத்தால் செல்வர்போல் செழித்து வாழ்ந்தால், வாழ்வு விளையாட்டாக அல்ல. விளையாட்டே வாழ்வாக மாறி, வழி காட்டும். நலம் கூட்டும்.

திணையளவு வரும் இன்பத்தைப் பணையளவாகக் கொண்டு மகிழ்வார் பயன் தெரிவார்.

அதுபோல, பணையளவு பயன் நல்கும் விளையாட்டினை பயன் தெரிந்த பண்பாளராகப் போற்றி இணையில்லா இன்பத்தையும் சுகத்தையும் பெறுவோம் வாரீர் !

3. விளையாடும் இன்பம்

நாடக வாழ்க்கை

நாடகமே உலகம், நாளை நடப்பதை யாரறிவார்? என்ற நாடோடிப் பாடலை நாம் கேட்டிருக்கிறோம், சில சமயங்களில் வாய் விட்டுக்கூட பாடி இருக்கிறோம்.

நமது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் திடீர்த் திருப்பங்களையும், தாக்குதல்களையும், அவைகளினால் உண்டாகும் தடுமாற்றங்களையும் குறித்துக்காட்ட, நையாண்டித்தனத்துடன் பாடிக் காட்டிச் சென்றிருக்கிறார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

நாடகம் போல்தான் வாழ்க்கை, நாளைக்கு நடக்க இருப்பது என்ன என்று நாமறியாமல் போவதால், 'இன்றே ஒழுங்காக வாழ்ந்து விடு. உயர்வான இலட்சியத்துடன் வாழ்ந்துவிடு. இன்பமான இனிய வாழ்க்கையை வாழ்ந்து விடு' என்று நகைச்சுவை நிறைந்த நயமான எச்சரிக்கைதான் மேலே காணும் இரண்டு அடிகளும்.

ஆங்கில இலக்கியத்தின் அழகான மணி மண்டபமாகத் திகழ்பவர் ஷேக்ஸ்பியர் அவர்கள். எடுப்பும் ஏற்றமும் மிக்க அந்தக் கவிஞர், உலக வாழ்க்கையைக் குறிக்க, இன்னும் ஒருபடி மேலே சென்று 'உலகம் என்பது நாடக மேடை போன்றது, அதில் வாழும் மக்களனைவரும் நடிகர்களே' என்று பாடிவிட்டுப் போயிருக்கிறார்.

அவர் கூற்றின்படி உலகம் ஒரு நாடக மேடையானால், உலகில் வாழும் மக்கள் எல்லாம் ஏதோ ஒரு பாத்திரத்தை ஏற்று நடிக்கும் நடிகர்களானால், அவ்வாறு நடிக்க முடியும் நடிகர்களுக்கு முன்கூட்டியே நடிக்க, நன்றாகப் பழகிப் பார்த்துப் பயிற்சி செய்யக் கூடிய ஒத்திகை இடம் என்பது ஒன்று அவசியமல்லவா!

ஒத்திகையில்லாத நடிப்பும், பண்படாத பயிற்சியும் சிறந்த நடிப்பையோ, சிறப்பான வெற்றியையோ அளிக்காது—அளித்தாலும் அது சீராக அமையாது.

ஆகவே உலக மேடையில் உயர்ந்த வாழ்வெனும் உன்னத நடிப்பை நடித்துக் காட்டுவதற்கு உபயோகமுள்ள ஒரு ஒத்திகை மன்றம்—ஒரு பயிற்சிக்கூடம் தேவையல்லவா! அவ்வாறென்றால் அத்த ஒத்திகை மன்றம் எதுவாக இருக்க முடியும்?

தானம் தரும் மைதானம்

அதுதான் ஆடுகளம்—விளையாடும் மைதானம்.

ஆடுகளத்திற்கென்ன அத்தனை மகிமையா என்றால், ஆமாம் என்று தலைநிமிர்ந்தே கூறலாம். அத்தனை அற்புத சக்திக்கு அங்கே என்ன இருக்கிறது

என்று கேட்பவர்களுக்கு சரித்திர நிகழ்ச்சி ஒன்றைச் சுட்டிக் காட்டுவோம்.

‘ஆழிதழ் உலகை எல்லாம் என் ஆளுகையின்கீழ் கொண்டு வருவேன், எதிர்த்தோரை அடக்குவேன். ஏக சக்ராதிபதியாக முடிதடி வாழ்வேன்’ என சூளுரைத்துத் தோளுயர்த்தி, உலகப் பெரும் போரைத் துவக்கிய நெப்போலியனை, யாருமே வெல்ல முடியாது என்று எல்லோரும் வெருண்டு நின்ற வேளையிலே, கப்பற்படையுடன் மோதி, கனவு கண்டவனை கதி கலங்கடித்து, மாபெரும் வெற்றி பெற்று, மன்பதையை காத்தான் ஒரு மாவீரன். ஆங்கில நாட்டைச் சேர்ந்த ஆற்றல்மிகு கப்பல் படைத் தலைவன் நெல்சன் என்பது அத்தலைவன் பெயர்.

பெற்ற வெற்றியின் பெருமையைப் பற்றிப் பேசும் பொழுது, பிரபு நெல்சன் கூறியதாவது: ‘எனது ஆற்றலுக்கும் வீரத்திற்கும் விவேகமான போர் நுணுக்கங்களுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக அமைந்தவை, நான் விளையாட்டு மைதானத்தில் பெற்ற அனுபவங்கள்தான்.’

இளமையிலே விளையாட்டு வீரராக விளங்கிய நெல்சன், வீறுகொண்ட தலைவராகவும், வீரர்களை நடத்திச் செல்லும் திறம பெற்றவராகவும், பிற்காலத்தில், பிரபலமானதற்குக் காரணம், அவர் பெற்ற அனுபவமே காரணம் என்றால் இதைவிட அருமையான ஆதாரம் வேறென்ன வேண்டும்?

மேனாட்டு விளையாட்டுத்துறை பேரறிஞர் ஒருவர், உலகத்தாருக்கு சவால் விடுவதுபோல உரைத்த ஒரு வசனத்தைப் படியுங்கள். ‘அற்புதமாகக் குழந்தைகளை வளர்க்கவேண்டும் என்று விரும்புகின்ற பெற்றோர்களே,

50 குழந்தைகளை என்னிடம் கொண்டுவந்து தாருங்கள். விளையாட்டு மைதானத்தில் வைத்து அவர்களைப் பழக்கிப் பயிற்சி தந்து சிறந்த குடிமக்களாக ஆக்கிக் காட்டுகிறேன்.”

உண்மையை உரக்கக் கூறினால்தான், ஒத்துக் கொள்ள முடியும் என்ற மனோநிலையை இன்று உலக மக்கள் பெற்று இருக்கின்றார்கள். வேறு வழி இல்லாததால்தான் விளையாட்டைப் பற்றி விவரமாக இப்படி எழுத வேண்டியிருக்கிறது.

உணராத உளறல்கள்

வேண்டாத ஒரு பொருளைப் பார்ப்பது போல விளையாட்டை ஓரக்கண்ணால் காக்கைப் பார்வை பார்ப்பவர்களும், கருடப் பார்வை பார்ப்பவர்களும் உண்டு.

விளையாடுவது சிறுபிள்ளைத்தனம் என்று பெரிய மனிதர் பாணியிலே பேசுவோர் உண்டு. ‘விளையாடலாம்! பிறகு, நாம் என்ன குழந்தைகளா? எனக் கிழட்டு மொழி பேசுவோரும் உண்டு.

‘நமக்கெல்லாம் எங்கே விளையாட நேரம் இருக்கிறது?’ என்று நாட்டையே காக்கிற பெரிய பொறுப்பாளிபோல பேசிவிட்டு, ஒரு மூலையிலே போய் உறங்கு கின்ற சோம்பேறிகளும் உண்டு.

திமிர் பிடித்தவர்கள் விளையாடுகின்றார்கள், தினவு கொண்டவர்களும், வாழத்தெரியாத வக்கற்றவர்களும் தான் விளையாடப் போகின்றார்கள் என்று வரட்டு வேதாந்தம் பேசுவோரும் உண்டு.

பேசிப் பேசியே காலம் கழிக்கும் பேதையர்களும், பேசாமல் ஒதுங்கிப்போகும் மேதையர்களும், வினையாட்டை வெறுத்து ஒதுக்குவதால், வளரும் சமுதாயம் எப்படி வளமின்றிப்போக காரணமாய் அமைந்து விட்டார்கள் என்ற அவல நிலையும் அழியும் நாள் எந்நாளோ?

போற்றத் தகுந்த குணங்களை, பண்பட்ட மனதில் வீற்றிருக்கச் செய்கின்ற வேள்வியினை ஆற்றும் வினையாட்டு மைதானத்திற்குள் நுழைந்தவர்கள் எல்லாம் உண்மையிலேயே பாக்கியவான்கள்தான்.

பாக்கியவான்கள் உலவும் இடம்

‘பரம ஏழையா நீ? பின்னால்தான் போ! பணக்காரனா? முன்னால்தான் வா! என்று யாரும் ஆணையிடாத இடம்தான் வினையாட்டுத் திடல்.

தனிப்பட்டவர் தனது திறமையின் மூலம் இனிய புகழை, நனிசான்ற நல்ல பெருமையை அடைய முடியும் என்றால், அதுவும் இங்கேதான். கவலை வண்டுகள் வந்து கடுமையாகக் கொட்டாமல், பாதுகாப்பையும் பொறுப்பையும் தருகின்ற இடமும் இதுவேதான். அங்கே வருவோரும் வினையாட்டில் ஒன்றிக் கலந்து விடுகின்றனர். எவ்வாறு என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா!

அழதம் ஆண்மையும் மிக்க இளைஞன் ஒருவனும், எழிலும் இளமையும் நிறைந்த ஒருத்தியும், பொழில் ஒன்றில் சந்தித்த பொழுது, உள்ளம் கலந்த நிலையை பைந்தமிழ்ப் புலவர் ஒருவர் பாடுகின்றார். ‘செம்புலப் பெயல் நீர்போல, அன்புடை நெஞ்சம் தாங்கலந்தனவே’

செம்மண் நிலத்திலே பெய்த மழையானது, அந்த செந்நிறத்தையே பெற்றதோர் சீரிய நிலைபோலவே, விளையாட்டுக் களத்திலே விழுந்த நெஞ்ச மழையானது, அதனுடனேயே ஐக்யமாகியல்லவா விடுகிறது!

இவ்வாறு ஒன்று கலந்து நின்று நிலவி, உள்ளத்திலும் உருவத்திலும், ஒப்பற்ற பண்புகளையும் உயர்ந்த செயல்களையும் உருவாக்கும் ஆடுகளம், இனி செயல்படும் நிலையினை விளக்குவோம்.

கூடி விளையாடத்தான் அங்கு கூட்டம் கூடுகிறது. அந்தக் கூட்டத்தின் நாட்டமெல்லாம் ஓடி விளையாடுவதுடன், ஒன்று சேரும் மனப்பாங்குடன் உறவாடும் மனப் போக்குடனே இருக்க வேண்டும் என்றே நிலவுகிறது.

தேவை தனக்கென்றாலும், தன் குழு வெற்றிபெற வேண்டும் என்பதற்காக விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் விளையாடி வெற்றிபெற வேண்டும் என்பதால், விளையாட்டாக, வேடிக்கையாக மேற்கொள்கின்ற முயற்சிகள் எல்லாம், வாழ்வுக்குத் தேவையான அனுபவங்களாக, அடிப்படைக் குணங்களாக, ஆதாரமான உணர்வுகளாக அல்லவா அமைந்துவிடுகின்றன!

விளையாட்டில் விளையாடும் பண்புகள்

வெற்றி என்ற முன்னேற்றம் நிறைந்த உன்னத லட்சியம். அந்த லட்சிய நோக்கத்தினையே வட்டமிடும் நினைவுகள். அந்த நினைவுகளை உந்தி வழி நடத்துகின்ற முயற்சி. முயற்சியில் எப்பொழுதும் சலிப்பு ஏற்படாத உற்சாகம். உற்சாகத்தை நெறிப்படுத்தும் விளையாட்டின் நெறிமுறைகள். அந்த நெறிமுறைகளை மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்கின்ற மனப்பக்குவம்.

அந்த மனப் பக்குவத்திலே நின்று நீங்காத கடமை உணர்வு. கடமையுடன் கலந்துறவாடும் உரிமை வேட்கை. உரிமையிலே முகிழ்த்தெழும் தன்னம்பிக்கை. தன்னம்பிக்கையினால் தலைதூக்கித் தவழ்ந்தாடும் தைரியம். தைரியம் விளைத்து விடும் திறமையும் நுணுக்கங்களும் எல்லாம், விளையாடும் மைதானத்திலே ஒவ்வொருவருடனும் விளையாடுகின்றனவே! துதி பாடுகின்றனவே!

இவ்வாறு பண்புகளை விதைத்துக் கொண்டே பரந்த ஆடுகளத்தில் விளையாடும் பொழுது, இன்பம் மட்டுமா கிடைக்கிறது? யாராக இருந்தாலும் திறமையுள்ளவர்களாக இருந்தால், தலைவணங்கி வரவேற்கின்ற உயர்ந்த பண்பு; திடீரென்று நிகழ்கின்ற சோதனைகளுக்கெல்லாம்—பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம்—தீர்வு காண விழைந்து விரைந்து செயல்படும் முனை; முனையின் விரைவுக்கேற்ப செயல்படும் உடல் உறுப்புக்கள்; எதிரிகளின் நோக்கத்தினைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்கள் இயக்கத்தை, முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கின்ற சமயோசிதப் புத்திக் கூர்மை; சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப நடந்து கொண்டு சமாளிக்கும் சாகச வேலைகள் அத்தனையும் விளையாடும்பொழுது தானே கிடைக்கின்றன.

பண்புகள் மட்டும்தான் தலைதூக்குகின்றனவா என்றால், தெம்புந்தான். வியர்வையைப் பெருக்கிவிட்டு வழித்து விட்டு, நிர்மலமாக விளங்கும் தூய உடல். அதிக சுவாசமும், அதிக உயிர்க் காற்றும் பெற்று நிறைத்துக் கொண்ட நுரையீரலின் நிம்மதிப் பெருமூச்சு. இப்படியே எப்பொழுதும் இருந்தால், 'இன்னும் கொஞ்சம் வேகமாக ஓடுவேன், ஓடிப் பணி புரிவேன்' என்று ஓடும் இரத்த ஓட்டம். அதனை இறைத்து இதமாக இயங்கும் இதயத்தின் ஆட்டம். "கலங்காதீர்"

என்று களைத்த உடல் தேடி வந்து அணைத்து சுகம் காட்டும் தென்றல்...அங்கு ஆடுகளத்தில் பெறும் இன்பத்தைப் பகர்ந்தால் புரியாது, நுகர்ந்தால்தான் புரியும்.

மெய்வருத்தம் பாராமல் கண் துஞ்சாமல், பசினோக்காமல், எவ்வெவர் தீமையும் மேற்கொள்ளாமல், அவமதிப்பும் கொள்ளாமல் காரியமே கண்ணொயிருந்தால் தான் வாழ்வில் வெற்றிபெற முடியும் என்ற ஒரு புலவரின் கருத்துக்கேற்ப, அத்தனை திண்மையான மனமும் களைப்பில்லாத உடலும், விளையாட்டின் மூலம் தான் பெறமுடியும். இது யுகம் அல்ல. வாழ்விலே நடக்கின்ற உண்மைகள் தான்.

பஞ்சு உடல் பாறை மனம்

“வலிய உடலில்தான் வலிய மனம் விளையும். உடலைப் பஞ்சு போலவும், உள்ளத்தைப் பாறை போலவும் வைத்திருக்கின்ற இக்கால தேகம், முக்காலத்திற்கும் துன்பத்தையே கொடுக்கும். உடல் பாறை போல் வலியதாக இருந்து உழைக்க வேண்டும். உள்ளமோ எல்லோருக்கும் இரங்கும் இனிய கோயிலாக விளங்க வேண்டும். மாறிப்போனால் வாழவும் மாறிப்போகும். இன்பமும் ஏமாற்றிப் போகும்.

இந்த உயர்ந்த வல்லமை இல்லாதவர்களை, ‘இல்லாளும் வேண்டாள், ஈன்றெடுத்தத் தாய் வேண்டாள் செல்லாது அவர்கள் வாய்ச்சொல் என்று நாமே புதுப் பாட்டும் பாடலாம்.

பாயிலே கிடந்து, நோயிலே புலம்பி சுற்றத்தாரையும் மற்றவர்களையும் சோகத்தில் ஆழ்த்தி வாழ்கின்ற வாழ்க்கை ஒரு வாழ்க்கையா? இருக்கும் காலம்வரை இனிதாக உழைத்திருக்கும் தேகமும், இதமாய் சுகித்

திருக்கும் உள்ளமுமே ஒருவரின் வாழ்க்கையை இன்ப உலகமாய் மாற்றும்.

ஆகவே வாழ்க்கைக்குத் தேவையான வழிகளை, முறைகளை, விவேகங்களை எல்லாம் முன்னரே அனுபவமாகப் பெற்று, பட்டுப் பட்டுத் திருத்திக்கொண்டு புதிய திறன் காணுகின்ற பண்புகளை, விளையாடும் மைதானமே வழங்குகிறது. பயிற்சி அளிக்கிறது. வாழ்வின் ஒத்திகை மன்றமாக, பயிற்சிக்கூடமாக விளங்குகிறது. வாழ்வாங்கு வாழும் பரிசிணையும் அளிக்கிறது.

பயிற்சி பெறுவோர் பாராட்டும்படி நடக்கிறார். புகழ் பெற்று வாழ்கிறார். பயிற்சி பெறுதார், பிறரின் ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் ஆளாகிறார். ஆகவே, பகுத்துணரும் அறிவு பெற்ற மனிதர் எல்லாம் சிறந்த வாழ்வு பெற விளையாட்டின் துணையைப் பெறுவார்களானால், புதிய சமுதாயமே உருவாகும். இனைய தலைமுறையும் மேலும் திறமையாக மலரும்.

பிறந்த நாளும், பிறப்பித்தப் பெற்றோரும், பேரும் புகழும் பெற்றுப் பெருமையுடன் வீறு கொள்ள, வாருங்கள் விளையாடுவோம் என்று உங்களை யெல்லாம் அழைக்கிறோம். விளையாடும் இன்பத்திற்கு ஈடும் இணையும் எங்கே உண்டு?

இன்பத்தை இறைத்து மனித குலத்தை வாழ் வாங்கு வாழ வைக்கும் விளையாட்டின் தத்துவமே தனிதான். கனிதான். எளிதாக, இனிதாக எல்லோராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதால்தான், விளையாட்டுத் தத்துவங்கள் மேதினியை ஆள்கின்றன. மக்களுடன் வாழ்கின்றன.

4. விளையாட்டுத் தத்துவம்

அறிவு தரும் அனுபவம்

வயலிலே விளைந்த தானியத்தைக் கதிர் என்கிறோம். விளையாமற் போனதை பதர் என்கிறோம். கிளையிலே விளைந்த காயை கனி என்கிறோம். விளையாமற் போனதை வெம்பல் என்கிறோம். தரத்திலே விளைந்த மரத்தை வைரம் என்கிறோம். விளையாமற் உளுத்துப் போனதை பட்டமரம் என்கிறோம்.

விளைந்துபோன பொருட்களே உலகில் விலை போகின்றன. தலையாயத் தன்மையில் மதிக்கப்படுகின்றன என்பதை வாழ்க்கை அனுபவம் நமக்கு நன்றாக எடுத்துக் காட்டுகிறது.

பிறகு ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் படிப்பாலும், அனுபவத்தாலும் அறிவு பெருகிக்கொண்டேபோகிறது. அந்த அனுபவத்தை அறிந்து, உணர்ந்து அதனை ஏற்று அறிவுடன் செயல்படுகின்ற மனிதனே அறிஞனாகிறான், கலைஞனாகிறான், தலைவனாகிறான். அனுபவத்தை அலட்சியப்படுத்துகின்ற அத்தனை பேரும் வாழ்க்கை வி. விரு—3

நிலையிலும் வேண்டாத இடத்திற்குத் தள்ளப்படுகின்றார்கள்.

மனித இனத்திற்கு அனுபவங்களை அள்ளித் தருகின்ற ஓர் உயர்தர துணை ஒன்று உலகில் இருக்கிறதென்றால், அதுதான் விளையாட்டாகும்.

குதிகால் தரையில் முதலில் பட இயங்குவதை நடை என்கிறோம். முன் பாதம் மட்டும் முதலில் தரையில் பட இயங்குவதை ஓட்டம் என்கிறோம். அதுபோலவே உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் துரிதகதியில், சீரான முறையில் இயங்குவதை ஆட்டம் என்கிறோம்.

‘ஆட்டு’ என்றால் ‘இயக்கு என்றும், ‘அம்’ என்றால் ‘அழகு’ என்றும், ஆட்டம் என்ற சொல் பிரிந்து பொருள் தரும். உடல் உறுப்புக்களாகிய கைகள், கால்கள், விரல்கள், விழிகள், முகத்தசைகள் அனைத்தும் அழகுற, நயமுற இயங்குவதைத்தான் ஆட்டம் என்கிறார்கள் வல்லுநர்கள்.

ஆட்டமும் பேயாட்டமும்

சீராக, சிறப்பாக இயக்கும் இயக்கத்தை விளைந்த ஆட்டம் என்றும், தடுமாறி தரம் மாறித் துள்ளுவதை, இயக்குவதை பேயாட்டம் என்பதாகக் கூறுவதை நாமறிவோம். ஆனால் விளையாட்டு என்னும்பொழுது விளக்கமும் அதி அற்புதமாகவே அமைந்திருக்கிறது.

சீரான இயக்கமாகிய ஆட்டம் நல்ல முறையில் விளைந்திருப்பதைத்தான் விளையாட்டு என்று நமது முன்னோர்கள் கூறிச் சென்றனர்.

இத்தகைய விளையாட்டு எவ்வாறு தோற்றம் எடுத்தது என்று ஆராயப் புகுந்த அனைவரும், மனித

இனம் தனது மறுமலர்ச்சிக்காகவே தோற்றுவித்துக் கொண்ட ஒரு மாபெரும் துணையாகும், சாதனமாகும் என்ற ஓர் ஒத்த கருத்தினையே உலகுக்கு உணர்த்தினர்.

ஒருவருக்கொருவர் உள்ளத்தால், உணர்வால், செயலால், சொல்லால் ஒன்றுபடக்கூடிய உன்னத நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் ஏற்றமிது நிலையைத்தான் விளையாட்டு என்று பெயரிட்டு அழைத்து மகிழ்கின்றனர்.

இரத்தத்திமிர் பிடித்தவர்களே விளையாடுகின்றனர் என்றும், வேலையற்ற சோம்பேறிகளே விளையாடிப்பொழுதைக் கழிக்கின்றனர் என்றும், விளையாட்டு முரட்டுத்தனத்திற்கும், முட்டாள்குணத்திற்கும் வழிகாட்டுகிறது என்றும், அறிவுக் கூமையை அழித்து, அலட்சிய மனப்போக்கினை விளைவித்து, ஒருவருடைய வாழ்க்கையை வீணாக்கி விடுகிறது என்றும் வரட்டுத்தனமாக விவாதிப்போரும் உண்டு.

குறை கூறியும், குற்றஞ்சாட்டியும், குதர்க்கமாகப் பேசியும் விளையாட்டைத் தாங்கள் வெறுத்தது போலவே, மற்றவர்களையும் ஈடுபடாமல் தடுப்பதில் மோகங்கொண்ட முனையற்ற மனிதர்கள், தங்கள் முயற்சியில் இதுவரை வெற்றி கண்டார்களா என்றால் அது தான் இல்லை.

சித்தம் கவரும் தத்துவம்

பொய்யும் புனை சுருட்டும், வஞ்சக வாதமும், விளையாட்டை வீழ்த்தவே முடியவில்லை. காரணம் என்ன? அதன் தத்துவம்தான். விளையாட்டின் தத்துவமே மனிதனை மனிதனாக வாழச் செய்வதுதான்.

குறையுடையவன்தான் மனிதன். தவறு செய்வது மனித குணம் என்று மனிதரைப் பற்றி விமர்சிப்பதும் உண்டு.

தவறு செய்வது மனிதப் பண்பு. அதனைத் திருத்திக்கொண்டும், திருந்தி வாழ்வதும் தெய்வப் பண்பு என்று அதற்குமேல் விளக்கம் கூறுவதும் உண்டு.

‘தன்னை அறிந்தவன் தலைவன். தானே தனக்குப் பகைவனும், தலைவனும்’ என்றும் நமது பழம்பாடல் கூறிச் சென்றிருக்கின்றது.

தன்னுடைய நிலை என்ன? தன்னுடைய தகுதி என்ன? தன்னுடைய திறமையின் அளவென்ன? திறமையை தகுந்த இடத்தில் பயன்படுத்தும் வழிகள் என்ன? என்றெல்லாம் வாழ்வில் தெரிந்துகொள்ளு முன், அவைகளை சோதனை போட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுகின்ற வாய்ப்பினைத்தான் விளையாட்டு வழங்கு கிறது.

வாழ்க்கையின் ‘சோதனைக்கூடம்’, வாழ்வின் ஆராய்ச்சிக் கூடம் விளையாட்டு என்றால் அது உண்மையே தவிர—மிகையல்ல.

விளையாட்டிலே பங்கு பெறுகின்ற ஒவ்வொரு வனும், தனது தகுதியை அளந்து கொள்கிறான். மிகுதிக்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்ற கருத்துக்களை தொகுத்து வைத்துக் கொள்கிறான்.

அவ்வளவு அனுபவங்களையும் அயராமல் வாரி வழங்குவது விளையாட்டு என்றால், அதன் தத்துவமே ஆதார சுருதியாக, அப்படித்தானே விளங்குகிறது.

உடல் நலம் உள்ளவனே விளையாட்டில் பங்கு பெற முடியும். உள்ளத்தில் நம்பிக்கை உள்ளவனே விளையாட்டில் போராட முடியும். மற்றவர்களை மதிக்கத் தெரிந்தவனே, மற்றவர்களுடன் கலந்துறவாட

முடியும். வெற்றி தோல்வியைப் பற்றி வேதனைப் படாதவனே உண்மையான முயற்சியில் ஈடுபட முடியும் என்கின்ற விளையாட்டுத் தத்துவங்கள் எல்லாம், அன்றாட வாழ்க்கைக்குப் பொருந்துகின்ற தத்துவங்களே!

உடல் நலம், மனவளம், நம்பிக்கைப்பலம், முயற்சித் திறம், சலியாதுழைக்கும் குணம் எல்லாமே விளையாட்டில் வெற்றி தருதது போலவே வாழ்க்கையிலும் வெற்றியைத் தரும்.

அந்த அரிய பண்புகளை விளையாட்டானது தாயினும் சாலப் பரிந்து, மலரினும் மெல்லிய உணர்வுகளால் நாளுக்கு நாள், நொடிக்கு நொடி அற்புதமான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தி, அவற்றின் நினைவு ஊன்றிய செயல் ஆக்கத்துடன் ஈடுபடுத்தி, அதிக மன உளைச்சலையும், சலிப்பையும் உண்டாக்காமல் மகிழ்ச்சியான சுற்றுப்புறத்திலே மனதுக்குள் ஏற்றி விடுகிறது. எதனையும் ஏற்றுக் கொள்கின்ற தன்மையிலே, எதிர்வரும் மனிதனை மாற்றிவிடுகின்றது.

அந்த அனுபவங்களை அற்புதம் என்று ஏற்றுக் கொண்டு, செயலிலே புதுமைப்படுத்திக் கொள்கின்றவர்கள் அறிஞர்கள் ஆகிறார்கள். அவ்வளவு உச்ச நிலையை அடைய முடியாவிட்டாலும், கவலைகள் அணுகாதவாறு வாழக் கற்றுக்கொள்கின்ற ஞானநிலை எய்தும் பேற்றினையாவது பெற்று வாழ்கின்றார்கள். இந்த ஞானநிலை விளையாட்டனுபவத்தால் மட்டுமே மிகுதியாகக் கிடைப்பதாகும்.

கீதையும் மேதையும்

கடமையைச் செய்பவன் மனிதன். அதற்குரிய பலனைத் தருபவன் இறைவன் என்று கீதையின்

தத்துவம் கூறும்! உன்னுடைய கடமையைச் செய். பலனை எதிர்பாராதே! என்ற அந்த தத்துவத்தை வாழ்க்கையில் ஈடுபடுத்துவதற்கு முன், அனுபவத்தில் இட்டுப் பார்க்கக்கூடிய இடமாக விளையாட்டுத்திடல் தான் இருக்கிறது.

பிறர்க்கின்றன செய்யாமல், தன் வழியில், தன் நெறியில், தன் முயற்சியில் தளர்ந்து போகாமல், விடா முயற்சியோடும், வெற்றி பெறுவோம் என்ற நம்பிக்கையோடும் இறுதிவரை, உறுதியான முறையில், தன் வழியில், தன் நெறியில் தன் முயற்சியில், தளர்ந்து போகாமல் விடாமுயற்சியோடும், வெற்றி பெறுவோம் என்ற தைரியத்தோடும் ஒற்றுமையுடன் போராடி மகிழ வேண்டும் என்பதே விளையாட்டுத் தத்துவமாகும்.

‘தோல்விதான் வெற்றியின் படிகள்’ என்பாரும் உண்டு. அதனைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் மட்டும் போதாது. வெற்றி பெறும் பொழுது வெறி கொள்ளாமலும், தோல்வியைத் தழுவும் பொழுது துவண்டு போகாமலும் எப்படி வாழ முடியும்? விளையாட்டுக்களத்திலே அந்த அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் பொழுதுதான் இத்தகைய அரிய மனநிலை உண்டாகும். அந்த மன உரமும் தரமும் விளையாட்டாலேயே பெற முடியும்.

இயற்கையான வாழ்வு

இயற்கையுடன் இயைந்த வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்ற சூழ்நிலையில், திறந்த வெளியில், பறந்து திரியும் தூய காற்றைப் பருகி, பொன்னொளி பரப்பும் பரிதி வெப்பத்தில் தேகத்தைத் தழுவி, ‘அன்பே இன்பம்’ பண்பே சொந்தம்’ என்ற இனிய நினைவுகளுடன்

எல்லாருடனும் கலந்துறவாடி, கவலை சூழும் உலகை
மறந்து களியாட்டம் ஆட வைக்கின்ற விளையாட்டின்
தத்துவம், ஒன்றே குலம் என்பதாகும்.

‘எல்லாருடனும் நட்பே பிரதானம்’ என்று பழகி
மகிழும் தியாகும். துயர நினைவுகளை மாற்றி அமைதி
எழும் மனதை உருவாக்க முயல்வதே விளையாட்டின்
மேக்களாகும். இத்தகைய சிறந்த தத்துவம் நிறைந்த
விளையாட்டுடனும் திறந்த புத்தகத்தைப் படித்து
அகலப் பயன்படுத்திக் கொண்டால், ஆற்றிவுடைய
மனித ஓலம், பேரெழில் பூத்த உலகத்தில் பேரின்பம்
பெற்றுச் சிறக்கும். நிதமும் திளைக்கும் என்றால் அது
நம் உலக உடைய காரியமே!

இத்தகைய விளையாட்டை விளையாட வயது
எல்லா உண்டா? அதையும் காண்போமே!

5. வினையாட்டும், வயது வரம்பும்

போட்டியும் பரிசும்

வினையாட்டுப் பந்தயங்கள் விமரிசையாக நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. போட்டியிடுகின்ற வினையாட்டு வீரர்கள் எல்லோரும் பந்தய மைதானத்திற்குள் காட்டில் நடைபயிலும் வரிப் புலியென காட்சியளிக்கின்றார்கள். அவர்கள் வெற்றி பெற்றால் பெறும் பரிசானது, விலை மதிக்க முடியாத ஒன்று. நாம் எதிர்பார்க்காத ஒன்று.

ஆற்றல்மிகு மறவர்களின் ஆண்மையையும்; அற்புதத் திறமையையும் காணுதற்கு, அந்த நாட்டு மக்கள் மட்டும் வரவில்லை. நாட்டையாளும் ராணியே வருகை தந்திருக்கின்றார்கள். ஆவலோடு போட்டியின் முடிவைக் கண்டு கொள்ள, கண்ணிமைக்காமல் காத்திருக்கின்றார்கள். முடிவு அரசியாருக்கு சாதகமாக இருக்க வேண்டும்! அவ்வளவுதான்.

போட்டிகள் அத்தனையிலும் வெற்றிபெற்ற பலசாலியான, பராக்கிரமசாலியான வாலிபனுக்கு பரிசு வழங்கத்தான் அரசியார் வந்திருக்கிறார் என்றுதானே

நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள்! அதுதான் இல்லை. முதல் பரிசு பெறும் வீரனுக்குப் பரிசாகத் தன்னையே தருவதற்காகத்தான்.

குழப்பமாக இருக்கிறதா உங்களுக்கு! அந்த நாட்டின் நியதி அது. வெற்றி பெறும் வீரன் அரசியினை மணக்கின்ற தகுதியைப் பெறுகிறான். ஆயுள் முழுவதும் அளவோடு வாழ வேண்டுமா என்றால் அதுவும் இல்லை. அதற்கும் ஒரு கால வரம்பு உண்டு. 50 முழு நிலவு காணும் வரைதான் அவன் “தேனிலவை” அனுபவிக்கலாம். அதாவது 4 ஆண்டுகளே அந்த வீரன், அரசியின் அந்தப்புர நாயகனாக வாழ முடியும்!

அப்புறம் என்ன நடக்கும்? நான்காண்டுகளுக்குப் பிறகு மீண்டும் முன்போலவே விளையாட்டுப் பந்த யங்கள் நடக்கும். இந்தப் பந்தயங்களில் போட்டியிட, தற்காலிக மன்னனுக்கும் வாய்ப்புண்டு. மன்னன் முன்போல அத்தனைப் போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்றால் மீண்டும் ராணியை தன் மனைவியாகப் பெறலாம். போட்டியில் தோற்றால், கிடைக்கும் பரிசோ கொடிய மரண தண்டனைதான்.

பழையன கழிதலும், புதியன புதுதலும் என்பது போல, புதிய வீரன் புத்துணர்ச்சியோடும், பூரித்த இன்பக் கிளர்ச்சியோடும் அரசியின் நாயகனாக மாற, மாஜி மன்னன் மரண தண்டனையை பெறுகிறான். அதாவது, அவன் பலிபீடத்தில் சிரம் வெட்டப்பட்டு இறக்கலாம். அல்லது மலை உச்சியிலிருந்து கீழே உருட்டி விடப்பட்டு மரணத்தைத் தழுவலாம். இரண்டில் ஒரு தண்டனையை இறக்கப் போகிறவன் தானே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இறக்கும் பொழுதுகூட உரிமையுடன் தேர்ந்தெடுத்தே
இறக்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது! எப்படி வாய்ப்பு?

வீரர்கள் எத்தனை பேர் மாறினாலும் வரவேற்று,
மனைவியாக வாழும் உரிமை பெற்றவள் அந்நாட்டு
மகாராணியே. சாதும்வரை வெற்றி வீரர்களுக்கு
மனைவியாக வாழ்கின்ற சாசுவதத் தன்மையிலே
அரசி தனது வாழ்க்கையை அனுபவிக்கின்றாள்.
இந்திரன் எத்தனைபேர் வந்தாலும், இந்திராணி ஒருவரே
என்று நமது நாட்டுப் புராணங்கள் கூறுகின்றனவே
அதுபோல்தான்.

நான்காண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஏன் ஒலிம்பிக்
பந்தயம் நடத்தப்பெற்றது கிரேக்க நாட்டிலே என்ற
கேள்விக்கு விடைதான் இந்தக் கதை. உண்மையோ,
பொய்யோ, கிரேக்க நாட்டுக் கதைகளில் மேலே
கூறிய கதையும் ஒன்று.

வயதும் வலிமையும்

நான்கு ஆண்டுகளுக்கும் மேலே ஒருவரது
ஆண்மையும் ஆற்றலும், அதனால் விளையும்
திறமையும் அருமையும் குறைந்து குறுகிப் போய்விடும்,
என்று கிரேக்கர்கள் நம்பி நடத்திய ஒலிம்பிக் பந்தயங்
களின் தொடர்ச்சியாக, இன்று நடைபெறும் புதிய
ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள், கிரேக்கர்களின் கருத்தும்
நம்பிக்கையும் பொய் என்ற பறைசாற்றி
நிற்கின்றன.

ஆல் ஒர்ட்டர் என்ற அமெரிக்கர், நான்கு
ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் (அதாவது 16 ஆண்டுகள்)
தொடர்ந்தாற் போல் 'தட்டெறியும்' போட்டியில் புதிய

சாதனையினை ஏற்படுத்தி வெற்றிபெற்று ஒரு வீர
வரலாற்றையே உண்டு பண்ணியிருக்கிறார்.

26 மைல்களுக்கு மேல் ஓடி முடிக்கின்ற
மாரதான் என்ற நெட்டோட்டப் போட்டியில்
எதியோப்பியா நாட்டைச் சேர்ந்த அபீப் என்பவர்,
முதல் ஒலிம்பிக் போட்டியில் வெறுங்காலால் காலணி
யின்றி ஓடி வெற்றி பெற்று, அடுத்த நான்காண்டு
கடந்த ஒலிம்பிக் போட்டியில், திருமணமான பிறகும்
கூட, புதிய சாதனையை ஏற்படுத்தித் தங்கப்பதக்கம்
பெற்றார். இரண்டு முறை இவர் ஒருவரே மாரதான்
போட்டியில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்.

இவர்கள் காட்டுகின்ற சாதனைகள் போல்,
எத்தனையோ பட்டியல் உண்டு. உடலைக் கட்டாகவும்
செட்டாகவும், பொன்னைப்போல் போற்றி பூ போலக்
காத்து வந்தால், உடலும் அழகுற இருக்கும்.
ஆண்மையுடன் ஜொலிக்கும் என்ற கருத்துக்கு
ஆதாரமாக அண்மையில் நிகழ்ந்த ஒரு விளையாட்டு
நிகழ்ச்சியை விளக்குவோம்.

“ரிக்ஸ்” என்ற அமெரிக்கர் முன்னாள் விம்பிள்டன்
டென்னிஸ் விளையாட்டு வெற்றி வீரராவார். 55 வயது
நிரம்பியவர் என்றாலும் விளையாடுவதற்கு வயது
வரம்பு கட்டுவது தவறு என்பதை நிரூபிக்கும்
வகையில் ஆண்கள் என்றும் ஆண்கள்தான் என்று
கொடி உயர்த்திக் காட்டுபவர்போல், விம்பிள்டன்
பெண்கள் டென்னிஸ் விளையாட்டு வீராங்கனையாகத்
திகழ்ந்த ‘மார்கரேட் கோர்ட்’ என்ற 29 வயது நிரம்பிய
ஆஸ்திரேலியப் பெண்ணை, டென்னிஸ் போட்டியிலேயே
பந்தயங்கட்டி வெற்றி பெற்றார்.

‘உட்கார்ந்து வேலை செய்யக்கூட லாயக்கு இல்லை’ என்று ஓய்வு கொடுத்து, வீட்டிற்கு வயோதிகராய் அனுப்பிவிடும் நம் நாட்டிற்கு வேலை செய்யும் விதி அமைத்திருக்கும் வயதிலே, விளையாட்டுப் போட்டியில் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற்றார் ரிக்ஸ்.

1973ஆம் ஆண்டின் பெண்கள் விம்பிள்சுடன் டென்னிஸ் வீராங்கனையான “ஜீன்கிங்” என்னும் அமெரிக்கப் பெண்ணுடனும் ஆடினார். ஆனாலும் தோற்றார்.

ஆகவே விளையாடுவதற்கென்று ஒரு வயது வரம்பு இல்லை என்பதை நம் நாட்டவர் உணர வேண்டும். விளையாடி மகிழ வேண்டும்.

பயிற்சியும் பலமும்

புதிய தசைத் திசுக்களைப் பெருக்கிக் கொள்ளவும், சுவாச சக்தியினை மிகுதியாக்கிக் கொள்ளவும், தடைபடாக் குருதி ஓட்டத்தையும் கிளர் ஈரலையும் பெறுவதற்காக 100 வயது வரை பயிற்சி செய்யலாம் என்கிறார் ஓர் ஆராய்ச்சி நிபுணர்.

வயது ஆக ஆக முதுமை வருகிறது என்பது உண்மைதான். அதற்காக, முதுமை வந்தால் முடங்கித்தான் கிடக்க வேண்டும், அடங்கித்தான் வாழ வேண்டும் என்பதில்லையே!

வளமான வாழ்வுக்கும், விவேகம் நிறைந்த பயணத்திற்கும் திறமான உடல் அவசியம் என்பதை எல்லோரும் அறிவார்கள். வாழ்க்கையில் வயது மட்டும் ஏறவில்லை, குடும்பச் சுமையும், சுற்றுப்புறத் தொல்லைகளும், துயரங்களும் கூடத்தான் ஏறி

வருகின்றன. அதற்காக உண்ணும் பொழுதும், உறங்கும் பொழுதும் கவலைகளையே சுமந்து கொண்டு கூனிக் குறுகி, நாணி நடுங்கி வாழவேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லையே!

இருபது வயதைக் கடந்து விட்டாலே ஒரு மாதிரியான எண்ணம், திருமணம் நடந்துவிட்டாலே ஒரு பெரிய மனித நினைப்பு. பிள்ளை குட்டிகள் என்றாலோ, 'பெரிய குடும்பஸ்தர்' என்று எண்ணி, தன்னையே மறந்து விடுகின்ற திகைப்பு.

வாழ்வில் வருகின்ற கவலைகள், குழப்பங்கள் குடும்பப் பொறுப்புகள், கூட்டுகின்ற தவிப்புகள் எல்லாமே என்றும் நம் கூடவே வருவனதான். நாம் என்னதான் முயன்றாலும் நம்மால் தப்பவே முடியாது. நாமொன்று நினைக்க நடப்பது ஒன்றாகி, அதுவும் வேருகியே முடியும்.

ஆகவே கவலைகளைக் களையவும், அவற்றின் கடுமைகளைக் குறைக்கவும் கலகலப்பான நினைவுகளுடன் களிப்பாக வாழவும், வழி வகுக்கின்ற எளிய இனிய அமைப்பு, விளையாட்டுக்கள்தான் என்பதை ஏனோ நம் நாட்டவர் ஏற்க மறுக்கின்றனர் என்பதுதான் புரியாத புதிராக இருக்கின்றது.

காட்டிலும், கழனிகளிலும், கூலி வேலைகளிலும் காலமுதல் மாலைவரை உழைக்கின்ற கிராம மக்களில், குழந்தைகள் முதல் கிழவர்கள்வர இரவு நேரங்களில் விளையாடிக் களிப்பதையும், பொழுதுப் போக்கி மகிழ்வதையும் இன்றும் நாம் காண்கிறோம்.

சுடுகுடு ஆட்டம், பாரி ஆட்டம், சிலம்பு விளையாட்டு போன்ற விளையாட்டுக்கள், வேலை

செய்து களைத்த உடலுக்கு ஓய்வு நிறைந்த ஓர் எழுச்சியையும், உணர்ச்சி கலந்த மகிழ்ச்சியையும் அளிப்பதுடன், வாழ்வின் கவலைச் சுமைகளையும் மறந்திருக்கும் வாய்ப்பையும் அல்லவா வழங்குகின்றன!

படித்து என்ன பயன்?

ஆனால், விளையாட்டென்றால், நேரத்தை வீணாக்கும் வேலை, உடலை கெடுக்கும் உபயோகமற்ற செயல் என்று படித்தவர்களே கூறி உண்மையை மறுத்து, மறைத்து ஒதுங்கிக் கொள்கின்றனர். உள்ளிருந்து அரிக்கும் ஓயாக் கவலைகளில் உழன்று, ஓடாய் உடல் மாறி, வெறும் உடற்கூடாய் வாழ அவர்கள் மனம் எப்படி சம்மதிக்கின்றது என்பதுதான் புதிராக இருக்கின்றது.

சஞ்சலமற்ற, சலனமற்ற மனதுடன் சிறிது நேரம் ஆடி ஓடி அமைதிபெற அவர்கள் மனம் தூண்ட வில்லையே? ஏன்?

ராய் ராபின்ஸன் என்ற குத்துச் சண்டை வீரர் தான்பெற்ற 'உலகக் குத்துச் சண்டை வீரர்' என்ற பட்டத்தைக் காப்பதற்காக தனது நாற்பதாம் வயதிலே போட்டியில் கலந்துகொண்டு வெற்றி பெற்றார்.

இதுபோல் போட்டிகளில் தான் பங்கு பெற வேண்டும் என்பதில்லை. முப்பது வயதுக்குள்ளே முதுமைக் கோட்டிலே நிற்கிறோம்' என்ற நோக்காட்டில் வாழ்கின்ற நம்மவர்கள் முப்பது வயதிலே விம்பிள்டன் டென்னிஸ் போட்டியிலே வெற்றி பெறுகின்ற அயல் நாட்டுப் பெண்மணிகளையும் கண்டுணர வேண்டும்.

இரண்டு குழந்தைகள் பெற்ற பிறகும் கூட, ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பங்கு பெறும் மேலைநாட்டு வீராங்கனைகள் வெற்றிபெற்றது பற்றி நாம் படிக்கும்பொழுது வேறு என்ன சொல்ல இருக்கிறது?

ரஷ்ய நாட்டிலே ஒவ்வொரு மே மாதமும் நடக்கின்ற ஏழரை மைல் ஓட்டப் பந்தயம், அதில் 35 வயதுக்குக் குறைந்தவர்கள் 30 வயதைக் கடந்த ஆண்கள் என்று பங்கு பெறுபவர்களைப் பிரித்துப் பந்தயம் விடுகிறார்கள், அந்தப் பந்தயத்தில் கலந்துகொள்ள வந்த ஆண்களில் ஒருவர் பெயர் என். சோலதோவ் என்பது. வயது எவ்வளவு இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? 77

இந்தப் பந்தயத்தில் பங்கு பெற்று பரிசு வாங்கிப் பெருமிதம் அடைந்து பேரின்பம் பெற வேண்டும் என்பதற்காக அவர் கலந்து கொள்ளவில்லை. உடல் நலத்திற்காக, உடல் நலமாக இருப்பது கண்டு உற்சாகம் பெறுவதற்காகவே. அவரது ஆர்வத்தையும் உடல் நலத்தின் மேல்கொண்டுள்ள ஒப்பற்ற அக்கறையையும் நாம் புரிந்து கொள்ளவே இந்த சான்றினை நான் கூறியிருக்கிறேன்.

குழந்தைகள்தான் விளையாட வேண்டும் என்கிற கட்டாயமும் சட்ட வரம்பும் இல்லை. உடலில் சக்தி இருக்கின்றவரை மைதானத்தில் இறங்கி எல்லோரும் ஆடலாம். ஓடலாம். விளையாடலாம்.

உணவுபோல்தான் விளையாட்டும்

வயதாகி விட்டது என்று உணவு வகைகளையும், உண்ணும் அளவையும் குறைத்துக் கொள்ளுகிறார்களே அதுபோலவே, விளையாட்டுக்களையும் தேர்ந்தெடுத்து குறித்த நேரம் விளையாடுவதே சிறந்த வழியாகும்.

பரந்த அறிவும் பண்பட்ட அனுபவமும் இருந்தும், நன்றாக வாழ்கிற வழியும் புரிந்தும், நடுத்தர முதிய வயதிலேயே உடல்நலம் பழுது பட்டுப்போனால் அதனால் யாருக்கும் பயன் கிடைக்காதே! வீதிப் புழுதியிலே விழுந்த வெண்ணெய் போல, நோய் வாய்ப் பட்டுக் கிடக்கும் அறிஞர்களிடம் என்ன உதவிகள் கிடைத்து விடும்! அவராலேயே அவருக்கு உதவிக் கொள்ள முடியாமல் போய் விடுகின்றதே!

எனவே, கவலையற்ற வாழ்க்கைக்கும் நோய்ணுகா நிலைமைக்கும், சுகம் தரும் நலமான மனதுக்கும் சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளும் தன்மைக்கும், இளைஞர்கள் எல்லாவகையான விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடலாம். வயது முதிர்ந்தவர்கள் உடல் தளர்ந்த வர்கள் பூப்பந்தாட்டம், டென்னிஸ், மேசை பந்தாட்டம், கைப் பந்தாட்டம், வளையப் பந்தாட்டம் போன்ற மென்மைத் தன்மை வாய்ந்த விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாம்.

இதனால் பலரோடு சேர்ந்து பழகும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டு, கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்து கொண்டு, உலக வாழ்க்கையை உளமார சுவைக்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்கின்றோம் என்பதே உண்மை.

விளையாட நேரமே இல்லையே என்று வாழ்வின் பிரச்சினைகளுக்குள்ளேயே வளையம் வந்தால், அதனால் வாழ்வுசுவை பெறுது போய்விடும். உழைத்துக் களைத்த உடலில் மோதுகின்ற தென்றலையும், பசித்துத் தவித்த நாவளிக்கும் சுவையிணையும், படுத்து உறங்கும்பொழுது மெய்மறந்து உறங்கி விழிக்கும் மென்மையையும் விளையாட்டுக் களத்தில் இறங்கி விளையாடிக் களித்து உணர்ந்தவர்களுக்கே புரியும்.

இந்த நலந் தரும் உண்மையை நம் நாட்டவர் உணர்ந்து செயல்படத் தொடங்கினால், பாருக்குள்ளே நல்ல நாடு என்பது மட்டும் அல்ல, பெரும் வல்லமையுள்ள நாடு என்றல்லவா உலகம் பாரதத்தைப் புகழும். புகழ் காக்க வாருங்கள் விளையாடி மகிழ்வோம்!

விளையாடி மகிழ்வதால் உடல் மட்டுமா வலிமை பெறுகிறது? மூளையும்தான். மூளை வளமே வாழ்வின் வளம். அத்தகைய மூளை வளத்தை விளையாட்டு எவ்வாறு வளர்த்து விடுகிறது, என்பதை அடுத்த கட்டுரையில் காண்போம்.

6. விளையாட்டால் மூளை விருத்தியடைகிறது

மணியான மனித பிறவி

மனிதப் பிறவி மணியான பிறவியாகும். அந்த அற்புதத்தை அறிந்தால்தால்தான் ஓளவைப் பிராட்டியும் 'அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தலரிது' என்று பாடினார். புல்லாய் பூண்டாய் பிறவி எடுத்து; இறுதியில் புனிதமாகப் பெற்ற மனிதப் பிறவியானது; பெருந்தவத்தால் நமக்குக் கிட்டி இருக்கிறது என்று பக்திப் பெருக்குடன் பரமனைப் புகழ்ந்து பாடினார்கள் பெரியோர்கள்.

அத்தகைய அரிய பிறவியாம் மனிதப் பிறவியானது, அனைத்து உயிர்களிலும் அமைப்பாலும், வடிவத்தாலும், தரத்தாலும், திறத்தாலும் மேம்பட்டே விளங்குகிறது. சிந்திக்கவும், சிரிக்கவும், பேசவும் நிமிர்ந்து நிற்கவும் ஆற்றல்பெற்ற மனித இனமானது மண்ணுலகில் மாபெரும் சரித்திரமே படைத்து வருகின்றது.

மனித உடலின் அமைப்பைப்போல் இனி யாராலும் படைக்க முடியாது என்று, நுண்ணிய நூதன எந்திரங்களைப் படைத்து விண்ணையும் சாடுகின்ற விஞ்ஞானிகளைப் பார்த்து சவால் விடுகிறார்கள் உடற்கூறு வல்லுநர்கள்.

உடலின் அமைப்பை விளக்கும்போது, உடல் உயிர் அணுக்களால் (செல்கள்) ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றது என்பார்கள் உடலியல் அறிஞர்கள். உயிரணுக்கள் ஒன்று திரண்டு திசுக்களைப் படைக்கின்றன. திசுக்களின் தொகுதிகள் சேர்ந்து உறுப்புக்களை உருவாக்குகின்றன. உறுப்புக்கள் பல சேர்ந்து ஒரு அமைப்பினை (System) உண்டாக்குகின்றன. இவ்வாறு பல அமைப்புக்களே உடலை உன்னதமான முறையிலே இயக்கிச் செல்கின்றன.

இதுபோன்ற இயக்கத்திலே எத்தனை எத்தனை, விந்தை வேலைகள் விமரிசையாக நடைபெறுகின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் விளக்கம் தர இயலாத நிலையிலே, இன்னும் ஆராய்ச்சியுள் தலைப்பட்டு ஆழ்ந்து கிடக்கின்றனர் விஞ்ஞானிகள்.

மூளையும் வேலையும்

எத்தனைதான் அருங் கண்டுபிடிப்புகள் உடலுள் நிகழ்ந்தாலும், மனித மூளையினைப் பற்றிய சோதனைகள் மென்மேலும் விரிந்து கொண்டேதான் போகின்றன. முடிய கையளவுதான் இதயத்தின் அளவு என்றால், மூளையின் எடை இவ்வளவுதான் இருக்கும் என்பதையும் விஞ்ஞானிகள் கண்டு தெளிந்து கூறியிருக்கின்றனர்.

ஒரு சாதாரண மனிதனின் மூளை எடையானது 48 அவுன்சிலிருந்து 49½ அவுன்சும், ஒரு பெண்ணின் மூளை எடையானது 43½ அவுன்சிலிருந்து 44½ அவுன்சு வரையும் இருக்கும் என்பது விஞ்ஞானிகளின் கண்டு பிடிப்பாகும். சில நேரங்களில் ஒருவரது மூளையின் எடை 60 அவுன்சுவரை இருக்கும் என்றும் கணக்கிட்டு இருக்கின்றனர். இதனை இன்னும் பல விஞ்ஞானிகளும் ஒருவரது எடையில் $\frac{1}{8}$ பங்கு கொண்டதாக மூளையின் எடை அமைந்திருக்கும் என்றும் வகுத்துக் கூறி இருக்கின்றனர்.

உடல் அனைத்தும் செல்களால் ஆனது என்று முன்னரே குறிப்பிட்டிருந்தது போல, உடலை அமைக்கின்ற திசுக்களை ஆறு வகையாகவும் பிரித்திருக்கின்றார்கள். ஜீரண உறுப்புக்கள், தோல் போன்றவற்றுக்கு மேலுறை ஆகப் பயன்படும் காக்கும் திசுக்கள், தசைகளைக் கட்டுதல் மூட்டுகளுக்கு இடையே பொருத்திக் கட்டுதல் போன்ற பணியினைச் செய்யும் பொருத்தும் திசுக்கள், கட்டுமஸ்தான பகுதிகளாக உறுப்பினை அமைக்கும் தசைத் திசுக்கள், இரத்தத் திசுக்கள், நரம்புத் திசுக்கள், சுரப்பீத் திசுக்கள் என்று ஆறுவகையாகப் பிரித்துக் காட்டுவார்கள்.

இத்தகைய திசுக்களை உருவாக்கும் உயிரணு (செல்) ஒவ்வொன்றும் முக்கால் பங்கு நீராலும், கால பங்கு உயிர்க் காற்று. நீர்க் காற்று, கந்தகம், பாஸ்பரம் போன்றவற்றாலும் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் தான், உடலின் எடையானது முக்கால் பாகத்துக்கு மேல் நீரால் உண்டாகி இருக்கிறது என்கிறார்கள்.

உடலுக்கு அடிப்படை ஆதாரமாக விளங்கும் உயிரணுக்களுக்கு என்றும் தேவை உயிர்க் காற்று

தான். அதனால்தான் நமது வாழ்க்கையே சுவாசத்தில் அடங்கி இருக்கிறது என்கிறோம். உயிரணுக்கள் உற்சாகமாகப் பணிபுரிய வேண்டும் என்றால் உயிர்க்காற்று தான் நமக்கு நிறையத் தேவை.

உயிர் காக்கும் காற்று

நாம் முச்சாகக் காற்றை உள்ளிழுப்பது உயிர்க்காற்றுக்காகவே. வேண்டாம் என்று தேகம் ஒதுக்கிவிடும் காற்றையே நாம் வெளிவிடுகிறோம். உள்ளிருக்கும் காற்றுப் பையான நுரையீரலால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உயிர்க் காற்றையே இரத்தத் தந்துகிகள் காத்திருந்து தங்களது நுண்ணிய இயக்கிகளால் எடுத்துக்கொண்டு செல்கின்றன.

இவ்வாறு உயிர்க் காற்றைப் பெற்ற இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களும் வெள்ளை அணுக்களும், மகிழ்ச்சியுற்று ஊக்கம் பெறுகின்றன. அதன் விளைவாக இரத்த ஓட்டத்தில் வேகமும் விறுவிறுப்பும், சூடும் கமுகமான ஓட்டமும் நிறைகிறது.

இரத்த ஓட்டமானது உடல் முழுதும் ஓடி உறுப்புகளுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து இறைத்துவிட இதயத்திற்குக் குறைந்தது 23 விநாடிகள். அதாவது அரை நிமிட நேரமே ஆகிறது என்பது ஆராய்ச்சியாளர் முடிவு. ஆனால் உடற்பயிற்சி செய்கின்றவனுடைய உடலில் ஓடுகின்ற இரத்த ஓட்டத்தின் வேகமும், அது ஓட எடுத்துக் கொள்ளுகின்ற நேரமும் 12 விநாடிகள் என்றும், அதற்குள் அது உடல் முழுவதும் ஓடி முடிவுறுகிறது என்றும் ஆராய்ந்து கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர்.

எனவே, உடற்பயிற்சியும், விளையாட்டும் கொண்ட ஒருவரது இதயம், இதனால் இதமான ஓய்வினைப் பெற்று அதிக வளமையுடையதாக விளங்குவதுடன், தேவையான இரத்தத்தைப் பாய்ச்சி அங்கங்கள் அழிவுருமல், தேயாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும் செய்கிறது.

விளையாடுகின்றவர்கள், பயிற்சி செய்பவர்கள் உடல் வலிமையுடன் விளங்கக் காரணம் இரத்த ஓட்டத்தால்தான். இரத்த ஓட்டத்தை இயக்குவது உயிர்க்காற்றுதான். அந்த உயிர்க்காற்று அதிகமாக விரும்புவது சிவப்பு அணுக்களைத்தான். அதில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் என்ற உயிர்ச்சத்து, அதிக இரும்புச் சத்தினைக் கேட்கிறது. அதிக இரும்புச் சத்தானது நல்ல உணவை நன்கு நயந்து பெறுகிறது.

விளையாடுவோருக்கு வலிமை

இவ்வாறு ஒன்றுக்கொன்றுதேவை என்பதால்தான் விளையாட்டு வீரன் எந்த உணவையும் விரும்புகிறான். உண்ணுகிறான். அவ்வாறு விரும்பி உண்பதால், வயிறும் விரும்பி ஏற்றுச் சீக்கிரமாக ஜீரணித்துக் கொண்டு உணவில் உள்ள எல்லாச் சக்தியையும் கிரகித்துக்கொள்கிறது. கழிவுப் பொருட்களை மட்டுமே கழித்து, மிகுந்த சக்தியை உணவில் பெறுவது விளையாட்டு வீரன் உடல் மட்டுமே செய்யக் கூடியதாகும்.

இத்தகைய உயிர்க்காற்றே, உயிரணுக்களை வாழ்வித்து வளர்த்துச் செழுமைப்படுத்துகின்றன. உயிர்க்காற்றை அதிகம் பெறும் உறுப்புக்களே உண்மையில் செழிப்பாக இயங்குகின்றன.

உறுப்புகளில் மிகவும் மென்மையானது முளை என்பது நமக்கு நன்றாகத் தெரியும். அந்த முளைக்கும் முக்கியத் தேவையாக விளங்குவது பிராணவாயு என்னும் உயிர்க் காற்றேயாகும்.

முளையும் உயிர்க்காற்றும்

நாம் சுவாசித்துப் பெறுகின்ற மொத்த உயிர்க் காற்றில் 5-ல் 1 பாகத்தை முளை எடுத்துக் கொள்கிறது என்று ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். நாம் குறைவாக சுவாசித்தால் முளைக்குப் போகின்ற உயிர்க் காற்றின் பங்கும் குறைவாகவே இருக்கும் அல்லவா!

இதனால் என்ன விளைவு ஏற்படுகிறது என்றால், முளையில் நிறைந்துள்ள உயிரணுக்கள் குறைந்து போக ஏதுவாகின்றது. செயல் பொலிவிழந்து போகின்றது. நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படுவதுடன் அடிக்கடி களைப்பும், கடுகடுத்துக் கோபிக்கின்ற முன்கோப உணர்வும் உண்டாகி விடுகின்றன.

நரம்புத் தளர்ச்சியால் நலிபவரும், அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகுவவரும், கோபத்தால் சண்டையிலீடுபட்டு மேல் முச்சு கீழ்முச்சு வாங்குபவரும், அடிக்கடி பேசமுடியாமல் முச்சுக்கூட விடமுடியாமல் திண்டாடிப் போவதையும் நாம் பார்க்கிறோம்.

அவர்கள் எளிதில் குணமடையக்கூடிய ஒரே வழி ஆழ்ந்து முச்சிழுத்து நிதானமாக முச்சை விட்டுக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் களைப்பு நீங்குவதுதான்.

இவ்வாறு உயிர்க் காற்றுதான் முளையின் வளர்ச்சிக்கும், கிளர்ச்சிக்கும் அதிகமாகப் பயன்படு

கிறது. எந்தப் பாகம் உடலில் அதிகம் உழைக்கிறதோ, அங்குதான் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகச் செல்கிறது என்பது உலகம் அறிந்த உண்மை. எந்தப் பாகம் அதிகம் உழைக்கிறதோ அதுதான் அற்புத வளர்ச்சி பெறும், மலர்ச்சி பெறும் என்பதும் ஆராய்ச்சி கண்ட உண்மை.

ஓட்டகச் சிவிங்கியின் கழுத்து வளர்ச்சிக்கு அது காட்டில் நிற்கும் உயர்ந்த மரங்களில் உள்ள தழைகளைத் தின்ன முயன்றதன் விளைவே என்பது பரிணாம ஆராய்ச்சியாளர்கள் வாதமாகும்.

அதுபோலவே, அதிக உயிர்க் காற்று பெறும் மூளை அதிக வளமுடையதாக மாறி, உழைப்பில் களைப்பில்லாது பணியாற்றத் தொடங்குகிறது. அதிகமாக முச்சிழுக்கவும், முச்சு விடவும் கூடிய வாய்ப்பை பரந்த வெளியில் திறந்த உடலுடன், மகிழ்ந்த நிலையில் இயங்கும் வாய்ப்பை, விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியுமே ஒருவருக்கு அளிக்கிறது. அதனால்தான் அத்தகைய அற்புத வாய்ப்பினை அளிக்க முடியும்.

நிறைந்த உயிர்க்காற்றில் நீடித்த உரம் பெறும் மூளை நிறைந்த உழைப்புகளுக்குத் தயாராகவே இருக்கிறது. எத்தகைய நிலையிலும் இனிதாக இயங்கு தற்கேற்ற இதமான சூழ்நிலைக்கும் அது காத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

விளையாட்டுக்களில் விளைகின்ற சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மூளை ஒத்துழைக்கிறது. மும்முரமாக அவற்றை சரிசெய்ய ஈடு கொடுக்கிறது. ஒவ்வொரு வினாடியும் நேர்கின்ற திகிலுக்கும் திகைப்பிற்கும் முன்னேற்றத்திற்கும். முடிவிற்கும், சிந்தனைக்கும்

செயலாக்கத்திற்கும் முனையின் இயக்கமே தோன்றத் துணையாக அமைந்து விடுகின்றது.

இவ்வாறு அனுபவங்களை ஏற்று ஏற்று, அதில் இருந்து விடுபடவும், வடுகெடவும், நிலைபெறவும், வழியுறவும் முனை உழைப்பதால் மேலும் வளமாகிறது என்பது மட்டுமல்ல. அனுபவத்தால் செயல்முறையில் விருத்தியும் அடைகிறது என்பதே அனுபவம் காட்டுகின்ற உண்மைகளாகும். உலகப் புகழ் பெற்ற விளையாட்டு வீரர்களின் ஒப்பற்ற சரித்திரங்கள் இதனையே வலியுறுத்தி விளக்கிச் சொல்வதை நாம் என்றும் காணலாம்.

எனவே, திறந்த வெளிக் காற்றினூடே சேர்ந்து விளையாடி, சிறந்ததாங்கும் உயிர்க்காற்றை மிகுதியாகப் பெற்று, செழுமையுடன் உடலையும் முனையையும் வளமாக்கிக்கொண்டு செம்மாந்து வாழ்வோம்.

இயற்கையின் சீதனமாம் உயிர்க்காற்றினை இதயம் மகிழ ஏற்போம். இதயத்தைக் காப்போம். பதமான வாழ்வினை வளர்ப்போம். பயன் பெறுவோம். வெளியில் மட்டுமா! வீட்டுக்குள்ளேயும் நாம் விளையாடலாமே!

7. வீட்டுக்குள்ளே விளையாட்டு

வீட்டின் பெருமை

இதயத்துக்குள்ளே எழும்பி வரும் ஆசைகள் எழுப்பும் இரைச்சல்களின் எக்காளம். புரியாத புதிர்களுடன் போராடும் நினைவுகளின் கும்மாளம். சிறு தூசி விழுந்தாலும் அலை பாய்ந்து விடுகின்ற குளத்து நீர்போல, சலனம் பாய்கின்ற சிந்தையின் சஞ்சலம். மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் அன்றாடம் அனுபவிக்கின்ற அனுபவங்களாகும்.

ஆசைகளின் எக்காளம் சற்றேனும் அழியவும், கவலை நினைவுகளின் கும்மாளம் கொஞ்சமேனும் குலையவும், சலனம் பாயும் சஞ்சலம் சிறிதேனும் சரியவும் முயற்சிக்கின்ற ஒரு குடும்பத் தலைவரின் வீட்டிலேதான் அமைதி நிலவும். ஆனந்தம் உலவும். அன்பும் இன்பமும் குலவும். குதூகலம் கவிபாடும்.

வீடு என்பதனைச் சொர்க்கம் என்று வியந்து கூறுவார்கள் நமது முன்னோர்கள். அதனைக் கோயில் என்பார்கள். இல்லம் என்பார்கள். கடவுள் உறைவதால்

கோயிலென்றும், அழகு விளங்குவதால் இல்லம் என்றும் அழைக்கப்படும் வீடுதான். இந்த உலக வாழ்க்கையை இன்பமுடன் வாழ்ந்து விட உதவும் இலைய நிலைக்களனாகும்.

வெறும் விடுதிபோல வந்து, இருந்து தங்கிப் பொழுதைப் போக்கி விட்டுப் போகின்ற இடமல்ல வீடு என்பது. வயிறு புடைக்க உண்ணவும், வாய் கிழியப் பேசவும், விடிய விடிய உறங்கவும்தான் வீடு என்று நினைப்பதும் வடிகட்டிய முட்டாள்தனத்தின் உச்சக் கட்டமாகும்.

குடும்பம் என்பது வளர்ச்சிக்குரிய இடமாகும். உடலாலும், உள்ளத்தாலும், நேர்மையாகவும், சீர்மையாகவும் செழிப்புற வளர்த்து விடும் இடம்தான் குடும்பம் என்னும் கோயிலாகும்.

அழகு இருக்குமிடம், அறிவு சுரக்குமிடம், அனுபவம் பிறக்குமிடம், ஆனந்தம் பெருகுமிடம், அற்புதம் விளைக்கும் இடம் என்று உலகத்தாரால் உண்மையாகவே கருதப்படுகின்ற வீட்டிலேதான், பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுடன் இயல்பாகப் பழக முடியும். நயமாக உறவாட முடியும்.

பெற்றோரும் பிள்ளைகளும்

பிள்ளைகள் எல்லோருமே தமது பெற்றோர்களைப் போலவே இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றனர். பெரியவர்கள் செயல்படுகின்ற முறைகளை, வெகு சிரத்தையுடன் பார்த்துக் களித்து அவற்றையே நேர் முகமாகவும், மறைமுகமாகவும் பழகிக் கொள்ளவும் முனைகின்றனர். ஆகவே, நல்ல குழந்தைகளாக தங்கள்

குழந்தைகள் வளர வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற பெற்றோர்கள் அனைவரும், தாங்கள் அதுபோலவே வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும் என்பதை உணர வேண்டும்.

தந்தை, தானறிந்த அனுபவங்களைத் தொகுத்து அவைகளிடையே பெற்ற அறிவினைத் தனது குழந்தைகளுக்குச் சொல்வது எல்லாக் குடும்பங்களிலும் நடைபெறுகின்ற செயல்முறைதான். சொல்ல விரும்புகின்ற கருத்துக்கள் ஒன்றாக இருந்தாலும், சொல்ல மேற்கொள்கின்ற முறைகள் தான் மாறுபட்டிருக்கும்.

அறிவுரைகளைச் சிலர் கதையாகச் சொல்வார்கள். சிலர் கணக்கைக் காட்டிக் கூறுவார்கள். சிலர் பிறரை உதாரணம் காட்டிப் பேசுவார்கள் என்றாலும் அனுபவபூர்வமான கருத்துக்களே குழந்தைகளால் விரும்பி ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

பழகும் குழந்தைகள்

விதி என்றால் என்ன? ஒழுங்குமுறை, ஒழுக்கநெறி என்றால் எப்படி? தவறு என்பது எப்படி நேருகிறது? தவற்றினைத் தவிர்த்திடும் முறைகள் எவை? தவறு புரியாமலேயே ஒரு காரியத்தினைச் செய்து விடுவது எப்படி? தவற்றுக்குரிய தண்டனைகள் எப்படி இருக்கும்? தவறு என்றால் சங்கடப்படாமல் ஒத்துக்கொள்வது எப்படி? உரிமை என்பது என்ன? தனக்குரிய உரிமைகளை அடுத்தவருக்குரிய உரிமைகள் கெடாமல் அனுபவிப்பது எப்படி? இடையூறு ஏற்பட்டால் எப்படிச் சமாளிப்பது? என்பன போன்ற கருத்துக்களைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தர வேண்டியது பெற்றோர்களின் கடமையாகும்.

தவறு செய்தால்தான் சரியானது எது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும். திருத்திக் கொள்ள முடியும் என்பது உளநூல் அறிஞர்களின் கருத்தாகும். அதனையே ஓர் அறிஞர் கூறுகின்றார். “தவறு செய்கின்றவன் மனிதன். அதற்காக வருந்தித் திருந்திக் கொள்கின்றவன் ஞானி. தன் தவறையே சரியென்று சாதிப்பதற்காக வற்புறுத்தி வாதாடி, வெற்றி காண முயல்பவன் சைத்தான் ஆவான்.”

ஆகவே தவறு நேர்வதும், திருத்திக் கொள்வதும் போன்ற அனுபவங்களாலேயே, குழந்தை வளரும் பொழுது தெளிவடைந்தவர்களாக வளரக் கூடும். இத்தகைய அரிய முயற்சிகளுக்கு அருந்துணையாக விளங்குவது வினையாட்டுக்களாகும்.

ஆயகலைகளில் தூயகலை

ஆயகலைகளனைத்துக்கும் தூயகலையாக, நேயகலையாக விளங்குவது வினையாட்டுக்கள்தான், வினையாடும் பொழுது மட்டுமே மனிதன் மனிதனாக இருக்கிறான் என்கிறார் ஒரு மேல் நாட்டு அறிஞர். சொல்வதைச் செயலாக்குவது போல எண்ணுவதை எல்லாம் செயல்படுத்திக் காட்டும் பயிற்சி மேடையாகவினையாட்டுக்கள் விளங்குவதால்தான் ஆதிகாலந்தொட்டே வினையாட்டுக்கள் தொடங்கி, தொடர்ந்து வருகின்றன.

வெளிப்புறங்களில்தானே வினையாட வேண்டும்? வீட்டுக்குள்ளே என்ன வினையாட்டு வேண்டியிருக்கிறது? வேறு வேலையே இல்லையா! என்று வேகத்துடன் வினா எழுப்புவவர்களும் உண்டு.

பிரச்சினைகள் நிறைந்ததுதான் வாழ்க்கை என்றால் பிரச்சினைகளைத்தீர்த்துவிட்டுத்தான் மற்ற வேலை என்று ஒருவர் முயற்சித்தாரானால், அவருக்கு இந்தப் பிறவி ஒன்று போதாது. அலை ஒய்ந்தால்தான் தலை முழுது வேன் என்று கடற்கரையில் காத்து நின்ற ஒருவரின் கதையாகவே இருக்கும்.

அதிலும் வீட்டிற்குள் நுழைந்து, குடும்பத்தினருடன் கலந்து இருக்கும்போது பிரச்சினைகளையே பெரிதுபடுத்திக் கொண்டிருந்தால் என்ன ஆகும்? அது வளரும் குழந்தைகளைப் பாதித்து விடாதா!

குடும்பத்தினர் அனைவரும் வெறும் உருவத்தால் மட்டும் நெருங்கி இருக்கவில்லை உள்ளத்தாலும் ஒருங்கிணைந்து இருப்பதால்தான் அதனை உறவு என்கிறோம். அந்த உறவு திருவாக, திறமாக, தரமாக வடிவெடுத்து வளம் பரப்ப வேண்டும் என்பதே அனைவரின் விருப்பமுமாகும். 'ஒரு நாட்டை விட குடும்பம் தூய்மையானது, புனிதமானது' என்கிறார் பயஸ் என்னும் பேரறிஞர்.

குடும்பத்தில் ஒருவருக்கொருவர் உடனிருந்து ஒன்றாக நெருங்கி வாழ்வதால், கலந்துரையாட, கலந்துறவாட முடியும். அங்கே சில பிரச்சினைகளைப் பெருக்கிக்காட்டி விடுகின்றபொழுது, மோதல்கள் உண்டாகும். மன வேறுபாடுகள் பெருக, விருப்பு, வெறுப்புகள் நிறைய, வேதனை விளைக்கும் நிகழ்ச்சிகளும் வளர்ந்து கொண்டே போகும். எனவே குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான சொல்லோட்டம், வேடிக்கை நிறைந்த பேச்சுக்கள், இன்பமான புன்னகை என்றும் விளங்கவேண்டும், துலங்க வேண்டும், முழங்க வேண்டும் என்றால், அனைவரையும் ஈடுபடுத்தி அங்கே நிலவும் சுற்றுப்புற சூழ்

நிலையை அனைவரையும் மறக்க வைக்கும் சக்தி இந்த விளையாட்டுக்களிடமே மிகுதியாக உள்ளது.

தன்னை மறந்தால் நிம்மதிதானே !

வீட்டுக்குள்ளே விளையாட்டு என்றால் அங்கே தாய் மாக இருக்கலாம். கேரமாக இருக்கலாம், சதுரங்கமாக இருக்கலாம். ஆடு புலியாட்டமாகவோ கூட இருக்கலாம். அவரவர் வசதிக்கேற்ப, பண வசதிக்கேற்ப, மனவிருப்பத்துடன் குடும்பத்தினர் அனைவரும் கலந்து விளையாடுகின்ற ஆட்டமாக இருந்தால் நலமாக இருக்கும்.

இவ்வாறு வீட்டுக்குள்ளே விளையாடுவதால் எத்தனை, எத்தனை பயன்கள் விளைகின்றன என்பதை ஆயிரவர்களே உணர்ந்து கூறி இருக்கின்றனர்.

விளையாட்டு நம் மனதை மகிழ்விக்கிறது. மகிழ்ச்சியுடன் தொடங்குகின்ற ஒரு காரியத்திலே மனம் ஒன்றி இணைந்து, வாழ்வுப் பிரச்சினைகளை மறந்து, மகிழ்த் தொடங்குவதே நல்ல தொடக்கம்தானே.

விளையாட்டால் மலரும் பயன்கள்

ஆயிரம் கவலைகள், பிரச்சினைகள் அரித்தெடுக்கும் மனத்தினைச் சற்று ஆசுவாசப்படுத்தி ஆனந்த மயமாக்கும்போது, பொருள் செலவில்லாமலேயே பொழுது போக்கி, அனைவரையும் மகிழ்விக்கும்போது, குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒருவரை ஒருவர் உளமாரப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதே !

மனத்துக் கவலைகள், வேதனைகள், விருப்பு வெறுப்பு அனைத்தும் விளையாடும் நேரத்தில் விடுதலை

பெற்று விலகி ஓடிவிடுவதால், மனதுக்கு நல்ல நலமும் புதிய பலமும் தெம்பும் கிடைக்கிறதே!

வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற ஊக்க உணர்வு; பற்றுடன் ஒரு காரியத்தில் பங்கு பெறவேண்டும் என்ற பெருந்தன்மையான நோக்கம்; தனது திறமையை உணர்ந்துகொள்ளும் தன்னறிவு; தன்னிலை திரியாமல் செயல்பட்டு விளையாடும் விழுமிய நெறி, தன் திறமை முழுதையும் சிந்தாமல் சிதையாமல் சேர்த்துப் போராடும் குணம் போன்ற வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அடிப் படைக் குணங்களை, அனுபவங்களைத் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கும் வாய்ப்பு, பெற்றோர்களுக்கு அப்பொழுது ஏற்படுகிறதே, அதுவே பெரிய வரப் பிரசாதமல்லவா!

தமது குடும்பத்தினருடன், குழந்தைகளுடன், குடும்பத் தலைவர் கலந்து விளையாடும்பொழுது, குழந்தைகள் மனப்பாங்கு விரிகிறது. சந்தேகங்களைப் போக்கிக் கொள்ளவும், தவறுகளை நீக்கிக் கொள்ளவும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளவும் வாய்ப்பு ஏற்படுவது போலவே குடும்பத் தலைவியின் மனமும், தலைவருடன் சேர்ந்து விளையாடும்போது குளிர்கிறது.

வெப்பம்நிறைந்த வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுதலை பெற்றுவிட, வீட்டுக்குள்ளே விளையாடும் பொழுது போக்கு அம்சம் சிறந்த வழிகாட்டியாகும்.

நேரம் கிடைக்கவில்லையே என்பதும் பெரியபிரச்சினை தான். வீட்டுக்கு வெளியே பிரச்சினைகளை சற்று விட்டு விட்டு, வீட்டுக்குள்ளே நுழைந்ததும் அன்புணர்ச்சிகளை பண்பு எழுச்சிகளை பிள்ளைகளிடம் வளர்த்து, இன்ப வாழ்வினை எதிர்காலத்தில் வாழச் செய்யும் பெரிய

பொறுப்பானது எல்லாக் குடும்பத் தலைவர்களுக்கும் உண்டு என்பதால், அதனை நிறைவேற்றி வைப்பதற்கேற்ற எளிய வழி விளையாட்டுக்கள்தான் என்று எல்லா நாட்டினருமே ஏற்றுக் கொண்டிருப்பதால், வீட்டுக்குள்ளே விளையாடி, நாட்டுக்கு நல்ல குடிமக்களை உருவாக்கும் நல்ல பணியைத் தொடர்வதுதானே நல்ல பெற்றோர்களின் கடமை!

விளையாடி மகிழ்வோம்! வாழ்வு என்பது மகிழ்வதற்காகத்தானே!

தாயும் தந்தையும் தாங்கள் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடும்பொழுது பெறுகிற பயன்களைப் புரிந்து கொண்டோம். பெண்கள் தாங்களும் விளையாட்டில் பங்கு பெறவேண்டும் என்று முற்காலத்தில் பெரும் போராட்டமே நடத்தவேண்டியிருந்தது. சில சமயங்களில் தங்கள் உயிரையே தியாகம் செய்யவும் வேண்டியிருந்தது.

இன்று இயல்பாக விளையாட்டுக்களில் பங்குபெற முன்வந்திருக்கும் பெண்குலம், பங்கு பெறாத விளையாட்டுக்களே இல்லை என்ற அளவுக்கு முன்னேற்றம் வளர்ந்திருக்கிறது.

அத்தகைய சீரிய பணியை, சிறப்பான வரலாற்றைத் தொடங்கி வைத்தாள் ஒரு கிரேக்கப் பெண். அவ் வரலாற்றினை இனி காண்போம்.

8. விளையாட்டும் பெண்களும்

தலைமை தாங்கிய தாய்க்குலம்!

ஆதிகால வரலாற்றை ஆராய்ந்துகூறும் அறிஞர்கள், அக்கால குடும்பத்திற்குப் பாதுகாவலராகவும் கூட்டத்திற்குத் தலைமை யேற்றுப் புரவலராகவும் இருந்து காத்து வந்தனர் என்று, பெண்களைப் பற்றிப் பெரிதும் புகழ்வார்கள்.

வேட்டைக்குப் போகும்போது தலைவியாகவும், வீட்டுக்கு வந்ததும் துணைவியாகவும் வாழ்ந்த பெண்ணினம், கொஞ்சங் கொஞ்சமாக மாறி, ஆணுக்குத் தலைமைப் பீடம் தந்துவிட்டு ஒதுங்கிக் கொண்டது என்றும் உரைப்பர். ஒதுக்கப்பட்டது என்று உரைப்பாரும் உண்டு.

நாகரீகம் மனித இனத்துடன் நிழலாகத் தொடரத் தொடர, பெண் இனம் நான்கு சுவர்களுக்குள்ளே ஒதுங்கிக் கொண்டது. அவ்வப்போது, ஓரிரு பெண்மணிகள், தெறித்து வெளியே வந்து, முடிய பழம் கோட்டைக் கதவுகளைத் திறந்து, வீராங்கனைகளாம்

செயல்புரிந்து, வீர சரித்திரத்தையே தோற்றுவித்து
மறைந்திருக்கின்றனர், மற்ற எல்லாருமே, மங்கள்
வாழ்வு ஒன்று போதுமே என்று வாழ்வே தலைப்பட்டு
இருந்தனர். வாழ்ந்தும் சென்றனர்.

என்றாலும், பெண்கள் அளப்பரிய ஆற்றல்மிக்கவர்
கள் என்று எல்லா நாட்டு இலக்கியங்களுமே ஏகமன
தாகக் கூறி இருக்கின்றன.

வெறி கொண்டு தாக்கிய முரட்டுப்புலியை, வெறும்
முறத்தாலே தாக்கி விரட்டினான் ஒரு தமிழ்ப் பெண்
என்று நமது தமிழிலக்கியம் சங்கநாதம் முழக்கும்.

ஆங்காங்கே நமக்குக் கிடைக்கின்ற குறிப்புகளில்
எல்லாம், நமது முன்னைய பெண்ணினத்தார், நந்தவனங்
களிலே பூப்பறித்து விளையாடியதும், பூப்பந்தாட்டம்
ஆடியதுமாகவேதான் பொழுதுபோக்கி வாழ்ந்திருக்
கின்றனர்.

வீரத்தாய்

விளையாட்டுப் பந்தயம் என்றதும் நம் நினைவுக்கு
வருவது கிரேக்கம்தான். அங்கே, ஆற்றல்மிகு காளை
யினம், ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் போட்டியிடுவதை மிகவும்
ஒப்பற்ற பெருமையாகவே கருதி வாழ்ந்தது. பத்து
மாதம் இடைவிடாப் பயிற்சி. பந்தய மைதானத்திலே
பிறந்த மேனியுடன் போட்டி. அதைப் பார்க்கக்
கிரேக்கமே கடலெனத் திரண்டு வரும் காட்சி. இப்படி
நான்காண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஒப்பற்ற ஆண்மையின்
ஆட்சி.

இத்தனை ஆர்ப்பாட்டங்களுக்கிடையே ஆண்களைத்
தான் காணமுடியும். பெண்களை அந்தப் பக்கங்களிலே

காணவே முடியாது. மீறி யாரேனும் பந்தயம் பார்க்க வந்தால், அவர்களுக்கு உடனடியாகக் கிடைப்பது மரண தண்டனையே. ஆமாம், மலையுச்சிக்கு அந்தப் பெண்ணைக் கொண்டு சென்று, அங்கிருந்து தூக்கிக் கீழே எறிந்துவிடுவார்கள்.

பயங்கரமான தண்டனைதான் இது. ஆனாலும் விளையாட்டுக்களில் ஆர்வமுள்ள பெண்கள், இதற்கெல்லாம் அஞ்சிவிடுவார்களா என்ன? உயர்ந்த மரத்தின் உச்சிக்கு ஏறி, அங்கிருந்து ஒளிந்துகொண்டு பந்தயங்களைப் பார்ப்பார்கள். சுற்றிலும் மறைக்கப்பட்ட சுவர்களில் உள்ள பொந்துகள் வழியாகக் கண்டு களிப்பார்கள். கண்டு பிடிக்கப்பட்டால், கால தேவனுக்குப் பலி. அவ்வளவுதான்.

இத்தனையும் தெரிந்தும் ஒரு பெண், பெயர் பிரனீஸ் என்பவள், ஆணாக வேஷமிட்டுப் பந்தயம் பார்க்கச் சென்றாள். தன் அருமை மகன் பிசிடோரஸ் என்பவனின் ஆற்றல் மிக்கக் குத்துச் சண்டையைக் கண்டாள். அவன் வெற்றி பெற்றதும் தன்னை மறந்தாள். அவனருகே ஓடினாள். ஆரத் தழுவி முத்தமிட்டாள். அவளது ஆவேசத்தால், ஆணுடை குலைந்தது. வேஷம் கலைந்தது. பெண் எனும் உண்மை புரிந்தது.

வெகுண்டனர் அதிகாரிகள். விரைந்து பற்றினார். அவளைக் குற்றவாளிக் கூண்டிலே ஏற்றினார், அவளது வாக்கு மூலம் வெடித்தது. 'என் கணவனும், என் தந்தையும் முன்னாள் ஒலிம்பிக் வீரர்களே. அவர்கள் இறந்த பிறகு என் மகனை நானே ஒலிம்பிக் வீரனாக்கப் பயிற்சி தந்தேன். என் மகன் எப்படி போரிடுகிறான் என்றறிய எனக்கு ஆசை இருக்காதா? அதனால்தான் சட்டத்தை மீறினேன். என் இஷ்டத்தைப் பூர்த்தி

செய்து கொண்டேன். என் கடமை முடிந்தது. என் மகன் வெற்றி வீரனானான். அது போதும். இனி எனக்கு மரண தண்டனை தந்தாலும், மன சந்தோஷத்துடன் ஏற்றுக் கொள்வேன்.” அதிகாரிகள் அதிர்ச்சி அடைந்தனர்.

பெண்ணொருத்தி விளையாட்டில் இவ்வளவு ஈடுபாடு உடையவளாக இருப்பாள் என்று யாருமே கனவிலும் கருதவில்லை. அன்றிலிருந்து கிரேக்கப் பந்தயத்தின் விதிகளிலே, ஒரு விதி தளர்ந்தது. புதிய விதி ஒன்று புகுந்தது. ஆமாம், பெண்களும் பந்தயங்களில் பங்கு பெறலாம் என்ற விதி புகுந்ததும், பெரிய விழிப்புணர்ச்சியே அந்த சமுதாயத்தில் ஏற்பட்டது.

இவ்வளவு நடைபெற்றாலும் இதற்கு முன்னமேயே ஆண்களைப் போலவே பெண்களும் ரகசியமாக ஒலிம்பிக் போன்ற விளையாட்டுப் பந்தயங்களைத் தங்களுக்குள்ளே நடத்தி வந்திருக்கின்றனர் என்னும் சரித்திரக் குறிப்புக் காணக் கிடக்கின்றது.

பெண்கள் ஓடிய பந்தயம்

பெண்களுக்கான போட்டியை ஆரம்பித்து வைத்தவள் ஹிப்போடோமியா என்ற கிரேக்க இளவரசி. அவள், தன்னுடைய திருமணம் பிலாப்ஸ் என்ற வீரனுடன் நடந்ததை ஒட்டி, இப்பந்தயத்தை ஆரம்பித்து வைத்தாள் என்பது ஒரு குறிப்பு.*

ஆண்களுக்கான போட்டி சீயஸ் என்ற தலைமைக் கடவுளுக்காக நடந்தது என்றால், பெண்களுக்கான

* (ஆசிரியரின் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை என்ற நூலில் விரிவாக இக்கதையினைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.)

ஓட்டப் போட்டியை சீயஸ் கடவுளின் மனைவியான ஹீரா என்பவளின் டெயரிலே நடத்தி வந்தார்கள்.

முதலில் இளவரசியின் தோழிகளே அந்தப் பந்தயங்களில் பங்கு பெற்றனர். அந்தப் போட்டிக்கு வரும் பார்வையாளர்களும் அவர்களே. அதற்குப் பிறகு கிரேக்கம் முழுமையும் உள்ள ஆர்வமுள்ள பெண்களும் பங்கு பெறலாம் என்று விதிவிரிவடைந்தது. விரும்பாதவர்கள் வேடிக்கைப் பார்க்கலாம். மகிழலாம். பங்கு பெற்றாக வேண்டும் என்ற வற்புறுத்தல் இல்லை. கட்டாயமும் இல்லை.

பெண்கள் பந்தயப் போட்டியும், ஆண்கள் பந்தயப் போட்டியைப் போலவே நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறைதான் நடைபெற்றது. அதில் முதன் முதலில் 525 அடி தூரம் ஓடும் ஓட்டப் பந்தயம் தான் இடம் பெற்று இருந்தது.

ஆண்கள் பிறந்த மேனியாகப் போட்டிகளில் பங்கு கொண்டு ஓடினார்கள் என்றால், பெண்களும் திறந்த மேனியாகவே போட்டியிட்டிருக்கின்றனர். அதாவது, இடுப்பில் தொடங்கி முழங்கால் வரை தொங்கும் (அரை பாவாடை) ஆடை அணிந்து கொண்டு, இடுப் பிற்கு மேல் பிறந்த மேனியாகவே ஓடினர்.

காலில் எந்தவிதக் காலணியும் அணியாது, தோளில் இருபுறமும் கூந்தல் அவிழ்ந்து புரளும் கோலத்துடன், வெறுங்காலுடன் ஓடினர். இது போன்ற நிகழ்ச்சி சுமார் கி. மு. 500ஆம் ஆண்டு நடைபெற்றது என்று சரித்திரம் குறிப்பு ஒன்று கூறுகிறது.

ஆண்களுக்கான ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் தரும் பரிசு, புனிதமான ஆலிவ் மலர் வளையம் என்பதை அனைவரும் அறிவோம். அதுபோலவே பெண்களுக்கான போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கும் ஆலிவ் மலர் வளையம் கிடைக்கும். அத்துடன் ஹீரா என்ற பெண் கடவுளுக்குப் பூசையிட்டுப் பலியிட்ட இளங் கன்றின் கறித் துண்டும் பங்காகக் கிடைக்கும்.

இத்தனை வீரச் செயல்களும் ஆண்கள் அறியாமல் மறைவாகவே நடந்தன. வெளியே யாருக்கும் அறிவிக்கவும் இல்லை. சான்றுகளும், குறிப்புகளும்கூட மறைக்கப்பட்டன.

பிரனிஸ் என்ற பெண்மணியின் வீரச் செயலுக்குப் பிறகே, பந்தயத்தில் பெண்களுக்கான சம உரிமை கிடைத்தது. அதன் பயனாக 128வது ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில், பெலிச்சி என்ற பெண், ஆண்களுக்கிடையே நடந்த தேரோட்டப்போட்டியில் கலந்துகொண்டு, முதலாவதாக வந்து வெற்றி அடைந்திருக்கின்றாள்.

இவ்வாறு, சீரும் சிறப்புமாகப் பெண்குலம் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வீரமுடன் பங்கு பெற்று வந்த பொழுது, கிரேக்கம் ரோமர்களிடையே சிக்கியது. கிரேக்கம் சிதைந்தது போலவே, அவர்கள் போற்றி வளர்த்தப் பந்தயங்களும் சிதறின, சீரழிந்தன, செயலிழந்து அழிந்தொழிந்தன.

புதிய வெள்ளம்

அதற்குப் பிறகு விளையாட்டுச் சரித்திரத்தில், விளையாட்டுக்கள் பற்றிய குறிப்புக்கள் அங்கொன்றும், இங்கொன்றுமாகவே தோன்றின. 1896ஆம் ஆண்டு,

மீண்டும் ஒலிம்பிக் பந்தயம் புத்துயிர் பெற்றது. என்றாலும் பெண்களுக்கான போட்டிகள் தோன்றவில்லை. இந்தக் குறையானது இருபத்தி ஐந்தாண்டுகள் தொடர்ந்தன.

பிரான்சு நாட்டிலே இந்தக் குறை பற்றிய பிரச்சினை பீறிட்டெழுந்தது. வீறுகொண்டு மலைந்தது. இறுதியில் கோரிக்கை வெற்றி அடைந்தது. சீரிய வழி திறந்தது. 1922 ஆம் ஆண்டு பாரீசில் நடந்த ஒலிம்பிக் போட்டியில் எட்டுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளிலிருந்து பெண் வீராங்கனைகள் போட்டியிட்டனர்.

இன்று நூற்றுக்கு மேற்பட்ட நாடுகளில் இருந்து வீராங்கனைகள் வருகின்றனர். போட்டியிடுகின்றனர். அவர்கள் ஏற்படுத்துகின்ற சாதனை, ஆண்களுக்கும் இணையானவை போலவே இருக்கின்றன.

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டால் பெண்மையழியும், ஆண்மை மேலோங்கும், அடக்கமில்லாமை வளரும் என்ற ஒரு பத்தாம் பசலித்தனமான வெறுங் கொள்கை நாடெங்கும் பரவி இருப்பதால் வளர்ச்சி குன்றியது, என்றாலும், இன்று விளையாட்டு ஆர்வம் புதிய வெள்ள மாகப் பெருக்கெடுத்துப் புறப்பட்டிருக்கிறது.

மலையேற்றமா, மல்யுத்தமா, விண் வெளிப் பயணமா, அலைகடலில் எதிர் நீச்சலா என்ற அத்தனைத் துறையிலும், பங்கு பெறும் பெண்ணினம் இன்று விளையாடாத விளையாட்டுக்களே இல்லை என்ற அளவுக்கு, அத்தனை விளையாட்டுக்களையும் விளையாடி மகிழ்கின்றது.

காற்றிலசையும் பூங்கொடி, ஆற்றில் அளையும் மீன், ஊற்றில் புரளும் சிற்றலை என்று பெண்களைப்பற்றி மென்மையாக வருணித்து மகிழ்ந்த புலவரினம், வீராங்கனைகளைப் பற்றியும், வாயாரப் புகழ்ந்து வருணித்த குறிப்புக்களும் சரித்திரத்தில் உள்ளனவே.

சரிபாதியும் சக்தியும்

நிறைவான சமுதாயத்தை நிறுவ நினைக்கும் அறிஞர்கள், சரியாகத் திகழும் மாதர் குலத்தை சக்தியுள்ளதாக ஆக்கினால் தான், வருங்கால சமுதாயம் வளமுள்ளதாக, வலிமையுள்ளதாக மாறும் என்கிறார்கள்.

பெண்கள் விளையாடுகிறார்கள், பொலிவு பெறுகின்றார்கள், புதுமைதனைப் படைக்கின்றார்கள் என்பன வெல்லாம் இன்று நடைமுறையில் காணும்போது, நல்லதோர் எதிர்காலம் நயமாகக் காத்திருக்கிறது என்றே உணர்கிறோம்.

ஆய கலைகள் அத்தனையிலும் ஈடுபட்டுள்ள தாய்க் குலம், தூயகலையாம் விளையாட்டுக்களிலும் தீவிரம் கொண்டால், நாடும் நலமார்ந்த வீடும், பீடுநடையல்லவா போடும்!

நல்லதையே நினைப்போம். நல்லதே நடக்கும். அதுதானே நாம் விரும்பும் உண்மையும் உரிமையும்!

9. அறிவூட்டும் ஆடுகளம்

ஆடுகளம் அழைக்கிறது

எல்லையற்று விரிந்து கிடக்கும் நிலப்பரப்பை பரந்தவெளி என்கிறோம். வேலியில்லாமலும் கண்ணுக் கெட்டுகின்ற தூரம் வரை காணக் கிடக்கின்ற சமநிலத்தை மைதானம் என்கிறோம். இன்னும் கொஞ்சம் பரப்பளவு குறைந்த இடத்தைத் திடல் என்கிறோம்.

அதுபோலவே, ஒரு எல்லையுள்ள வரையறை கொண்ட அளவுடன் ஒரு நோக்கத்திற்காகப் பயன்படும் சமநிலைப் பகுதியைக் களம் என்கிறோம்.

குறிப்பிட்ட பகுதியிலே யுத்தம் நடந்த பரப்பினைப் போர்க்களம் என்கிறோம். வயலில் விளைந்த நெற்கதிர்களை அடித்து நெல்மணிகளைக் குவித்தெடுக்கும் இடப் பரப்பினை நெற்களம் என்கிறோம். அஃதொப்பவே, விளையாடுகின்ற நிலப்பரப்பினையும் ஆடுகளம் என்று அழைத்து மகிழ்கிறோம்.

போர்க்களமானது புறம் வந்த பகையைப் போக்கவும், போராடவும் கூடிய பெரும்பணியைத்

தலையாய கடமையாகக் கொண்டு விளங்குகிறது. நெற்களமானது நெருங்கிக் கலந்து நிறைந்திருக்கும். பதர்களை விலக்கிவிட்டு, நெல்மணிகளைக் குவிக்கும் நேரிய இடமாகக் காட்சி அளிக்கிறது.

ஆடுகளம் எதனை எவ்வாறு, எப்படிச் செய்கிறது என்றால், அறிவினை அளிக்கின்ற, சுகமான வாழ்வினை விளைக்கின்ற, சோம்பல் என்னும் பகையை ஒழித்து, நோய் என்னும் பதரை விலக்கி, நிம்மதி என்னும் நெல்மணிகளைத் தனித்தெடுத்துத் தரும் இனிய நிலமாக நமக்கு இருக்கிறது.

அகப் பகையை அழிக்கும் ஆடுகளம்

வாழ்வுக்குப் பகையான சோம்பலை நீக்குவதுடன், வழிநடைக்குப் புறம்பான புன்முறைகளையும், பொல்லாச் செயல்களையும் போக்கி, துன்ப நினைவுகளைக் களைந்தெறிந்து, இன்ப நினைவாகும் இதயத்தை வளர்த்துவிடுகிறது ஆடுகளம்.

அற்புதமாக ஆடுகளம் என்று பெயர் பெற்றிருக்கும் விளையாட்டிடம், நமக்கு எல்லா அனுபவங்களையும் அள்ளித் தருகின்ற ஆன்ற கலைக் கூடமாகத் தான் இருக்கிறது.

‘என்னிடம் ஐம்பது குழந்தைகளைத் தாருங்கள்’ இந்த ஆடுகளத்திற்குள்ளேயே அவர்களை வளர்த்து அற்புத அறிஞர்களாக, அருமையான குடிமக்களாக ஆக்கிக் காட்டுகிறேன்’ என்று சவால் விடுவதுபோல் கூறினார் மேலநாட்டறிஞர் ஒருவர்.

‘பிரிட்டன் நடத்திய போர்க்களங்களில் எல்லாம் பிரிட்டன் பெற்ற ஈடில்லா வெற்றிக்குக் காரணமாய்

அமைந்தவை ஈடன் நகரத்திம் இருந்த ஆடுகளங்கள் தான்' என்பது ஆங்கில நாட்டுப் பழமொழியாகும். காரணம் என்னவாக இருக்கும்? என்று ஆராயப் புறப் படுவோர்க்கு விடை எளிது வழி இனிது. வாழ்வும் புனிதமாகவே அமையும்.

கூடினால் கோடி நன்மை

ஏனெனில், பரந்து விரிந்த ஆடுகளம், பலரைக் கூடச் செய்கிறது. கூட்டி வைக்கிறது. குலவச் செய்கிறது. உணர்வுகளுடன் உலவ வைக்கிறது.

வீணாகப் பொழுதைக் கழிக்கும் இடமல்ல ஆடுகளம். வேலையற்றோர் கூடி வாயாடி மகிழும் வம்பர் கூடாரமும் அல்ல. இரத்தத் திமிர் கொண்டோர் சத்தமிட்டு, ஓடிப் பிடித்துக் கட்டிப் புரண்டு வெறி தீர்த்துக் கொள்ளும் இடமுமல்ல ஆடுகளம்.

ஆடுகளம், அரிய ஆற்றல் மிகுந்த வீரர்களை உருவாக்குகின்ற அருமையான பயிற்சிக் கூடமாகும். சுமையற்ற ககமான, சுவையான இன்ப உணர்வுகளை இதயத்திலே ஆக்கித் தரும் சுத்தமான சமையற் கூடமாகும்.

நல்ல பல கருத்துக்களை, நாடி நரம்புகள் எல்லாம் ஏறி இணைந்து கொள்வது போன்ற அனுபவங்களைக் காட்டி, அமைதியைக் கூட்டி, அறிவினை ஊட்டுகின்ற அற்புத பள்ளிக்கூடமாகும்.

மனம் உண்டானால் மார்க்கமுண்டு என்பது பழமொழி. அதுபோல்தான் மனம் விரும்பி, மார்க்கமும் புரிந்தால்தான் ஒருவன் ஆடுகளம் நோக்கி வரமுடியும்.

வந்து ஆடுகளத்தில் இயங்கிவிட்டான் என்றால் அவன் உழைப்பு என்பதை உற்சாகத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளும் உணர்வுகளுடன்தான் பங்கு பெறுகிறான்.

இவ்வாறு ஆர்வத்தால் வந்து, உழைப்பே உறுதி தரும் என்ற விளையாட்டின் அழைப்பைத் தலைமேற்கொண்டு, விளையாட்டுக் கலை பயில விரும்பி வரும் இளைஞர்களை, ஆட்டக்காரர்களை, சந்திக்க வைக்கும் 'சந்திப்பு' இடமாகத்தான் ஆடுகளம் இருக்கிறது.

சேர்ந்த எல்லோரும், 'விளையாட்டு' எனும் செயல்தனில் ஈடுபடுகின்றபொழுது, அவர்களுக்கு ஆயிரமாயிரம் புதிய சந்தர்ப்பங்கள் அடுத்தடுத்து அலைபோல் அங்கு வந்து மோதுகின்றன. அத்தனைக்கும் ஈடுகொடுத்து, அவர்கள்சிந்தனையின் துணையால் ஆடும் பொழுது, எத்தனை எத்தனை விதமான வழிகளில் செயல்படுகின்றார்கள், அத்தகைய புதிய கருத்துக்களை, சிந்தனைகளைப் படைத்துத் தரும் சிந்தனைக் களமாக ஆடுகளம் இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு ஆட்டத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான திறமை வேண்டும். அந்தந்தத் திறன் நுணுக்கங்களில் ஆழ்ந்த புலமையும், வளமையும் பெறுவோரே சிறந்த ஆட்டக்காரராக மாறமுடியும். அத்தகைய புதிய திறன் நுணுக்கங்களை உற்பத்தி செய்கின்ற தொழிற்கூடமாக ஆடுகளம் இருந்து துணை செய்கிறது.

விளையாட்டு என்றால் விதிகள் உண்டு. விளையாடுவதற்கென்று வழிமுறைகள் உண்டு. நிறைவான பண்பும், தரமான செயல் குணமும் உண்டு. ஆகவே, இவை நலமானவை இவை தீயவை, தீங்கு பயப்பவை

என்று நன்மை தீமை உணர்ந்து செயல்பட வைக்கின்ற நீதிமன்றமாக ஆடுகளம் இருக்கிறது.

‘கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை’ என்கிறோம். ‘ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு’ என்கிறோம். இதனை சொல்லால் மட்டுமே பேசி வீணாக்காமல், செயலால் ஒன்றுபடும் அரிய செயற்கூடமாக ஆடுகளம் விளங்குகிறது.

கலங்கரை விளக்கம்

இவ்வாறு மனித குலத்திற்கு மறையாத கலங்கரை விளக்கமான ஆடுகளத்தில் இறங்கி விளையாடத் தொடங்கியவன் உள்ளம் எல்லாம், சுற்றுப்புற சூழ்நிலையினை மறந்து, துறந்து, விளையாட்டை மட்டுமே சிக்கெனக் கௌவிப் பிடித்துக் கொள்கிறது.

உணர்வுகள் அந்த ஆட்டத்துடன் ஒன்றிப்போய் விடவே, நினைவுகள் விளையாட்டில் பெறும் இன்பம் ஒன்றையே எண்ணி மகிழ்கின்றன. அதற்கேற்ற சூழ்நிலையைத் தூண்டுகின்றன. தூண்ட இயலாத நிலையில் வேறு சுகமான இடம் நோக்கித் தாண்டுகின்றன.

தூண்டவும் முடியாத பொழுது. துணையாக ஆடுவோன் உதவியை வேண்டுகின்றன. இதனால் யாருக்கு என்ன லாபம்? இனியதை நினைக்கவும், பிறரிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளவும், பிறருக்கு கொடுக்கவும் போன்ற ‘கொண்டும் கொடுத்தும்’ வளரும் வாழ்வுப் பெருவழியை எளிதாக ஆடுகளம் கற்றுத் தந்துவிடுகிறது.

உற்சாகமாக ஆடத் தொடங்கியவனின் மூளை நன்றாக விழித்துக் கொள்கிறது. சோம்பலைத் துடைத்துக் கொள்கிறது. அறியாமையை மாற்றிக் கொள்கிறது. அதனை விரட்டி, அந்த இடத்திலேயே அனுபவத்தில் வருகின்ற அறிவினை அலங்காரமாகச் சூட்டிக் கொள்கிறது.

மூளையின் விழிப்புணர்ச்சியால் உடலில் ஒரு புத்துணர்ச்சி. செயலில் ஒரு புது எழுச்சி. சிந்தனையில் ஒரு மறுமலர்ச்சி. உறுப்புக்களிலும் ஒருவித உற்சாக வளர்ச்சி மேலோங்கி நின்று, மேன்மைக்கு வழி காட்டுகிறது.

அகமும் புறமும்

இவ்வாறு அகத்தில் மூளையும், புறத்தில் உறுப்புக்களும் பூரிப்புடன் பங்கு பெறும் பொழுது, ஆடுகளத்தின் விதிகள் அவர்களைக் காட்டாற்று வெள்ளம் கரைக்கு அடங்கிச் செல்வது போல செல்ல வைத்து விடுகின்றன.

ஒரு பொருளை விரும்பும்போது தான் மதிக்கவும் துதிக்கவும் தோன்றும். அப்பொழுதுதான் கட்டுப்படவும், திட்டமிடவும் தூண்டும். விளையாட்டை விரும்பும் பொழுதே, சட்டத்திற்குக் கட்டுப்படத் தெரிகிறது. சகலரையும் மதிக்கத் தெரிகிறது. கூட விளையாடுபவரின் திறமையை அனுபவித்துப் பாராட்டும் பெருமை புரிகிறது. தன் திறமையைத் தானே வெளிப்படுத்திக்.கொணரும் தன்மையும் மிகுதியாக வேண்டும் என்று பகுத்துணரவும் முடிகிறது.

பிறர் பாராட்டைப் பெற வேண்டுமானால் ஒழுக்கம் தேவை உயர்ந்த செயல் தேவை என்பது போல, விளையாட்டில்

புகழ் பெற ஒழுக்கமான செயல்முறை தேவை என்று ஒவ்வொருவரையும் உணரச் செய்வது ஆடுகளத்தின் பெருமையாகும்.

தவறாக ஆடுபவர்கள் தண்டனை பெறுகின்றார்கள். பார்வையாளர்களின் கிண்டலுக்கும், கேலிக்கும் ஆளாகின்றார்கள். ஆகவேதான் வாழ்வுக்கு வழிகாட்டியாக ஆடுகளம் விளங்குகிறது என்கிறோம்.

பணத்திற்கும், பகட்டிற்கும், சாதிக்கும், சமயத்திற்கும், ஏற்றத்திற்கும், தாழ்விற்கும் இங்கே இடமில்லை. ஆடுகளத்திற்கு வெளியே ஆயிரமாயிரம் அட்டுழியங்கள் புரிந்து, ஆட்டக்காரர்களாகப் பலர் உள்ளே வந்தாலும், ஆட்டத் திறமையற்றவர்கள் செல்லாக் காசாகத் தூக்கியெறியப்படுவார்கள் என்பது கண்கூடு.

ஆடுகளம் செல்வோம். பீடுநடை பயில்வோம் புதுமைக் கருத்துக்களைப் பெறுவோம். பேரின்ப வாழ்வினில் மகிழ்வோம்.

இவ்வாறு ஆடிப்பழகவும், ஓடி மகிழவும் நல்ல உடல் ஒன்றின் உறுதுணை அவசியமல்லவா! அதன் அமைப்பினைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.

10. வினாயாட்டும் உடலமைப்பும்

ஒப்பில்லா உடற்கோயில்

‘அரிதரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது’ என்று மனிதப் பிறவியின் பெருமை தெரிந்து பாடினார் ஓளவைப் பாட்டியார்.

‘எலும்பால் கூடாக்கி, இணையிலா நரம்பினால் வரிந்து கட்டி, அதனூடே சிவப்பு இரத்தம் கலந்த தசைகளினால் இணைத்து, திருந்திய உடலாக மாற்றி, இன்பமிகு உயிர் நிலையை ஏற்றினான் இறைவன்’ என்று பாடிய திருமூலர், இந்த உடலைப் போன்ற அற்புத யந்திரம் இல்லை என்று கருத்து மிளிர ‘இறைவன்செய்த இரும்பொறை யாக்கை’ என்று அற்புதமாகக் கூறிச் சென்றார்.

சிற்றெறும்பு முதலாக சீவராசிகள் அனைத்திலும் சிறப்புற அமைந்தது நம் உடல். பிற உயிர்கள் அனைத்தும் பெறக்கூடாத பெரும் பேருக அல்லவா மனித உடல் மலர்ந்திருக்கிறது!

நிமிர்ந்து நிற்கின்ற இந்த உடலில் நினைத்து மகிழும் நெஞ்சம், இரத்தம் இறைக்கும் இதயம், காற்றை நிரப்பித் தள்ளும் நுரையீரல் போன்ற எத்தனையோ அற்புதங்கள் அமைந்திருந்தாலும், மிருகங்களைப் போல உடலில் முடித்திரள் இல்லை. விரலில் வளைந்த நகங்கள் இல்லை. வாயினுள் கூர் நிறைந்த கோரப் பற்கள் இல்லை.

பேசத் தெரிந்த, யோசிக்கமுடிந்த, ஆற்றலைப் பயன்படுத்தும் அறிவு நிறைந்த மனித உடலின் மனித மூளையின் மகிமையே மகிமை! நாம் பெற்ற பேறு, செய்த புண்ணியம் இந்த பிறவியில் மனித உடல் தாங்கி வந்திருக்கிறோம் என்று அக்கால மகான்களில் இருந்து இக்கால மனிதர்கள் வரை இனிமை ததும்பப் பாடிச் சென்ற பாட்டுகளும் ஏராளம்.

காலத்திற்கேற்றவாறு கோலம் மட்டுமல்ல. கொள்கையும் மாறும் என்று எல்லாத் துறையினரும் பேசிக் கொள்வார்கள். ஆனால் உடலமைப்பும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல என்று சரித்திரச் சான்றுகள் பறைசாற்றுகின்றன.

உடலமைப்பு என்றவுடன், உர்சாகத்துடன் உரிய கடமை உணர்வுடன் உடலை வளர்த்துக் காத்து போற்றிப் புகழ்ந்து பெருமையுடன் பேணிய கிரேக்க இனம்தான் நம் கண் முன்னே முதலில் காட்சியளிக்கும்.

பிறந்த குழந்தையை சாராயத்தில் அழுக்கி எடுத்து சோதித்ததும், அக்குழந்தை குறையுள்ளதாக இருந்தால் கொண்டு போய் காட்டிலே எறிந்து அழித்த முறையும், ஆண் குழந்தைகளை ஏழு வயது முதல் முப்பது வயது வரை உடற் பயிற்சியிலும், போர்ப் பயிற்சியிலும் ஈடு

யடுத்திச் சிறந்த வலிய உடல் அமைத்துத் தந்ததும்; சிறந்த மேனியுடனேயே ஒலிம்பிக் பந்தயங்களிலே ஓட விட்ட நிலையும் எல்லாமே அவர்கள் உடல்மேல் கொண்டிருந்த ஒப்பில்லா ஆர்வத்தையும், உவப்பையும் அல்லவா காட்டுகின்றன!

இனி அவர்கள் கொண்டிருந்த உடலமைப்பின் நினைப்பைக் காண்போம்.

சிந்தனையும் சிலையும்

‘வலிமையான உடலில்தான் வலிமையான மனம் வாழும், என்று தெளிவான நம்பிக்கை கொண்டிருந்தது போலவே, வலிமையான உடலில்தான் வனப்பும் வாழும் என்றும் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையையும் கிரேக்கர்கள் கொண்டிருந்தனர்.

‘கைகள், கால்களில் இருந்துதான் சக்தி நிறைய வருகிறது. அத்துடன் இடுப்பின் தசைகளில் இருந்துதான் அதிக சக்தி கிடைக்கிறது’ என்றும் நம்பினர். அதன்படியேதான் கி. மு. 6ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த கிரேக்கர்கள் வாழ்ந்தனர். அதன் விளைவுதான் அவர்கள் அற்புதம் என்று போற்றிப் புகழ்ந்து பாடி வடித்த ஹெர்குலிஸ் சிலை அமைப்பு இருந்தது.

முரட்டு உடம்பு, மென்மையான குறுந்தாடி, மெருகேறிய மீசை கொண்ட சிலை போல, முரட்டுத் தனமாக உடம்பை வளர்த்து வைத்து மகிழ்ந்த இனத்திலே மாறுதல் நிகழ்த்தான் செய்தது. ஆம். கி. மு. 5ஆம் நூற்றாண்டில் இந்த இனமே தன் கொள்கையைக் கொஞ்சம் மாற்றிக்கொண்டது.

வலிமையான கனத்த உடம்பே வனப்புள்ளது என்ற நிலைமாறி, ஆண்மையுடன் அவயவங்களின் அமைப்பும் இருந்தால்தான் அழகு வரும், பொலிவு தரும் என்று உணரத் தொடங்கினர். அதற்கு ஏற்றவாறு உடல் அமைப்பை வாளிப்பான முறையில் வகைப் படுத்திக் கொள்ளவும் தலைப்பட்டனர்.

ஒடுதற்கேற்றவாறு அகலமான நெஞ்சு; கை வீசி நடப்பதற்கேற்றவாறு மேலுயர்ந்த தோள்கள்; இறுகிய வலிய அடி வயிற்றுத் தசைகள்; அதிகத் தசை பிடிக்காத கெண்டைக்கால் தசைகள் தொடை தசைகள் தேவை. அவைதான் அமைப்பை உயர்த்திக் காட்டும் என்று எண்ணி, அதற்கேற்றவாறு உடலமைப்பைக் கொண்டிருந்த குத்துச் சண்டை வீரன் 'தீசஸ்' என்பாரின் சிலை அமைத்து உதாரணமாக்கி வாழ்ந்தனர்.

யுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கையாகவே கிரேக்கர்களுக்கு இருந்தபொழுது, வலிமையே பெருமையாக இருந்தது. சண்டை ஓய்ந்து சமாதானம் நிலவிய காலத்து, வாளிப்பான உடலமைப்பே வனப்பு மிகுந்தது என்ற நினைவே ஓங்கி இருந்தது.

காலம் மாறிக்கொண்டே வந்தது. உடலைப் பயன் படுத்தி விளையாடும் உடலாளர்கள் (Athletes) எல்லாம் கிரேக்க காலத்து உடல் அமைப்பை ஏற்றுக் கொள்கின்ற நிலையில் இல்லை. அவர்களும் தங்கள் உடலமைப்பை வேறு புதிய முறையில் மாற்றி வைத்துக் கொள்ளத் தலைப்பட்டனர்.

பழங்கால சிலை அமைப்பை விடுத்து, புதிய சிலை ஒன்றை, அதுவும் எல்லா உடலமைப்புக்கும் பொருந்துகின்ற வகையில் சிலை ஒன்றை அமைக்க வேண்டும்

என்று டாக்டர் 'டட்லி' என்பவர் முயன்றார். அவர் இடைவிடாது நாற்பது ஆண்டுகள் உடலாளர்கள் ஓட்டப் பந்தய வீரர்களின் உடலமைப்பைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தார். இறுதியாக 74 ஓட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து ஆராய்ந்து, கடைசியாக ஓரமைப்பை, உடல் அளவினை டாக்டர் மெகன்சி என்பவருக்குத் தந்தார். அவரோ அவனி வியக்கும் வண்ணம் அழகுறு சிலை ஒன்றை அமைத்துத் தந்தார். எல்லோரும் ஏகோபித்த முறையிலே ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

உலகிலே உள்ள விரைவான ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரையும் ஆராய்ந்து, அவர்கள் அனைவரும் 5 அடி 3 அங்குலத்தில் இருந்து ஆறடி முன்றங்குலம் என்ற உயர அளவில் இருப்பதை அறிந்து, அதற்கு ஏற்றவாறு சராசரி உடலமைப்பை சரி செய்தபோது அந்த முடிவானது இப்படித்தான் எழுந்தது.

உடலமைப்பானது விரிந்த மார்பும், வலிய கைகளும் இருப்பதுடன் எலும்பின் அமைப்பில் எடை அதிகமில்லாமல், தசையமைப்பில் சற்று அதிக எடையுடன் இருந்தால், பார்ப்பதற்குக் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

இக்கால உடலமைப்பு

காலம் இன்னும் மாறிக் கொண்டே வந்தது. இக்காலத்து இளைஞர்களின் உடலைப் பாருங்கள்! 'நான் உள்ளேயே இருக்கத்தான் வேண்டுமா? என்று நாணத்துடன் கேட்கும் நெஞ்சமைப்பு; 'வேண்டாத வேளையில் எல்லாம் கொண்டு வந்து தள்ளுகின்றீர்களே' என்று வேண்டாத உணவுச்சுமையை வெறுப்புடன் தாங்கி விரிந்து சரிந்து கிடக்கின்ற வயிற்றமைப்பு; 'இன்னும்

வளைய என்னால் முடியாது' என்று வில்லாக வளைந்திருக்கும் முதுகு. இடித்துக் கொண்டே நடை பழகும் முழங்காலமைப்பு எல்லாம் எதைக் காட்டுகிறது?

இவைகளைத்தான் இன்றைய நாகரீகம் சிறந்த உடலமைப்பு என்றல்லவா ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறது! நாம் என்ன செய்ய முடியும்? ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியதுதான். இல்லை என்றால், 'நாகரீகமற்றவர்கள் என்று நான்கு பேர் நம்மை ஏளனம் செய்வார்களோ' என்று நல்ல உடல் அமைப்புக் கொண்டவர்களும் பயந்து தரம் மாறுகின்ற அளவுக்கு நாகரீகம் இன்று உடலைத் தீண்டும் நச்சுப் பாம்பாக மாறி இருக்கிறதே!

இவ்வளவும் கூறிய பிறகு, உங்கள் உடலமைப்பு எப்படி? என்று கேட்க வேண்டும் போல் இருக்கிறது.

உலகத்தில் உள்ளவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் முக அமைப்பிலும், ரேகை அமைப்பிலும், முடிந்த அளவு முற்றிலும் மாறுபட்டே இருக்கின்றார்கள்.

பரம்பரை மரபு, பழக்க வழக்கங்கள், பணி செய்யும் முறைகள் அனைத்தும் ஒருவரது உடலமைப்புக்குப் பொறுப்பேற்று இருக்கின்றன என்று கருதுவோரும் உண்டு. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே இருந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள், தனி மனிதனின் குணதிசயங்களே அவனது உடலமைப்பை உருவாக்குகின்றன என்றும் நம்பினர்.

உடல் அமையும் விதம்

அவர்கள் கூறிய குணதிசயங்களில் நான்கு வித குணங்கள் மிக முக்கியமானவையாகும். கடுமையாகக் கோபப்படுதல், கிளர்ச்சி நிறைந்த எழுச்சி மிக்க

உணர்ச்சிகள், அச்சம் நிறைந்த கோழைத்தனம், எப்பொழுதும் சோகமாய் இருத்தல் என்பனவாகும்.

குணாதிசயங்கள்தான் உடலமைப்பை உருவாக்குகின்றன என்பதையும், மற்றவர்கள் ஆராயத் தொடங்கினர். அந்த ஆராய்ச்சியில் அதிகம் ஈடுபட்டவர் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டாக்டர் வில்லியம் ஷெல்டன் என்பவர்.

பல்கலைக் கழகத்தில் பயிலும் ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களின் உடல் அமைப்பையும், அவர்கள் பெற்றிருக்கின்ற உணர்ச்சிமயமான குணாதிசயங்களையும் ஆராய்ந்து, புகைப்படம் எடுத்து, பெருமளவில் பரிசோதனை செய்து உலகத்தில் உள்ள மனிதர்களின் உடலமைப்பை மூன்று வகையாகப் பிரித்து வெளியிட்டார்.

அரக்க உடல் அமைப்பு (Endomorph) :

கைகளும், கால்களும், நெஞ்சும், மற்றும் எல்லா எலும்புகளும் அவயவங்களும் நீண்டதாகவும், திரண்டதாகவும், நீண்ட எலும்புகளுடனே கொழுப்பும் தசைகளும் நிறைந்ததாகவும் அமைந்த உடலமைப்பு முதலாவதாகும்.

இவர்களது சிறுகுடல் 23லிருந்து 25 அடி நீளமும், பெருங்குடல் 5 லிருந்து 8 அடி நீளமுள்ளதாகவும் இருக்கும் என்று கணக்கிட்டிருக்கின்றனர்.

ஆகவே அதிக உயரம், அகன்ற மார்பு, செம்மாந்த தோற்றம் என்ற உடலமைப்பு என்று கொள்ளலாம்.

குள்ள அமைப்பு (Ectomorph) :

மெலிந்த எலும்புகளால் அமைந்த உடலமைப்பு. அதே நேரத்தில் நிறைந்த சக்தி வாய்ந்த, எடுப்புமிகுந்த அமைப்பாகவும் இருக்கும். தலை, முட்டை வடிவ அமைப்பும், ஆங்காங்கே திரண்டிருக்கும் தசைத் திரள்களும், சக்தி வாய்ந்த நுரையீரலும், சிறிய வயிற்றமைப்பும் உள்ள உடலமைப்பு.

அடிக்கடி உண்ண விரும்பும் ஆர்வமுள்ள இவ்வுடல் அமைப்பு உள்ளவர்கள் தங்கள் முழு சக்தியையும் பயன்படுத்தி, தங்கள் திறமையை முழுமூச்சாக வெளிப்படுத்திக் காரியம் ஆற்றுகின்ற தெம்பு நிறைந்தவர்களாவார்கள்.

நடுத்தர உடலமைப்பு (Mesomorph) :

முன்னர் கூறிய இரண்டு உடலமைப்புக்களுக்கும் இடைப்பட்ட அமைப்பாகும். அளவான, அழகான தரமான மனிதர்களுக்கேற்ற மனோகரமான உடலமைப்புக் கொண்டதாகும். உலகில் உள்ள சிறந்த விளையாட்டு வீரர்கள் அனைவரும் இந்த நடுத்தர அமைப்பு உள்ளவர்களாகவே விளங்குகின்றார்கள்.

உங்கள் உடலமைப்பு எத்தகையது என்று புரிந்து கொண்டால், அன்றாட வாழ்க்கை முறையை அளவோடு அமைத்து வளமாக முயற்சித்து நலமாக வாழ வழிவகுக்கலாம் அல்லவா!

இத்தகைய உடலமைப்புக்கள் ஆராய்ச்சிக்காகத் தான் பகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்றாலும், எடுத்து

வந்த மானிடப் பிறவியில் என்றென்றும் இனிதாக வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில்தான் வாழ வேண்டும்.

நல்ல உடலமைப்பும் நல்ல மன அமைப்பும், மனோ கரமான வழிகளையும் முறைகளையும் வகுத்துத் தருவதால், நாம் தூய்மையாக உடலைப் பேணவேண்டும். சுவரை வைத்துத்தானே சித்திரம்!



11. ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்!

மைதானம் வரவேற்கிறது

வண்ண வண்ணக் காகிதத் தோரணங்கள் காற்றிலே சலசலக்கின்றன. விளையாட்டு மைதானத் தரையிலே வெள்ளைக் கோடுகள் பளபளக்கின்றன. ஆங்காங்கே அழகுக் கொடிகள் அசைந்தாடி. ஆர்வமுள்ள மக்களை அழைக்கின்றன. வந்தவர்களை மகிழ்வுடன் வரவேற்கின்றன.

மக்கள் கூட்டத்தின் விழி மலர்கள் மைதானம் நோக்கி மலர்கின்றன. பந்தயத்தில் பங்கு பெறும் வீரர்கள் தங்களை உடலைப் பதப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர். இளமை துள்ளும் மேனியில் வியர்வை வெள்ளம் துள்ளித் தெறித்து விழுந்து, மேனியை மேலும் கவர்ச்சிகரமாகக் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

பந்தயத்தை நடத்தும் அதிகாரிகள் பரபரப்புடன் செயல்படுகின்றனர். துடிதுடிப்புடன் பணிகளைத் துரித கதியில் இயக்குகின்றனர். ஒலிபெருக்கியில் பந்தய வீரர்களின் பெயர்கள் படிக்கப்படுகின்றன.

பந்தயத்தில் பங்கு பெறும் வீரர்கள் ஒடுமிடம்
நோக்கிக் குழு முகின்றனர். கூடி நிற்கின்றனர். ஓடத்
தொடங்கும் ஆரம்பக் கோட்டிலே, வீர நினைவுடன்
வந்து பந்தயக் குதிரைபோல் செம்மாந்து நிற்கின்றனர்.

அவர்களின் நெஞ்சமெல்லாம் ஒரே நோக்கம். ஒரே
இலட்சியம். ஆமாம் முதலாவதாக ஓடிவர வேண்டும்.
உன்னத வெற்றியைப் பெறவேண்டும் என்பதே அது.

இந்த நோக்கம் வெற்றிபெற எத்தனை மாதங்கள்,
எத்தனையோ ஆண்டுகள் அவர்கள் உழைத்திருக்
கின்றார்கள் என்பது அவர்களின் உடல் அமைப்பி
லிருந்தும், நடக்கும் இயக்கத்திலிருந்தும் மக்கள் யூகித்
துக் கொண்டு விடுகின்றார்கள்.

தரமான உடலைப் பாதுகாத்து, திறமாக வைத்து
அதிலே திறன் நுணுக்கங்களைப் பதித்து வைத்துக்
கற்றுத் தெளிவாக்கிக் கொண்டல்லவா மைதானத்
துள்ளே வந்திருக்கின்றனர்!

இதோ தொங்கிவிட்டது !

வீரர்களை ஓடவிடும் அதிகாரி, ஓங்கிய குரலில் ஒரு
சில விதிகளைக் கூறுகிறார். அவரவர் அவரவர்க் தரிய
பாதையில்தான் ஓடவேண்டும். முன்னேறிப் போக
வேண்டுமென்றால். வலப்புறமாகத்தான் கடக்க
வேண்டும். அவர்கள் கடக்கும்பொழுது அடுத்தவர்மீது
மோதவோ, இடிக்கவோ கூடாது.

இவ்வாறு ஆரம்பத்தில் விதி முறைகளை அள்ளி
வீசி, அவர்களை ஓடச் செய்கின்றார். அதிகாரி
ஓடுகின்றவர்களும் விதிகளை ஒழுங்காகப் பின்பற்றி

கிறார்கள். ஒழுங்கிலே தவறுபவர்கள் உடனடியாக தண்டிக்கப்படுகிறார்கள். மேலும், ஓட்டப் பந்தயத்திலிருந்து தவிர்க்கப்படுகிறார்கள். வெற்றி வாய்ப்பினைப் பெற்று முதலில் ஓடிவந்து வெற்றி பெற்று இருந்தாலும் அவர்கள் விலக்கப்படுகின்றார்கள்.

வாழ்க்கை முறைக்கு இந்த விதி முறை எவ்வளவு அருமையாகப் பயன்படுகிறது! ஒருவருக்கு உரிமை இருக்கிறது என்பதை விளக்க வந்த மேல்நாட்டு அறிஞர் ஒருவர், ‘அடுத்தவர் முக்கினைத் தொடுகின்றவரை கைகளை நீட்ட உனக்கு உரிமை இருக்கிறது. ஆனால் அடுத்தவர் முக்கினைத் தொட்டு விட்டால் அவர் உரிமையை அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டார்; பிறரது உரிமை பாதிக்கும்படி நடந்து கொண்டார். மற்றொருவர் உரிமைக்கு பங்கம் விளைவித்தவராகின்றீர். அதுவே தான் ஓட்டப் பந்தயத்தின் தத்துவமும் என்றும் கூறுகிறோம்.

பந்தயம் வழங்கிய வாழ்க்கைப் பரிசு

தான் தன்னுடைய வழியிலே, பிறருக்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் எத்தனை வேகத்துடனும் ஓடலாம். இயலாத பொழுது மெதுவாகவேனும் போகலாம். அல்லது நடக்கலாம். ஆனால் அடுத்தவர் முயற்சிக்கு அணுஅளவேனும் குந்தகம் நேராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் ஓட்டப் பந்தயத்தின் நோக்கம்.

வாழ விடு அல்லது வழியை விடு என்பதாக, வாழ்க்கை முறையை, நெறியைக் கூறுவார்கள் பெரியோர்கள். அவ்வாறு, தான் வாழவும், பிறரை வாழ விடவும், தன்னால் முடியாதபொழுது வழியை விடவும்

ஒருவர் முயற்சித்தாரானால், உலகில் சண்டையும் சச்சரவும், பூசலும் பொருமையும் எப்படி ஏற்படும்?

அத்தகைய உயர்ந்த உண்மையை, உயரிய தன்மையை இளமையிலேயே விளையாட்டாகப் பிஞ்சு மனங்களில் பதிய வைக்கும் ஓரிடம் ஒட்டப்பந்தயமாகத் தான் இருக்க முடியும். இத்தகைய பரந்த மனப் பான்மையை, கட்டுப்பாடான சூழ்நிலையில்தான் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

பார்வையாளர்களாக பலர் கூடிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, பந்தயத்தில் விதி முறைகளோடு பங்கு பெற்று வெற்றி பெறும் வீரர்கள், பலராலும் விதந்து பாராட்டப்படுகின்றார்கள். அதே சமயத்தில் தவறிழைக்கின்ற வீரன் வெற்றி வாய்ப்பை இழக்கின்றதுடன், பலரின் ஏச்சுக்கும், பேச்சுக்கும், கேலிக்கும், கிண்டலுக்கும் உரியவனாகி விடுகிறான்.

ஆகவே, தவறு இழைக்க வேண்டும் என்ற மனப் பான்மையே அங்கு தகர்த்தெறியப்படுகிறது. தவறு இழைத்துக் குறுக்கு வழியில் சென்று வெற்றி பெற்று விடவேண்டும் என்ற நினைவும் அங்கு தலை தூக்குவதே இல்லை.

வீரர்களின் நினைவுகள்

நேர்மையான நினைவுகள், நிதானமான நடைமுறை நோக்கத்தை நோக்கிச் செல்லும் ஆர்வம், ஆர்வத்துடன் விதிகளுக்கு, அடங்கி நடக்கும் பண்பாடு, அடுத்த வருடன் திறமை ஒன்றினால் மட்டுமே போட்டியிடும் செயல். இப்படித்தான் ஒட்டப் பந்தயங்களில் பங்கு பெறும் வீரர்களைக் காண முடியும்.

விரைவோட்டம் என்றால் ஒரே முச்சில் ஓடி முடிக்க வேண்டும். நெட்டோட்டம் என்ற நீண்ட தூர ஓட்டம் என்றால், அதற்கான முறையில், பக்குவமாக ஓட வேண்டும் என்ற பாங்கினை எல்லாம் பயிற்சியிலேயே ஒருவன் எளிதாகப் பெற்றுக்கொள்கிறான்.

ஆமை போல மெதுவாக ஓடுவதும், முயலைப் போல முதலில் வேகமாக ஓடி பிறகு களைத்துத் தூங்குவதும் எல்லாம் கதை போலவே முடிந்துவிடும்.

தனக்குரிய நெஞ்சுரத்தை (Stamina) தகுதியை, திறமையை, பயிற்சி முறையை அனைத்தும், தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு, அதனைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பயன்படுத்தும் முறைதான் நெட்டோட்டத்தின் முறைகளாகும்.

அவசரப்பட்டு வேகமாக ஓடுவது, ஆத்திரப்பட்டு முன்னேறிச் செல்வது, உணர்ச்சிவசப்படுவது, பிறரை ஏளனமாக நினைப்பது, என்னால்தான் வெற்றி கொள்ள முடியும் என்று தற்பெருமை கொள்வது எல்லாம் ஓட்டத்தின் முறையையே மாற்றி அமைத்து விடும்.

ஆகவேதான், நிதானம் தேவை. எந்த இடத்தில் தன் திறமையை அதிகமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். எங்கு இயல்பாக இருந்து கொள்ள வேண்டும் என்று தன்னை அளக்கும் தகுதியான அறிவு தேவை. காலம், நேரம், இடம் அறிந்து முன்னேறிச் செல்கின்ற முன் உணர்வும் தேவை.

வாழ்வுக்கு வழி காட்டி

இத்தனைத் திறமும், வாழ்க்கைக்கு எப்படி எல்லாம் பயன்படுகின்றன என்பதை எல்லோரும் அறிவார்கள்.

வாழ்க்கை என்ற வளமான முகத்திற்கு எழிலான கண்கள் போன்றவை உழைப்பும் முனைப்பும். முனைப்பு என்பது நோக்கம். கொண்ட நோக்கத்திலேயே முனைந்து நின்றல். உழைப்பு என்பது கொண்ட கொள்கைக்கு ஏற்ப சலிக்காது செயல்படுதல்.

ஓட்டப் பந்தயத்தில் நிச்சயம் முனைப்பு உண்டு. அதுதான் முதலாவதாக வருதல், வெற்றி பெறுதல் என்பது. அத்தகைய அரிய முனைப்புக்கு உழைப்பே ஆன்ற துணையாகும்.

அவ்வாறு உழைப்பில் ஈடுபடும் போதுதான், தம்மையறியாமலே, மேலே கூறிய அரிய பண்புகளை எல்லாம், மனத்துக்குள்ளே விளைத்துக்கொள்கின்றனர் அவ்விளைஞர்கள். காலம் செல்லச் செல்ல, அவைகளே கற்பகத் தருவாக வளர்ந்து, கனிவோடு கனிந்து சுவை தரும் பழங்களைச் சுமந்து நிற்கின்றன.

வீட்டிற்கு நல்ல மகனாக விளங்க வேண்டும். நாட்டிற்கு நல்ல குடிமகனாகத் துலங்க வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தம் மக்கள்மீது தணியாத ஆசை கொண்டிருப்பது குன்றிலிட்ட விளக்காகவேதான் ஒளிருகின்றது.

அத்தகைய அரிய ஆசைக்கு வடிகாலாக, விடி வெள்ளியாகத் திகழ்வது ஓட்டப் பந்தயங்களே! தங்கள் பிள்ளைகளைப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளச் செய்து ‘ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்’ என்று பெற்றோர்கள் ஊக்குவித்து கலந்து கொள்ளச் செய்தால், நிச்சயம் நாம் மேலே கூறிய பலன்களைப் பார்க்கலாம். வாழ்க்கையில் இன்பச் சூழ்நிலையை சேர்க்கலாம்.

12. விரைவாக ஓடுவது எப்படி?

ஓடி ஒளிந்த ஹிட்லர்

அகிலத்தையே ஆட்டிப் படைத்து அரசாள நினைத்த அரக்க மனம் கொண்ட ஹிட்லர், கொலு வீற்றிருந்து கோலோச்சிய நாட்களிலே ஒரு நாள் 1936ஆம் ஆண்டு ஜெர்மனியின் புகழ்பெற்ற நகரமாகிய பெர்லினில் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் தொடங்கவிருந்தன.

‘எல்லா இனங்களிலும் எங்கள் ஆரிய இனமே உயர்ந்தது. மற்ற இனங்கள் மட்டரகமானவை,’ என்று மண்டைக் கனத்துடன் பேசி, மூர்க்கத்தனமான குதர்க்க வாதம் புரிந்த ஹிட்லரின் ஓலம், அவன் நாடெங்கும் ஒலியெழுப்பிக் கொண்டிருந்த காலம் அது.

“அமெரிக்கா மற்றும் அன்னிய நாடுகளிலிருந்து வரும் நீக்ரோ ஓட்டக்காரர்களை, எங்கள் ஆரிய வீரர்கள் வெற்றி கொள்வார்கள். வீரப் பதக்கங்களைப் பெறுவார்கள். நீக்ரோக்களின் திறமைகளைத்தையும் நிர்மூலமாக்கி விடுவார்கள், என்று கற்பனைகளைக் கொட்டிக் கதை விட்டுக்கொண்டிருந்தனர் ஹிட்லரின் தாசானு தாசர்கள்.

பங்கு பெறும் தன் நாட்டு வீரர்களின் வெற்றியைக் கண்டு களிக்கவும், தோற்றோடும் நீக்ரோக்களின் தொங்கிய முகங்களைக் கண்டு எள்ளி நகைக்கவும், அணி வகுத்து நிற்கும் தமது மனிதப் படை சூழ, ஹிட்லரும் அரங்கம் வந்து அமர்ந்தான்.

விளையாட்டுப் போட்டிகள் தொடங்கி முடிவுகள் வரத் தொடங்கின. அமெரிக்க நீக்ரோ ஜெசி ஓவன்ஸ். என்ற வீரரின் ஆற்றலுக்கு முன்னே ஹிட்லரின் ஆரிய வீரர்கள் திணறினர். திண்டாடித் தோற்றனர். ஆரிய வீரர்களின் வீரியம் குறைந்து ஆதவன் முன் அகல் விளக்காக நின்றனர்.

100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் உலக சாதனை. 200 மீட்டர் ஓட்டத்தில் புதிய சாதனை. நீளத் தாண்டும் போட்டியில் இமாலய சாதனை. ஆமாம். அன்றிலிருந்து 27 ஆண்டுகள் வரை யாராலுமே தாண்ட முடியாத அளவுக்கு 26 அடி 5.5.16 அங்குலம் தாண்டி புதிய சாதனையைச் சரித்திரத்தில் பொறித்ததைக் கண்ட சர்வாதிகாரி, தொங்கிய முகத்துடன் தொய்ந்த நடையுடன் பந்தய அரங்கத்தை விட்டு பாதியிலேயே பின்வழியே ஓடிப் போகும் அளவுக்கு, வீறும் வீரமும் பெற்று விளங்கிய ஜெசி ஓவன்ஸ் போலவே, எத்தனையோ நீக்ரோ வீரர்கள் அன்றும் இன்றும் உலகில் விளங்குகின்றனர்.

நீக்ரோ வீரர் ஜெசி ஓவன்ஸின் 27 ஆண்டு சாதனையை முறியடித்து 27 அடிக்குமேல் தாண்டிய புகழைத் தட்டிக் கொண்டு போன வீரரும் ரால்ப் பாஸ்டன் என்னும் அமெரிக்க நீக்ரோதான். இதற்குமேல் இனி யாராலும் புதிய சாதனையை ஏற்படுத்த முடியாது என்று உலகத்தினரே உறுதியாகக் கூறும் அளவுக்கு வி. விரு—7

29 அடி இரண்டரை அங்குலம் தாண்டிய பாப்பீமனும் ஒரு நீக்ரோதான்.

உயரத் தாண்டும் போட்டியில் 7 அடிக்கு மேல் முதன் முதலாகத் தாண்டிய சாதனையை உண்டாக்கியவர் ஜான் தாமஸ் என்பவர். தடை தாண்டும் போட்டி, குண்டு எறியும் போட்டி, பத்து அம்சப் போட்டி போன்றவைகளில் நீக்ரோ வீரர்கள்தான் வெற்றி பெற்று ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

வில்மா ருடால்ப் என்ற அமெரிக்க நீக்ரோப் பெண்ணின் அளப்பரிய அருஞ்சாதனையை அகில உலகமே வியந்து போற்றியதாகும்.

நீக்ரோக்களால் எப்படி நன்றாக ஓட முடிகிறது? என்று உலகமே கேள்விக் குறியில் உருண்டபொழுது, ஆராய்ச்சியாளர்கள் பலர், நீக்ரோக்களின் உடலமைப்பைப் பற்றியும், இயற்கை தந்த சிறப்பைப் பற்றியும் தீவிர சிந்தனையுடன் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியில் தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தி வந்தனர்.

பரம்பரையாக வரும் பலம்

மத்திய ஆப்பிரிக்கா, கிழக்கு ஆப்பிரிக்கா போன்ற பகுதிகளில் வசிக்கும் நீக்ரோக்களில் பலர் ஆறு, ஆறரை அடி உயரமான வேலிகளை, தடைகளை, வெறுங்காலால் அலட்சியமாகத் தாண்டிக் குதித்துச் செல்வார்களாம். வடுசி என்னும் இனத்தைச் சேர்ந்த நீக்ரோக்கள் தரைக்கு மேலே மூன்று அல்லது நான்கு அங்குல உயர மண் மேட்டினை அமைத்துக் கொண்டு எட்டு அடிக்குமேல் மிகச் சாதாரணமாகத் தாண்டுகின்றனர் என்பதை நேரில் கண்டு வியந்து தன் சொந்த

அனுபவத்தை எழுதிச் செல்கிறார் ரிச்சர்டு வெப்ஸ்டர்
என்னும் ஆராய்ச்சி வல்லுநர்.

அவர்களுக்கென்று ஏதோ ஓர் ஆற்றல் இருக்கிறது.
அந்த அரிய திறன் நுணுக்கத்தை அவர்களுக்குள்ளே
மறைமுகமாகக் கற்பித்துக் கொண்டுதான் அவர்கள்
கையாள வேண்டும் என்று தமது கருத்தையும் கூறிச்
செல்கிறார் வெப்ஸ்டர் அவர்கள்.

அவரைத் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சியில் இறங்கிய
டாக்டர் அடால்பி அப்ரகாம் என்பவர், நீக்ரோக்களின்
குதிகால் அமைப்பு ஒரு குறிப்பிட்ட தன்மையில் அமைந்
திருப்பதால்தான் அவர்களால் அவ்வாறு தாண்டிக்
குதிக்க முடிகிறது என்றும் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

இதனை ஓர் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியாக மேற்கொண்ட
டாக்டர் ஸ்டரவ்டு' என்பவர், நீக்ரோக்களால் எவ்வாறு
நன்றாக ஓட முடிகின்றது என்பதனை, அவர்களது
பாரம்பரியப் பழக்க வழக்கங்களை ஆராய்ந்து படைப்
பிலேயே அவர்கள் உடலமைப்பு எப்படி இருக்கிறது.
என்பதனையும் உன்னிப்பாக ஆராய்ந்து உலகுக்கு
உணர்த்தி இருக்கின்றார்.

சுதந்திரமாக வாழ்ந்த காரணமோ?

அடிமைகளாக வாழ்ந்த இடைக் காலத்தில்
ஆடு மாடுகள் போல விற்கப்பட்டு, புழுவிலும் கேவல
மாகப் புன்முறைகளில் நடத்தப்பட்ட நீக்ரோக்கள்,
காட்டுப் பகுதிகளில், சுதந்திரமாக வாழ்ந்தவர்கள்தான்.
ஆப்பிரிக்கக் காடுகளில் அவர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கை,
இயற்கை சீதோஷ்ண நிலை, எதையும் தாங்கும் உடல்
திறனை இங்ஙனம் வாரி வழங்கி இருக்கிறது.

கொடிய விலங்கினங்கள், கூடவே வாழ்ந்த வீரிய முள்ள உயிரினங்கள் அவர்களை உணவாக்கிக் கொள்ள முயன்றபொழுதெல்லாம், தப்பிப் பிழைக்கும் தயார் நிலைக்கு அவர்கள் ஆளாகி இருந்தார்கள். அவ்வாறு திடீரென ஓடி, உயரே தாவி, மரங்களில் ஏறி மறைந்து வாழ்ந்த சக்தியும் திறமையும் இரத்தத்திலே பரம்பரை பரம்பரையாக ஊறிச் செழித்தோங்கி இருந்தன.

அவர்கள் வாழ்ந்த கடின உழைப்பும், கொண்டிருந்த திறமையும் இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதமாகும். காட்டிலே வாழ்ந்த வாழ்க்கையை நாட்டிற்கு வந்து உழைத்த அவர்களது உழைப்பு, உள்ளத்தைக் குலைத்திருந்தாலும், உடலில் செழித்திருக்கவே செய்தன. நவீன நாகரீக உலக வாழ்வு அவர்களுக்கு மிக அண்மைக் காலத்தில் தானே கைக்கெட்டும் வகையில் அமைந்திருக்கிறது.

இவ்வாறு வாழ்க்கை முறை அவர்களை வன்முறையில் வட்டமிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, உடலமைப்பின் தன்மையும் அந்த ஓட்டத்திற்கு ஏற்றவாறு, உறுதுணையாகும் வண்ணம்தான் அமையப் பெற்றிருக்கின்றது! என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அறிந்துகூறினர்.

உடல் அமைப்பு

நீக்ரோக்களின் இடுப்பெலும்புடன் இணையப்பெற்ற தொடை எலும்பானது, சற்று முன்புறமாக வந்து முன்னிருப்பது போல அமைந்துள்ளது. அதன் காரணமாக, தொடையும் சற்று முன் தள்ளி சரிந்து வந்திருப்பது போல அது தோற்றம் கொண்டிருக்கிறது.

ஒரு நீக்ரோ ஒவ்வொரு முறை ஒடுவதற்காக வைக்கின்ற ஒவ்வொரு காலடியிலும், மற்ற மனிதர்களைவிட 5 அங்குல தூரம் அதிகமாக வைப்பதற்கு, அந்தத் தொடையின் அமைப்பு இடம் தருகிறது. அத்துடன் அவர்களது குதிகால் அமைப்பும் உடலின் சக்தியைத் தாங்கி விரைந்து பணியாற்றவும், அந்தப் பணியுடன் இயைந்து இணைந்து செயல்பட இடுப்பில் பொருந்தி இருக்கும் பந்துக் கிண்ண முட்டின் அமைப்பும் சற்று முன் பக்கமாகவே சரிந்து அமைந்திருக்கிறது.

இந்த அமைப்பின் வேற்றுமை, ஒரு வெள்ளையனும், ஒரு நீக்ரோவும் இயல்பாக உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது நன்றாகப் புலனாகும் என்பார்கள். இதன் பலன் என்ன வென்றால், ஒரு நீக்ரோவால் குறுகிய தூரத்தை விரைவாக ஓடிக்கடக்க முடியும். ஆனால் நெடுந்தூரம் ஓட இயலாது என்பதுதான் அந்த இடுப்புத் தொடையின் அமைப்பின் முக்கியக் கருத்தாக அமைகிறது.

இத்தகைய குதிகால அமைப்பும், இடுப்பெலும்புத் தொடையின் இணைப்பும், முன் சரிந்தத் தொடையின் தூர ஓட்டத்திற்குத் துணை வராத காரணம், காலடிகளின் இடைப்பட்டிருக்கும் அடி வைக்கும் தூரம் அதிகமாகும் பொழுது, களைப்பினை உண்டாக்குவதுடன் மற்ற இன மக்கள் காலடிகளை மாற்றி மாற்றி வைத்து ஓடும்பொழுதே ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கின்ற தன்மையான உடலமைப்பு, நீக்ரோக்களுக்கு அமையவில்லை என்பதே உண்மையாகும் என்றும் கூறுவார்கள்.

வெள்ளையர்களும், மற்ற இன மக்களும் நெடுந்தூரம் ஓட முடிவதற்குரிய காரணம், நீண்ட இடைவெளி இருப்பது போல் காலடிகளை வைப்பதற்கேற்றவாறு

முன்பக்கச் சாய்வும் சரிவும், அத்துடன் பக்க வாட்டில் அமையப் பெற்ற காலிணைப்புக்கள் பந்துக்கிண்ண மூட்டின் வகையும்தான் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் ஆய்ந்த கருத்தாகும்.

ஓடி வரும் நீக்ரோக்கள் ஒவ்வொரு காலடியையும் எளிதாக, விரைவாக ஒருவித லாவகத்துடன், நளினத்துடன் எடுத்து வைக்கின்றனர். வெள்ளையர்கள் போன்ற மற்ற ஓட்டக்காரர்கள் முழங்கால் மூட்டின் அமைப்பு பக்கவாட்டில் விரிவது போல வந்து, கால்கள் இடித்துக்கொள்வது போலவும், பாதங்களும் பக்கவாட்டில் விரிந்து போவது போலவும் மாறி வருவதால் அவர்களின் ஓட்டம் அத்தகைய சீராக அமைந்து இருக்கவில்லை என்ற கருத்தையும் இங்கே எடுத்துரைக்கின்றார்.

இயற்கையின் இனிய பரிசு

ஆகவே, நீக்ரோக்களின் உடலமைப்பு இயற்கை அன்னை அளித்த இனிய சீதனமாகும். வாழ்க்கை முறையின் வன்மைகள் வலிய உடலையும், நிறைந்த நெஞ்சுரத்தையும் அளித்தனவாகும். அத்துடன் அவர்கள் மேற்கொண்ட பயிற்சியும், முயற்சியும், நோக்கமும், ஊக்கமும், அவர்கள் நன்றாக ஓட உதவுகின்றன. பல்லோர்புகழும் பெருமைகளையும், சிறப்புக்களையும் வாரி வழங்குகின்றன.

13. முதுமைக்கு முன்னால்!

முதுகில் ஏறியிருக்கும் முதுமை

முதுமை என்பது புதுமையானதல்ல. பிறந்த உயிர்கள் அனைத்துக்கும் இளமையும் முதுமையும் என்றும் சொந்தமே !

இளமையில் வாழும் நமக்கு வளமையான தேகம், வலிமையான இதயம், இனிமையான நினைவுகள், அருவியென நடை, முரசெனக் குரல், ஆண்மைமிது இயக்கம், இயற்கையின் நடைமுறையில் மயக்கம்.

இவ்வாறு வாழ்க்கை, இளமையில் பசுமையாகத் தொடங்குகிறது. புதிய பணக்காரனைப் போல வாழ்வு பரபரப்பினைப்பெறுகிறது. தேனீபோல சுறுசுறுப்பினில் மிளிர்கிறது. அவனது ஆசை வேகத்திற்கும், இன்ப யுகத்திற்கும் தேகம் ஈடுகொடுக்க இயலாமல் பல சமயங்களில் திணறுகிறது—திண்டாடுகிறது.

இன்றே வாழ்ந்து விட வேண்டும் என்ற வேகத்திற்கும், வெறி உணர்வுக்கும் இடையில் உடல் ஊச

லாடும்போது, வாழ்வின் நோக்கம் என்ன என்று இளைஞர்கள் புரிந்து கொள்வதும் இல்லை. முயன்று புரிய வைப்போரிடம் இருந்து கேட்கும்வரை அவர்களுக்குப் பொறுமையும் இல்லை.

ஒருநாளில், ஓடிக்களித்துக் களைத்தபின் நமக்கு வயதாகி விட்டதென்ற உணர்வு வருகிறது. ஏன் வந்து விட்டது? என்று நினைப்பிலே, மனதிலே குழப்பம். இதோ! முதுமை உடலை முடுகிறது, அதற்கு எத்தனை விரைவு பாருங்கள்! முடுபனிபோல வரும் முதுமை, உடலை எத்தனை வழியில் சாடுகிறது?

முதுமையின் அறிகுறி

தலைமுடி உதிரத் தொடங்குகிறது. அடர்த்தியும் சிதைகின்றது. கருமை மாறி முடியின் நிறத்தில் வெண்மை குடி புகுகின்றது. நிமிர்ந்து நின்ற தோள்கள் சரிந்து விழுகின்றன. மேலும் மேலும் குவிந்து கொள்கின்றன. தோலின் மினுமினுப்புக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் குறைகின்றது. சுருங்கவும் ஆரம்பித்து வளையம் போடுகின்றன. நடையிலே ஒரு தளர்வு. உள்ளத்திலும் ஒருவித வெறுமை உணர்வு.

முதுமை மூட வருகிறது என்பதற்கு அறிவிக்கும் முதல் மணி ஓசைதான் மேலே கூறிய சான்றுகள் மனிதன் இவைகளின் அறிவிப்பை ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. இளமையில் இருக்கிறோம் என்று திமிருடன் நினைக்கிறான். இளைஞனாகவே செயலில் ஈடுபடுகிறான். எந்தக் காரியமாக இருந்தாலும் அசட்டுத் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்கிறான். ஏற்றுக் கொள்கிறான். சவால் விடுகிறான். சங்கடத்துடன் சமாளிக்கிறான். ஏனோதானோ வென்று சாதிக்க முயல்கிறான். ஏன்? மேலேகூறிய முதல்

காரணங்கள் உடலால் மனிதனைப் பாதிக்கவில்லை. அவன் வழியை மறிக்கவில்லை. வாழ்க்கைத் தொடரு கிறது வழக்கத்திற்கு மாறாக.

தேகத்தில் தோன்றும் வெளி மாற்றங்களை அலட் சியம் செய்கிறான். அதே நேரத்தில் உடலில் உள்ளே தோன்றும் உள் மாற்றங்களை உணர்வதில்லை. தேகத் தினை அவன் தரமாகக் காத்துக் கொள்ளத் தவறும் பொழுதுதான், அந்த உள் மாற்றங்கள் விரிகின்றன. நிறைகின்றன.

செல்களால் ஆன நமது தேகத்தில், செல்கள் தங்கள் சக்தியை இழக்கத் தொடங்குகின்றன. அடிப் படை ஆடத் தொடங்கினால் கட்டிடத்தின் கதி என்ன? அதுபோலவே, அவன் தேகத்தின் வீரியம் குன்று கின்றது.

மாற்றத்தின் வளர்ச்சி

அதையும் மீறி செயல்படுவதால், சக்தியிழப்பு அதிகமாகிறது. ஆனால் சக்தியை நிறைவுபடுத்தும் வேலை மிகவும் நிதானமாகவே உடலில் நடைபெறு கிறது. இதன் காரணமாக, திசுக்கள் தேவையான சக்தி இன்றி தளர்ந்துவிடத் தொடங்குகின்றன.

செல்லால் ஆன திசுக்கள் சோர்ந்து விடும்பொழுது அவற்றால் உருவான உறுப்புக்களும் மெதுவாக கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. தோல் வளம் காக்கின்ற சுரப்பிகளின் சுரக்கும் தன்மைக்கும் சுரத்துக் குறைவதால், தோல் மெல்லியதாகவும், காயும் தன்மையுற்று வறட்சியடைந்தும் போகின்றது.

திசுக்கள் சக்தியிழப்பதால், என்ன குறைந்து போகும் என்று கேட்கலாம்? தசைகள் தங்களது வலிமையையும் இழக்கின்றன. இதனால் உடல் நிமிர்ந்து நிற்கின்ற ஆற்றலை இழக்கின்றது. நினைவுக்கேற்ப செயல்பட முடியாமல், உடலின் செயல் வேகம் குறைகிறது.

மார்புக்கூடு முன்போல் அதிகம் விரிந்து இயங்க முடிவதில்லை. காரணம்-தசைகளின் சக்தியின்மைதான் பலவீனந்தான். விலா எலும்பைச் சார்ந்த தசைத் தொகுதிகள் எல்லாம் இயக்கம் இழப்பதால்தான். இவ்வாறு இயக்கம் குறைவதால், காற்றுப் பையான நுரையீரலானது அதிக உயிர்க் காற்றை (பிராண வாயுவை) நிறைவாகப் பெற முடியாமல் போகின்றது.

உயிர்க் காற்றுத்தானே உடலுக்கு முக்கியம். தேவைக்கு கிடைக்காத உயிர்க் காற்றின்மையால், காற்றைப் பெற்று வைக்கின்ற காற்றுப்பை செல்களின் சுவர்கள் மெலிவடைகின்றன. சுவாசம் அளவில் குறைகிறது. இப்படியாக உயிர்க் காற்றின் தேவை உடலுக்கு அதிகம் வேண்டியிருந்தாலும் கிடைக்காது போவதால், சுவாச வழியின் உள்ளமைப்பு மெதுவாகிக் குறுகிக் கொள்கிறது. வழி குறுகக் குறுக காற்று வரத்தும் குறைந்துதானே போகும் !

உயிர்க் காற்றின் சக்தியால்தானே இரத்த ஓட்டம் விரைவாக ஓடும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறது. உடலின் மூலை முடுக்குகளில் எல்லாம் ஓடி, இரத்தத்தினை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தத் தந்துகிகளின் ஓட்டத்தில் காற்றின்சக்தி இல்லாமையால், ஆங்காங்கே ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

ஓட்டம் குறைய ஆட்டம் ஏற்படுகிறது

இவ்வாறு இரத்த ஓட்டம் உடலின் உறுப்புக் களுக்குக் கடைசி வரை போய்ச் சேராததால், அதன் விளைவாக பல நோய்கள் உடலில் முளைக்கின்றன.

இரத்த ஓட்டம் குறையக் குறைய, உயிர்க்காற்று குறையக் குறைய ஜீரணம் கெடுகிறது. பற்கள் பலத்தை இழக்கின்றன. கண்களுக்குக் கடைசிவரை இரத்த ஓட்டம் இல்லாததால்தான் கண்படலம் விழவும் ஏதுவாகிறது.

பித்தநீர் சுரப்பி, மண்ணீரல், கல்லீரல், கணையம் எல்லாமே பலவீனமடைகின்றன. ஒரு சில முக்கியமான இடங்களில் தசைநார்கள் தங்களது நீண்டு சுருங்கும் தன்மையை இழந்து விடுகின்றன.

எலும்புகளுக்குக் கால்சியச் சத்துத் தேவைப்படுகிறது. அந்தச் சத்துக் குறைவதால், எலும்புகளுக்குக் கனமும் அளவும் குறைகின்றது. அதனால் அவை எடை இழப்பதுடன், எளிதில் உடையவும், நொறுங்கவும் கூடியத் தன்மைகளைப் பெறுகின்றன.

உடலின் (மெட்டபாலிசம்) உள் செயல்முறை சாதன அமைப்பு மெதுவாகக் குறைவதால், உடல் வெப்பத்தை உண்டாக்கும் சக்தியைக் குறைக்கிறது. அதனால்தான் முதுமையுற்றவர்களால் குளிரை அதிகம் தாங்க முடியாமல் போகிறது.

முதுமையின் கொடுமை

இவ்வாறு உறுப்புக்கள் உழைப்பிலும், உணர்விலும், குன்றக் குன்ற, அது முனையையும் பாதிக்கத்

தொடங்குகிறது. முளைக்கு உள்ளே உள்ள இடைவெளியில் நீர் மிகுதி ஆக ஆக, எடை இழக்கத் தொடங்குவதுடன், முளையின் ஆற்றல் மறையத் தொடங்குகிறது. அதன் காரணமாக ஞாபக மறதி, மூடத்தனம், குழந்தைகள் செய்வன போன்ற நடவடிக்கைகள் எல்லாமே வந்து விடுகின்றன. அதனால்தான் முதுமையில் உள்ளவர்களை 'இரண்டாவது குழந்தைத்தனம்' என்று நிலைமையிலே எண்ணிக் கொள்கிறோம்.

கைகால்கள் விறைப்பாகி விடுகின்றன. காலடி நடையின் இடைவெளி குறைகிறது. உடல் சுறுசுறுப்பை இழக்கிறது. அமைதியாக இருந்தாலும் அயர்வு நிறைகிறது. உணர்ச்சியற்ற தன்மை, குழப்பம், எதிர்மாறான கருத்துக்கள் எல்லாமே தோன்றுகின்றன.

மேலே கூறிய கருத்துக்கள் எல்லாமே முதுமையுற்ற மனிதன் சந்திக்கவேண்டிய மாற்றங்களாகும். முதுமை நிச்சயம் நமக்கு வரும். யாராலும் மாற்ற முடியாது. ஏன் வயதாகிறது? முதுமை வருகிறது? எத்தனை வயதில் முதுமை வரும் என்பது யாருக்கும் புரியவில்லை. அது வளர்ச்சியின் வெள்ளோட்டமாகும். துள்ளாட்டமாகும்.

முதுமை வரக் காரணமென்ன?

முதுமையின் காரணம் பற்றி ஆராய்ந்த அறிஞர்கள் பலர், பலவிதமாகக் கூறுகின்றார்கள். தேகத்தின் சக்தியிழப்பே காரணம் என்பார் ஒருசிலர். நோய்கள், நச்சுத் தன்மை நிறைந்த பழக்க வழக்கங்களால்தான் என்பார் இன்னும் சிலர். உள்நுடல், தன் அமைப்பால் இயக்கம் தளர்வதால்தான் என்றும் கூறுவர் சிலர்.

என்னதான் காரணம் கூறினாலும், மனிதர்கள் முதுமைக்கு இரையாகிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். இதனை ஒரு அறிஞர் கூறுகின்றார்; 'முதுமையானவை எல்லாம் காலப்போக்கில் உதிர்ந்து போக, இளமையானது மட்டுமே உலகில் வாழ்கிறது. ஆகவேதான் உலகம் என்றும் இளமையாகவே இயங்குகிறது.'

முதுமைக்கு இரையானவர்கள் எல்லாம், பலவீனத்தாலும், அறியாமையாலுமே என்று கூறி, அவர்கள் இயற்கையுடன் கொஞ்சம் இதமாக வாழப் பழகிக் கொண்டிருந்தால், இன்னும் தங்கள் வாழ்நாளைப் பெருக்கி இனிமையாக வாழ்ந்து மகிழ்ந்திருக்கலாம்.' என்று அறிவுரையும் கூறுகின்றார்கள்.

முதுமை காலத்தில் உடல் நலிவு அதிகமில்லாமல், பொலிவோடும் வலிவோடும் ஒரு சிலா வாழ்நின்றார்கள் என்றால், அவர்கள் இளமையில் ஒழுங்குற, பண்புற வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதே பொருளாகும்.

இளமைக் காலத்தை வறிதே வீணாக்காமல், வறிதே வருத்தாமல், நன்னோக்குடன் நயமுற வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதே அதன் உண்மை.

'இன்றே வாழ்வோம். நாளை பற்றி நமக்கென்ன?' என்ற முரட்டுக் கொள்கை; இளமையை வேதனைப்படுத்துவதுடன், முதுமையை விரைவில் கொண்டு வந்து விடுகிறது. ஒரு சிலர் வயதால்தான் முதுமையாகத் தோன்றுகிறார்கள். ஆனால் தங்களது பழக்க வழக்கத்தால், முதியவர்களாக தோற்றத்தால் மாறிவிடுபவரே அதிகம் உண்டு.

அறிவுடன் வாழ்வோம்

ஆகவே, அறிவுள்ளவர்கள் நிதானமாக வாழ்கின்றார்கள். கிடைத்தற்கரிய மனிதப் பிறவி இருக்கும் காலம் வரை நோயால் வருந்தாமல், நலிவால் வேதனையுறாமல், நிம்மதியாக வாழ வேண்டும் என்ற நினைவுடன் உடலை உயர்ந்த பொருளாக எண்ணிக் காத்து வாழ்ந்து மகிழ்கின்றனர்.

ஒட்டைப் படகில் உல்லாசமாகப் போக முடியுமா? வாழ்க்கை என்னும் வெள்ளத்தில், வலிமையான தேகப் படகுதான் விரைந்து முன்னேற முடியும். மிதந்து கரைசேர முடியும்.

ஆகவே உடலைக் காக்கும் பணியை மேற்கொள்ள முயல்பவரே உயர்ந்த வாழ்வினை வாழ முடியும் என்ற முடிவுக்கு வந்தவர்கள் நமது சித்தர்கள். நாகரீகம் இன்று நம்மை சூழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும், முதுமைக்கு முன்னால் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்; நிச்சயம் நாம் அந்த நிலைக்கும் ஒருநாள் ஆட்படத்தான் போகின்றோம்.

அந்த நிலை வரும்பொழுது நாம் களைத்துப் போகாமல், வருத்தப்படாமல், வாழ வேண்டும் என்றால், தேகத்தை இன்றே தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும். தகுந்த பாதுகாப்புடன் கலந்துகொள்ள வேண்டும்! பொன்னைப்போல் உடலைப் போற்றி, கண்ணைப்போல் கருத்துடன் காத்து, காலமெலாம் வளர்த்து வந்தால்தான் இளமையும் இனிக்கும். முதுமையும் இனிக்கும்.

உடலுக்குப் பயிற்சிமுறை உண்டு. ஒழுங்காக நேரத்திற்கு உட்கொள்ளும் உணவுமுறை உண்டு.

ஓய்வு தரும் உறக்கமுறை உண்டு. உணர்ச்சிகளை வீணாக்காத ஒழுக்கமுறை உண்டு. எதையும் இயல்பாக ஏற்றுக்கொள்ளும் பழக்க முறைகளும் உண்டு.

மேலே கூறிய நல்வழி முறைகளை முயன்றவரை கடைப்பிடித்தொழுகினால், முதுமையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளமுடியாது. என்றாலும் முதுமையிலும் இளமையாக இருந்து இனிமையாக வாழமுடியும் என்பதே நாம் கவனிக்க வேண்டியனவாகும்.

வருமுன்னர் வாழ்வைக் காப்போம். வழியைக் கடைப்பிடிப்போம். வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்!



14. நடுத்தர வயதும் நலமான வாழ்வும்

ஆசையின் அசைவு

ஆசை கொள்வதில் தவறில்லை. அதை அழகாக நிறைவேற்றிக் கொள்ளக்கூடிய நினைவும், நிதான புத்தியும், செய்கையும்தான் ஒருவருக்கு வேண்டும். அறிவிருந்து, அவலமான உடலும், கட்டுமஸ்தான தேகமிருந்து முட்டாள்தனமாக இருந்தும் பயன் ஒன்று மில்லை. அதனால் துன்பமே நிறையும்.

எனவே நாம் நன்றாக, பயனுள்ள வாழ்க்கை வாழ வேண்டுமானால், வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக உள்ள உடலையும், அதனை ஆட்சி செய்கின்ற அறிவையும் ஈடற்ற முயற்சியுடன் பேணிக் காக்க வேண்டும்.

சுவையாக இதயத்தில் அரும்புகின்ற ஆசை, நாளுக்கு நாள் மொட்டாகிப் போதாகி மலராகி விடுகின்றபோது, இன்ப மணத்தை மட்டும்தருவதில்லை அது துன்ப மயமான கனத்தையும் அல்லவா தந்து விடுகிறது.

ஒருவர் வாழ்கின்ற ஆண்டுகள் நூறு என்று கொண்டோமானால் தூக்கத்தில் தொலைத்து விடுகின்ற ஆண்டுகள் ஐம்பது என்றும், பால பருவத்திலே பதினைந்து ஆண்டுகளும், முதுமை கோலத்திலே பதினைந்து ஆண்டுகளும், போய் விடுகின்றன என்று கூறி, இளமை காலமும், நடுத்தர வயதுடைய காலமும் எத்தனை ஆண்டுகள் வருகின்றன என்று கணக்கிட்டுக் கூறி, அந்தப் பூரண பொலிவும் நூதன இனிமை வலிவும் உள்ள காலத்தினை எத்தகைய வளமான சூழ்நிலையில் கழிக்க வேண்டும் என்றும் அறிஞர்கள் கூறிச் சென்றிருக்கின்றனர்.

இளமை எதுவரை இருக்கும்?

இளமை எதுவரையில்? நடுத்தர வயது எத்தனை வயதில் என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்கிறோம். இனிக்கும் இருபது என்று சொல்கிறார்கள். அதனைத் தொடர்ந்து கல்வி முடிகிறது. காலம் கழிகிறது. பதவி வருகிறது. கல்யாணம் முடிகிறது. குடும்பம் வளர்கிறது. குதூகலம் நிறைகிறது.

நினைவுகளில் இளமை தொடரலாம். ஆனால் உண்மை நிலை என்ன? உடல் தளர்கிறது காலத்தால். நாம் செய்யும் காரியத்தால். இருபுறமும் எரிகின்ற மெழுகுவர்த்தி போல; உடலால் ஒருபுறம் தேய, உருகும் உள்ளத்தால் மறுபுறம் மாய, உடல் தளர்கிறது.

எப்பொழுது நடுத்தர வயது தொடங்குகிறது என்றால், அது நாட்டுக்கு நாடு வேறுபட்டாலும், முப்பதி லிருந்து நம்மவர் தொடங்கி விடுவார்கள். நம் நாட்டு மக்களின் சராசரி வயதே, நாற்பது நாற்பத்தி ஐந்து

என்று கணக்கிடும்பொழுது, நடுத்தர வயது என்ன என்று நாம் எப்படி திட்டமிட்டுக் கூற முடியும்? முப்பதில் தொடங்கி நாற்பத்தி ஐந்து என்று கொள்ளலாமா?

உட்கார்ந்து உழைக்கின்ற நடுத்தர வாசிகள், உட்கார்ந்தே வாழ்கின்ற உல்லாசிகள்தான், நடுத்தர வயதில் நெருக்கப்படுகின்றனர் காலத்தால். இளமை வயதிற்குள்ளேயே தமது உடலில் முதுமையைப் புகுத்திக் கொண்டும் முனகிக்கொண்டும் வாழ்கின்றவர்கள் நம் மிடையே நிறையப் பேர் உண்டு.

இருபது வயதிலும் எரிச்சல்

இருபது இருபத்தைந்து வயதிற்குள்ளேயே எல்லாம் முடிந்து விட்டது, இனி என்ன இருக்கிறது என்று எரிச்சலுடன் வாழ்க்கை நடத்துவோர்; நான் இருந்து என்ன பயன்? என்று முடிவெடுக்கக்கூடிய முட்டாள் தனத்திற்கு முதுமையை அவர்கள் வரவழைத்துக் கொள்ளும் வகையிலேயும் பலர் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இயற்கையுடன் நாம் வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இயற்கையின் சக்தியிலே நம் தேக சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாமே தவிர, இயற்கையை எதிர்த்து என்றும் நம்மால் வாழவே முடியாது.

நடுத்தர வயதில்தான் நாலும் உணர்ந்து தெரிந்து வைத்திருக்கின்ற காலம். கல்வி அறிவா, கலவி உணர்வா, உலக நினைவா என்பன போன்ற புதிய அனுபவங்களை எல்லாம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும்

போது, வாழ்க்கையைச் சுவையாக அனுபவிக்கும் காலமாக அல்லவா நாம் நடுத்தரப் பருவத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நடுத்தர வயதாக—பெண்களுக்கு 25லிருந்து 35 என்றால், ஆண்களுக்கு 30லிருந்து 45 வரைதான் இல்லறச் சுவையை தெளிவாக உய்த்துணரும் சக்தியைத் தருகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

நடுத்தர வயதில் உடலின் மாற்றம்

ஆனால் இந்த நடுத்தரப் பருவத்தில்தான் நாம் எதிர் பாராத உடல் மாற்றத்தை சந்திக்க நேர்கிறது. உடலில் உள்ள உள்ளியக்கம் தளர்கிறது. சதைத் திரட்சியின் இறுக்கம் குறைகிறது. உடலெங்கும் கொழுப்பு ஏறி தடித்தன்மை ஏற்படுகிறது. அதனால் சதை வீரியம் மறைகிறது. தேகத்தின் வலிமை இறக்கம் காண்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் குறைகிறது.

அத்துடன் உள்ளிழுக்கும் உயிர்க் காற்றின் அளவும் குறைந்து, செயல்படுகின்ற திசுக்களின் வேலையும் முன்னைவிட குறைவாகவே போகிறது. இவ்வாறு உடல் தளரும்போது உடல் உறவில் எழுச்சியும், கிளர்ச்சியும் சற்று தாழ்ந்தே தெரிகிறது.

குளத்தின் கரையில் அமர்ந்து கொண்டு எத்தனை முறை நீரில் மிதக்கும் பாசியைத் தள்ளிவிட்டாலும், மீண்டும் அதே இடத்திற்கு வந்து முடிக்கொள்ளும் பாசியைப்போல, எவ்வளவுதான் மருந்தும்வைத்தியமும் மாறி மாறி உடலுக்குத் தந்தாலும். தளர்ந்த உடலில் நோய்கள் வந்து தவழ்ந்த வண்ணமாகத்தானே விளங்கும்.

கொழுப்பு உடலில் ஒங்கி, உழைப்பு உடலில் ஓய்
கின்றபோது கொக்கரிக்கும் நோய்க் கூட்டத்தினை
கோலமிட்டு அழைப்பது முதலில் அஜீரணம்தான்.
உண்ணும் உணவானது ஜீரணிக்காதபோது அடுத்து
வருவது மலச்சிக்கல். மலச்சிக்கல் வந்தால் போதுமே
அது வாழ்க்கையையே சிக்கலாக்கிவிடும்.

அதிக மலச்சிக்கல் தொடரத்தொடர, அது நோயை
அழைத்துக் கொண்டு வந்துவிடும். இவ்வாறாக,
ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தொடர்ந்து சக்தியை இழக்கச்
செய்யும். பிறகு மூட்டுக்கு மூட்டு வலி, ஹெர்னியா,
அடிக்கடி சளி பிடித்தல், இருமல், முச்சிழுத்தலில்
கஷ்டம் போன்றவற்றுடன் நோய் விரிந்து விடுகிறது.
நிற்கும் பொழுதும், நடக்கும் பொழுதும், தொய்வு
விழுந்த தோற்றம். தொடம்போல் வயிறு விரிந்தவாறு
தேகத்தில் படர்ந்து, உடலைத் தாங்கி நிற்கும் பாதங்
களுக்கும் வலியை உண்டாக்கிவிடும்.

இவ்வாறு, நோய் வராமல் தடுக்கவும், வாய்ப்பு
நேரும்பொழுதெல்லாம் வளமையாகவே வாழ்ந்துவிட
வேண்டும் என்று வாளுங்கிய நினைவும், செயலும்
நடுத்தர வயதில் கொள்ள நாம் என்னசெய்யவேண்டும்?
உடலை இயக்கவேண்டும். வேறு வழி இல்லை.

வலிமை பெற வழிகள்

ஓடாத இயந்திரங்கள் துருப்பிடித்து விடுகின்றன.
பாடாத தொண்டையின் ராகத்தில் பிசிறு விழுந்துவிடு
கிறது. ஆகவே உழைக்காத உடல் உலக வாழ்க்கைக்கு
ஒரு பாரமாகும்.

நடுத்தர வயதில் நல்ல அனுபவமும், ஆன்ற கல்வி அறிவும் கிடைக்கின்றன என்று முன்னமே கூறினோம் அத்துடன் நமது இளமைக் கால கனவும். நம்முடைய குடும்பத்தின் சுமையும் சேர்ந்து தாக்கும் பொழுது, எதைச் செய்வது என்னும் கவலையல்லவா வந்து கழுத்தைப் பிடிக்கின்றது?

ஆகவே கவலைகள், நோய்கள், தேகத்தின் தளர்ச்சிகள், அடுத்தடுத்து வரும் ஆசைகள் நிறைவேறாத செயல்கள், அத்தனைக்கும் ஈடுகொடுத்து இளமை நினைவுடன், வலிவான உடலுடன் வாழ வைக்கும் அரும்பணியை மேற்கொண்டிருப்பது உடற்பயிற்சிகள் தான். விளையாட்டுக்கள் தான்.

உடற்பயிற்சிதான் உடலுக்கு மெருகும் திறமும் கொடுக்கும். தரமும் தெம்பும் அளிக்கும். நடுத்தர வயதில் எந்தப் பயிற்சியினை எப்படிச் செய்வது? என்ற கேள்வி எழுத்தான் செய்யும்.

அதற்குரிய ஆசிரியர்களை அணுகித் தெரிந்து கொண்டு முறையாகச் செய்து பயன்கள் பெறுக என்பதே இந்தக் கேள்விக்குரிய விடையாகும்.

சிறு பிள்ளையிலிருந்தே உடற்பயிற்சி பழக்கமில்லை என்றால், மாலை நேரங்களில் விளையாடினால்கூட போதுமானது. மாலை நேர விளையாட்டுக்களானது மனக் கவலைகளில் இருந்து விடுபடவும், தூய காற்றினை தேகத்திற்குத் தரவும், அதுவே எளிய உடற் பயிற்சியாகவும் அமைந்துவிடுகிறது. வழி வகுக்கிறது.

பிரச்சினைகளை விரட்டுங்கள்

தொடக்கத்தில் கடினமாகவே இருந்தாலும், துரத்தி வரும் பிரச்சினைகளிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளும் ஆனந்த விடுதியாக விளையாட்டு மைதானம் இருக்கிறது. நாளாக நாளாக விளையாட்டுக்களில் பிடிப் பேற்பட்டு, அதனால் உடலியக்கம் அதிகமாக, நலியாமல் செல்கள் உயிர்க் காற்றை அதிகம் உண்ண, அதனால் திசுக்கள் வளமாக உருவாகி, தசைத் திரள்களை மாற்றி, கொழுப்பினை அகற்றி, ஒரு குதூகலமான மனப்பாங்கையும் கொடுத்துவிடுகிறது. விரட்டும் பிரச்சினையை விரட்டி அடிக்கவும், இந்த மன எழுச்சி உதவுகின்றது. உவப்பினைப் பெறும் உணர்வினையும் காக்கின்றது.

நடுத்தர வயதில் விளையாட்டைத் தொடங்க வேண்டும் என்று விரும்புவோர், கால் பந்தாட்டம், வளை கோல் பந்தாட்டம் என்று முதலில் அங்கு போய் விடாமல், பூப்பந்தாட்டம், மேசைப் பந்தாட்டம், விளையப் பந்தாட்டம் என்று தொடங்கவும்.

குனியவும், நிமிரவும், மெதுவாக பந்துடன் ஓடவும், நின்று பேசி மகிழவும், கிரிக்கெட் பயன்படும். நீச்சல் பயிற்சி மேலும் நல்லது. படகு தள்ளிப் பயணம் செய்தல், வேகமாக காலை மாலை வேளைகளில் நடத்தல் போன்றவை உடல் உறுப்புக்களை நன்றாக இயக்கப் பயன்படும்.

ஆகவே, நடுத்தர வயதில் நலமாக வாழ வேண்டும் என்று விரும்புவோர், விளையாட்டுத் துறை பக்கம் தங்கள் கண்ணோட்டத்தையும் கருத்தோட்டத்தையும் திருப்ப வேண்டும். இது ஒரு கரும்புத் தோட்டமாகும்.

கரும்பைப் பார்த்தால் என்ன தெரியும்?

கடித்துத் தின்று சுவைத்தால்தான் கரும்பின் இனிமை புரியும். உடற் பயிற்சி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு உண்மையை உணர்ந்தால்தான் அதன் பெருமை புரியும்.

நம்பியுள்ள குடும்பத்தார்க்கு நல்ல துணையாகவும், நலந்தரும் நிழலாகவும், நாளெல்லாம் இன்பத்துடன் வழி நடத்தும் தலைவராகவும் வாழ, நடுத்தர வயதினருக்குக் கடமையும், பொறுப்பும் இருப்பதால் 'இன்றே செய்க! இனியவை பெறுக' என்பதே இயற்கையின் எழுதாக் கட்டளை.

பாடுபடுவோம். பயன் பெறுவோம்! நடுத்தர வயதிலும் நாடிய இன்பங்களை அடைவோம்



15. பிள்ளைகளைப் பிடியுங்கள் !

மழலையின் மகிமை

நாணலைப் போல் விளையவும், நஞ்சை நிலம் போல் விளையவும், நற்சுவைச் சுனையாக உதவவும், பொற்கலை உருவமாகத் திகழவும், பிஞ்சு மனங்களால்தான் முடியும். உடலால் நாணல் போல் விளைந்து, உண்மை களைக் கல்லின்மேல் எழுத்தாக ஏற்றுக்கொண்டு, பசு மரத்தாணி போலப் பதித்து, நேச மொழி நேயத்துடன் பழகும் பண்பு, கொஞ்சு மொழி பயிலும் குழந்தைகளிடமே உண்டு.

‘இன்றைய குழந்தைகள், நாளை குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள்’ என்று ஒரு பொன்மொழி உண்டு. அதைப் போலவே இன்றைய தலைவர்களும், தள நாயகர்களும், தருமத்தின் காவலர்களும் நேற்றைய குழந்தைகளாக விளங்கியவர்களே! அதனைத்தான் ‘தொட்டில் பழக்கம்’ என்று கோடிட்டுக் காட்டி விளங்க வைத்தனர் பெரியோர்கள்.

நல்ல குடிமக்களாக நலம் பேணுவதில் செல்வ வளமிக்கவர்களாக மக்கள் வாழவேண்டும் என்று பாரதி நினைந்து, பாடிக் குவித்த பல்லாயிரம் பாட்டுக்களிலே ஒரு வரியைப் படியுங்கள். குழந்தைகளுக்குப் புத்திமதி கூறவேண்டும் என்று நினைத்தவுடன், அவரது நினைவில் ஓடிவந்து விழுந்த ஓர் அடி 'ஓடி விளையாடு பாப்பா' என்பதுதான்.

பசித்தால் உண்ணுவதும்; களைத்தால் உறங்குவதும் தவிர, மற்ற நேரங்களில் எல்லாம் குழந்தைகள் விளையாடுகின்றனர். விளையாடி மகிழ்கின்றனர், விளையாடியே தீர்க்கின்றனர். இதனை உன்னிப்பாகக் கவனித்த ஒரு மேல் நாட்டறிஞர் கூறுகின்றார். ஒரு குழந்தை விளையாடாமல் கிடக்கிறது என்றால் ஒன்று, அது நோய்வாய்ப்பட்டிருக்க வேண்டும். அல்லது அது இறந்திருக்க வேண்டும்' என்று.

குழந்தைகளும் விளையாட்டும்

அவ்வளவு திட்டவட்டமாக, தீர்க்கதரிசனமாக ஏன் அவர் கூறினார் என்றால், விளையாட்டு என்பது குழந்தையின் உடலிலே ஓடுகின்ற உணர்வின் பிரதிபலிப்பு. ஊறிச் சுரக்கின்ற சக்திகளின் ஒருமித்த நீரோட்டம். உள்ளத்திற்கும், உடலுக்கும் உவகையூட்டுகின்ற ஓர் ஒப்பற்ற காந்த சக்தி.

பிறந்த உடனேயே கைகளையும், கால்களையும் அசைத்து இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள் செய்வன, இயற்கையான அசைவுதான் என்றாலும், அவ்வாறு இயக்குவதுதான் குழந்தைகள் வாழ்வுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் முக்கியமானதாக அமைந்திருக்கிறது.

நான்குகால் பாய்ச்சல் நிலையிலிருந்து, நடக்கப் பழகு
கின்ற காலத்திற்குள், ஒரு குழந்தை விளையாடிக்
களிப்பதை பெற்றோர்களே நன்கு உணர முடியும்.
அதனை 'குறுகுறு நடந்து சிறு கை நீட்டி' என்று புற
நானூற்றுப் புலவர் ஒருவர் மிக அழகாகப் பாடி
யிருக்கின்றார். குழந்தைகளை 'மயக்குறு மக்கள்' என்று
கூறி இருப்பது எத்துணைப் பொருத்தம்.

குறுகுறுவென நடந்து சிறு கை நீட்டி, இட்டும்
தொட்டும் என்று குழந்தை சாப்பிடுகின்றக் குறும்பினைக்
கூறிய அவர், பிள்ளை தரும் இன்பம் பேரின்பம் என்று
கூறி நம்மை வியக்க வைக்கின்றார். அத்தகைய
குறும்பும், கரும்பான ஓட்டமும், விளையாட்டும் குழந்தை
களுக்குக் கட்டான உடலையும், கனிவான மன வளர்ச்சி
யையும் அல்லவா நிறைய வாரி வழங்குகின்றது.

கடமையோ கடமை

நன்று புறந் தருவது அன்னைக்கும், சான்றோருக்கு
தல் தந்தைக்கும், வேல் வடித்துத் தருதல் கொல்லர்க்கும்
வீரனுக்குதல் வேந்தர்க்கும் கடமை என்பதும் புற
நானூற்றுப் புலவரின் பொன்வாக்குதான், என்றாலும்
குழந்தைக்கு வீரத்தையும், விவேகத்தையும், திறமை
யையும், கடமையையும் ஊட்டி வளர்க்கும் பொறுப்பை
இன்று அரசுதான் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குருகுலக் கல்வி நம் நாட்டிலே இருந்தபொழுது,
சாதாரண குடும்பத்துக் குழந்தைகளும், பெருங்குடி
மக்களின் குழந்தைகளும் ஒரே குருவின் கீழ் ஒன்றுகூடி
பல்லாண்டுகள் பாடங் கேட்டதையும், வில் வித்தை,
யாணை ஏற்றம், குதிரை யேற்றம், போர் முறைப் பயிற்சி

போன்ற பல்திறன் வாய்ந்த பயிற்சிகளைப் பெற்றனர் என்பதையும் புராணங்களும், காவியங்களும் மிகவும் வியந்து கூறும்.

கிரேக்க வரலாற்றினைப் படிக்கும்போது, ஏழு வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்கள் அனைவரும் பெற்றோரைப் பிரிந்து, அரசு மேற்கொண்டு காக்கின்ற பொதுப் பயிற்சிக்கூடத்திற்குக் கொண்டு வரப்படுகின்றனர். அவர்களின் உடற்பயிற்சி, உடல் நல வளர்ச்சி மற்றும் தேசப் பணி எல்லாம் முடிய முப்பத்திமுன்று வயது வரை ஆகின்றது, அதற்குப் பிறகே அவர்கள் இனிய குடும்ப வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வாழ்வு நடத்த முற்பட்டனர் என்பதனையும் நம்மால் அறிய முடிகின்றது.

பொற்காலம் பெற்ற நாட்டின் சரித்திரத்தை சரித்திர காலத்தை ஆராய்ந்தால், மக்கள் எல்லாம் வளமாக வாழ்ந்தார்கள் என்பதையே நம்மால் காண முடிகிறது. ஒரு நாட்டிற்கு அழகு எது என்று கேட்டு மணியாகக் கூற வந்த வள்ளுவப்பெருமான், நோயில்லா வாழ்வான பிணியின்மையே நாட்டிற்கு அணியென்றார். அதனை ஆழமாக ஏன் சொல்ல வேண்டும்? நோயில்லா மக்களால்தான் நம்பிக்கையுடன் உழைக்க முடியும். செல்வம் சேர்க்க முடியும். விளைச்சலைப் பெருக்கமுடியும். இன்பத்தை நுகர முடியும். அதனைத்தான் 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்று நாதூக்காகக் கூறினர் நமது முன்னோர்கள்.

பிணியற்ற வாழ்வுக்கு மணியான முறையான வாழ்க்கைமுறை அமையவேண்டும். அத்தகைய முறை

யான ஒழுங்கும் வகையான பழக்க வழக்கமும் பிள்ளைப் பருவத்தில்தான் ஊட்ட முடியும் நிலைநாட்ட முடியும்? நல்ல பழக்க வழக்கங்களைப் பயிற்றுவிக்க, பிள்ளைகளை பிடிக்க வேண்டும். அதுதான் ஏற்ற பருவம். அஞ்சில் வளைகின்ற பருவம். அஞ்சி ஏற்றுக்கொண்டு, அஞ்சாமல் நினைவில் வளர்த்துக்கொள்ளும் பருவம்.

மீண்டும் நாம் பாரதியை நினைவுக்குக் கொண்டு வருவோம் 'ஓடி விளையாடு பாப்பா, ஓய்ந்திருக்க லாகாது பாப்பா' 'கூடி விளையாடு பாப்பா ஒரு குழந்தையை வையாதே பாப்பா.'

விளையாட்டு உணர்ச்சியே மேலோங்கி, விளையாட்டையே உணவாகவும், உணர்வாகவும் கொண்டு விளங்கி, விளையாட்டையே வாழ்க்கையாகக் கொண்டு வாழும் பிள்ளைகளைத்தான், பண்பு நலம் கற்றுத் தர பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிறந்த குடிமக்கள் எப்படி அமைய வேண்டும்? என்று விரும்புகின்ற நாட்டோருக்கு ஒரு மேல் நாட்டு விளையாட்டுத் துறை நிபுணர் சவால் விடுவதுபோல் கூறினார். 'என்னிடம் 50 குழந்தைகளைத் தாருங்கள், இந்த விளையாட்டரங்கத்திற்குள்ளேயே சிறந்த மக்களாக மாற்றுகிறேன்'—எவ்வளவு நம்பிக்கை அவருக்கு.

ஓடும் நீரில் தெளிவு

உண்மைதான். ஓடுகின்ற நீருக்கு வழியமைத்துத் தந்தால், எவ்வளவு விரைவாக ஓடும் என்பது நாமெல்லாம் அறிந்ததே. விளையாடுகின்ற குழந்தைகளைப்

பிடித்து நல்ல வழி காட்டுவதற்கு அரசாங்கம் மேற்கொண்டு, அதற்கேற்ற நிபுணர்களை, உடற்கல்வி இயக்குனர்கள், ஆசிரியர்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டால் எதிர்பார்த்த—எதிர்பார்க்கின்ற இனிய சமுதாயம் இயல்பாகவே அமைந்து விடுமே!

ஓடி விளையாடுவது மட்டுமல்ல குழந்தைகளின் இயல்பு. கூடி விளையாடுவதும், குலவி மகிழ்வதும் தான். நீரோடு நீர் சேர்வதுபோல, காற்றோடு காற்று கலப்பது போல, குழந்தைகள் ஒன்று கலந்தாலும் போதும், உள்ளத்தில் ஊறுகின்ற உணர்வுகள் பதப்படுகின்றன. பண்படுகின்றன. பயன்பெறுகின்றன.

அவ்வாறு பண்படுத்துவதும், பதப்படுத்துவதும் தான் ஆசிரியர்கள் ஆற்றுகின்ற பணியாகும். பெற்றோர்கள் மேற்கொள்கின்ற கடமையுமாகும்.

சூடான இரும்பில் அடி!

‘சூடாக இருக்கும்போதே இரும்பை அடித்து நீட்டு’ என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே பிள்ளைகளின் பழக்க வழக்கங்களை வேண்டியவாறு மாற்றி விடலாம், அங்கே மாற்றுவதற்குப் பொறுப்பேற்று இருப்பவர்களும் நல்லவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பதும் உணர்ந்து தெளிவதற்குரிய ஒன்று.

ஓடியும், கூடியும் விளையாடுகின்ற பிள்ளைகளிடம் உடல் திறமும் மனத்திறமும் வலுப்பெறுவதுடன், உடற் சக்தியையும் மனச் சக்தியையும் வெளிப்படுத்தி,

விகாரமில்லாத சாந்தி தரும் துணையாகவும் விளையாட்டு விளங்குகிறது. ஆகவே பிள்ளைகளை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தும்போது, மிகவும் பொறுப்புடன் கவனித்து, விழிப்புடன் வழி நடத்திச் செல்லவேண்டும். இல்லையேல் குளிக்கப் போய்ச் சேற்றை பூசிக்கொள்ளும் கதைதான்!

பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்ளும் பழக்கங்கள்

விதிகளுக்கடங்கிய விளையாட்டு, பொறுப்புகளுக்கேற்ற கடமை, தவறுகளுக்கேற்ற தண்டனை, வெற்றிக் கேற்ப மகிழ்ச்சி, தோல்வியை ஏற்கும் மனவலிமை, பிறர் தவறினை மன்னிக்கும் மனப்பக்குவம், அடுத்தவர் திறமையைப் பாராட்டும் அரிய பண்பு, தான் என்று தருக்கித் திரியும் கர்வம் வராத நிலைமை, பெரியோர்களை, உரியவர்களை மதித்து வணங்கும் உயர்ந்த நெஞ்சம் எல்லாம் முறையாக விளையாட்டினால் நிறைவாக வரக்கூடிய பண்புகளாகும்.

பிள்ளைகளை வழி நடத்துவோர், நல்ல முறையில் செய்தால் நிச்சயம் விளையாட்டுத் துறையில் வெற்றி பெறலாம். ஏனென்றால் விளையாட்டும், வாழ்க்கையும் கால மகளின் களங்கமில்லா முகத்திற்கு இரு கண்கள் போன்றவை. கண்களைக் காப்பதுபோல வாழ்க்கையை மட்டும் காத்தால் புண்ணியமில்லை, விளையாட்டையும் காக்க வேண்டும்!

பச்சை மண்ணில் பக்குவமாகச் சிலை வடிப்பது போல், பல்வளம் நிறைந்த மண்ணில் பயிர் வளர்த்து பெருகிய விளைவைப் பெறுவதுபோல, பிள்ளைச்

செல்வங்களைப் பிடிப்போம். நல்ல நல்ல கருத்துக்களை
விளையாடச்செய்து விளையாடும்பொழுதே கொடுப்போம்.
தொல்லையில்லா வல்லமை மிக்க சமுதாயத்தை
உண்டாக்குவோம்.

அதற்கு ஒரே வழி—விளையாட்டை மதிப்பதும்
வளர்ப்பதும் தான்!



16. வினையாட்டு உலகம்

பங்கு பெறுவது எப்படி ?

தெய்வத்தின் திருநாமத்தைக் கூறி, தெய்வம் வாழ்கின்ற 'திருப்பதி' என்று தீர்க்கத் தரிசனமாகக் கூறப்படுகின்ற, ஒலிம்பியா என்னும் இடத்திலே. நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை, ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை முன்னாள் கிரேக்க மக்கள் கோலாகலமாகக் கொண்டாடி மகிழ்ந்தனர்.

அந்த ஒப்பற்ற, உன்னதமான ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் பங்கு பெறுவது என்பதை பகீரதப் பிரயத்தனத்திற்கே ஒப்பிடலாம். ஆமாம், அவ்வவவு கடினமான விதிகளையும், கட்டுப்பாடுகளையும் அமைத்து, கடுவன் பூனை போலவே காத்து வந்தனர் கிரேக்க நாட்டினர்.

பந்தயங்களில் பங்கு பெற விரும்பும் ஒருவன் பிறப்பில் கலப்பற்றவனாக, ஒழுக்கத்தில் தூய்மையான கிரேக்கக் குடிமகனாக இருக்க வேண்டும். அவன் பத்து மாதங்கள் விடாமல் வினையாட்டுப் பயிற்சி செய்திருக்க

வேண்டும். திருமணம் ஆகாதவனாக, குற்றவாளிகள் பட்டியலில் இடம் பெறுதவனாகவும் அவன் இருக்க வேண்டும்.

அவன் தன் பெயர், பரம்பரை பற்றிய விவரங்கள், தன்னைப் பற்றிய குறிப்பு, சிறப்பு, பயிற்சி, முயற்சி பற்றிய விளக்கங்களுடன் 'எல்லிஸ்' (Elis) என்ற இடத்தில் இருந்த தலைமைக் கழகத்திற்கு விண்ணப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த விண்ணப்பத்தைப் பற்றி முழு உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ள பத்து பேர் அடங்கிய அதிகாரிகள் குழு ஒன்று, அவன் ஊருக்கு வந்து, ஐயம் தீர விசாரித்து, அவன் கூறிய தனைத்தும் உண்மைதான் என்று தலைமைக் கழகத்திற்குப் பரிந்துரைக்கும்.

இவ்வாறு கடுமையான பரிசீலனைக்குப் பிறகு, பரிசுத்தமானவர்கள், பயிற்சி மிக்கப் பண்பாளர்கள் என்ற வீரர்களை எல்லாம் வரச் செய்து, 'எல்லிஸ்' என்ற இடத்தில் ஒரு மாதம் கடுமையான பயிற்சிகளை அளிப்பார்கள். பயிற்சிகள் கடுமை என்றாலும், உணவு வகையோ வெறும் பழங்கள், தண்ணீர், கொஞ்ச காலத்திற்குப் பிறகு கறியும் மதுவும் தரப்பட்டன.

ஒரு மாத கடுமையான பயிற்சிகள் எல்லாம், ஒலிம்பிக் அதிகாரிகளின் கண்காணிப்பிலும், கட்டுப்பாட்டிலும் நடக்கும். அவர்களில் நல்ல திறமைசாலிகளை, வலிமை மிக்கவர்களை அதிகாரிகள் இறுதியாகத் தேர்ந்தெடுத்து ஒலிம்பிக் பந்தயத்திற்குள் பங்கு பெற அனுமதி அளிப்பார்கள்.

போட்டி நடப்பதற்கு முன்

தேர்வு நடந்துவிட்டது. போட்டிகளும் ஆரம்ப நிலையில் இருக்கின்றன. அதற்கு முன்னே நடக்கும் அணிவகுப்பும் மதச் சடங்கும் மிகப் பயங்கரமானவையாகும்.

40 அடி உயரமுள்ள தலைமைக் கடவுளான 'சீயஸ். பீடத்தின் முன்னே போட்டியாளர்களின் பெற்றோர்கள், உறவினர்கள் அதிகாரிகள், அத்தனை பேரும் பயபக்தியுடன் நிற்க, 'பன்றி' ஒன்று பீடத்தில் பலியிடப்படும். அந்தப் பன்றி ரத்தத்தைத் தொட்டு வீரர்கள், பந்தய அதிகாரிகள் சபதம் செய்வார்கள். உறுதி கூறுவார்கள். எப்படி?

போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவதற்காக நாங்கள் எந்த விதமான சூழ்நிலைகளிலும்குறுக்கு வழிகளிலோ, கீழ்த்தரமான நடவடிக்கைகளிலோ எப்பொழுதும் ஈடுபடமாட்டோம்' என்று உறுதி கூறுகிறோம்.

போட்டியில் கலந்து கொள்வதற்கு முன் உள்ள போட்டி விதிகள், பரிசீலனை, பதினேரு மாதப் பயிற்சி, அதில் தேர்வு, அதன் பின்னர் ஆண்டவன் முன்னே இரத்தத்தைத் தொட்டு சத்தியம், சபதம், அதற்குப் பிறகு காவல் காத்து நின்று பந்தயங்களில் பழுது நேரா வண்ணம் பாதுகாக்கும் அதிகாரிகள், மேற்பார்வையாளர்கள்.

இவர்களையும் மீறி அங்கே, எதுவும் நடக்கக் கூடாது என்பதுதானே முறை. அதைத்தானே இந்த உலகமும் உள்ளமும் எதிர்பார்க்கிறது. அதுதானே பகுத்தறிவு உள்ளவர்கள் பின்பற்றும் பண்பான ஒழுக்க முறை!

இவைகளையும் மீறி எதிர்பாராதது எல்லாம் நடக்கின்றன என்றால் யாரைத்தான் நோக முடியும்.

விதியையும் மீறி சதி

பந்தயங்களில் வெற்றி பெறுபவருக்கு என்ன பரிசு கிடைத்தது என்று எண்ணுகின்றீர்கள்? தெய்வக் கோயிலின் அருகே வளர்ந்த ஆலிவ் மரங்களில் விளைந்த இலை, தழை, கொடிகளால் வளைத்துப் பின்னப் பட்ட 'புனித ஆலிவ் மலர் வளையம்' தான் கிரீடமாக சூட்டப் பெறும்.

இதற்கா இத்தனைப் போட்டி என்று நீங்கள் கேட்கலாம்! அதற்குப் பிறகு அந்த வெற்றி வீரனின் வாழ்வு புகழ் மிகுந்ததாக அல்லவா இருக்கும்! ஒரு குட்டி தேவதையை வணங்குவது போல, அவன் வாழும் நகரமே அவனைப் போற்றும்; புகழும்; வணங்கும், வாழ்த்தும்; சிலை சமைக்கும், பா புனையும்; பரிசுகள் குவிக்கும்.

ஆகவே வெற்றிக்குப் பின்னே வருகின்ற பணம், பரிசு, புகழ், பெருமை, பதவி அனைத்திற்கும் ஆசைப் படுகின்ற உள்ளம் இல்லாமலா போகும்?

நல்ல உடல் இருந்தால் நல்ல மனம் வரும் என்பது தான் கிரேக்கர்களின் தலையாய நம்பிக்கை. அதன் பயனாகப் பிறந்ததுதான் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களும்.

கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன், ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே தோன்றியது என்று ஆராய்ச்சி யாளர்கள் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களின் பிறப்பினைக் கணிக்கின்றனர்.

98 ஆவது முறையாக நடக்கின்ற ஒரு ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் ஒரு நாள் குத்துச் சண்டை நடக்க இருக்கின்ற நேரத்தில் போட்டியிட வேண்டிய நான்கு பேர்களில் ஒருவன்தான் இருக்கிறான். கட்டுக்காவலையும் மீறி, ஏனைய மூன்று பேர்களும் ஒலிம்பிக் அரங்கத்தை விட்டே ஓடிவிட்டிருக்கின்றனர்.

வந்திருக்கும் இளைஞனோ தன்னையே வெற்றி வீரனாக ஆக்க வேண்டும் என்ற நிலையில் செம்மாந்தப் பார்வையுடன் நிற்கிறான். ஓடிப் போனவர்களைப் பற்றிய விபரங்கள் உடன் வராமலா இருக்கும்? உண்மை அப்பொழுதுதான் தெரிய வருகிறது.

ஓடிப்போன மூன்றுபேரும், “எபிலஸ்” என்ற அந்தக் குத்துச் சண்டை வீரனிடம் “லஞ்சம்” வாங்கிக் கொண்டு போட்டியில் இருந்து விலகி ஓடிவிட்டனர். அந்த மூவரையும் சந்தித்து, லஞ்சம் கொடுத்து தன்னை வெற்றி வீரனாக்க வேண்டுமென்று அவன் வேண்டிக் கொண்டானாம். அவர்களும், அவன் ஆசையை நிறைவேற்ற பணத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு பறந்தே போய் விட்டார்களாம்.

உண்மை வெளிவந்து விட்டது. அதிகாரிகள் “எபிலஸ்” என்ற அந்த ஊழல் பேர்வழிக்கு அபராதம் விதித்தனர். போட்டியில் இருந்து விலக்கினர். சிலையும் எடுத்தனர்.

ஊழலுக்குச் சிலை

ஊழல் செய்தவனுக்குச் சிலையா? ஆமாம்! குறுக்கு வழிகளிலும், கீழ்த்தரமான செயல்களிலும் பந்தயங்களில் வெற்றி பெற முயன்ற அத்தனைப் பேர்களுக்கும்

அவர்களிடமிருந்து அபராதத் தொகை வசூலித்து, அவர்களால் முடியாவிட்டால், அவர்கள் எந்த நகரத்தின் பிரதிநிதிகளாய் வந்தார்களோ, அந்த நகரத்திலிருந்து வசூலித்து, பந்தயத் தலைவாசல்களிலே சிலையாக செய்து நிறுத்தி, மற்ற வீரர்களையும் எச்சரித்துள்ளனர்.

இவ்வாறு 1300 ஆண்டுகள் நடந்த போட்டிகளில் 13 பேர்கள் பிடிபட்டு, ஊழல் செய்த காரணத்திற்காக, சிலை வடிவானார்கள் என்று வரலாறு எடுத்துரைத்திருக்கிறது.

ஊழல் என்ற தாய்க்குப் பிறந்த லஞ்சம்தான் உலகத்தையே ஆள்கிறது என்றாலும், அந்த ஊழலின் விளைவே அதிகாரத்தையும் துஷ்பிரயோகம் செய்யும் துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கும் இட்டுச் செல்கின்றது.

நாட்டிலே வாழும் சாதாரண ஒரு குடிமகன் லஞ்சம் கொடுத்தான் என்றால், நாடாளும் சக்ரவர்த்தி அதற்கு மேல் செய்தால்தானே மதிப்பு! இந்தப் பெருமையை அடைந்தவன் நீரோ என்பவனாவான். ரோம் நகரம் பற்றி எரியும் பொழுது பிடிவாசித்தானும் நீரோ என்கிறோம், அந்த நீரோதான்.

நீரோ நடத்திய தர்பார்

அவனது ஆட்சிக் காலத்தில் கிரேக்கம் ரோம் ஆட்சியின் கீழ் இருந்து வந்தது. ஆகவே ஒலிம்பிக் பந்தயங்களிலும் எல்லோரும் பங்குபெறலாம் என்ற விதியும் மாறி வந்தது. நீரோவுக்கும் ஒரு ஆசை வந்தது. தானே பெரிய வெற்றி வீரனாக வர வேண்டுமென்று தான்.

500 வீரர்களுடன் ஒலிப்பிக் பந்தயங்களில் கலந்து கொண்டான் நீரோ. பங்கு பெற்ற அத்தனைப் போட்டிகளிலும் அவனே முதல் பரிசு பெற்று வீரனானான். பாட்டுப் போட்டியில் தொடங்கி, குத்துச் சண்டை முடிவாக, எல்லாப் போட்டியிலும் அவனே வெற்றி வீரன்.

தேரோட்டப் போட்டியிலும் அவனே வெற்றி வீரன்! எப்படி? தேரோட்டப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள தேருடன் வீரர்கள் வந்தனர். போட்டி தொடங்கியது. சக்ரவர்த்தியின் தேர், முன்னே பாய்ந்து செல்கிறது. மற்றவர்களின் தேர்கள் பின்னாலேதான் வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

“தடார்” என்று ஒரு சத்தம். தேரிலிருந்து நீரோ தூக்கி எறியப்பட்டான். மற்றவர்களுக்கு என்ன? வேகமாகத் தேரை ஓட்டிக் கொண்டு போக வேண்டியது தானே! எல்லோருடைய தேர்களும் நின்றுவிட்டன.

கீழே விழுந்த மன்னன், எழுந்து, தன்னைத் துடைத்துக்கொண்டு, தேரிலேறி, ஓட்டிச் சென்று வெற்றி எல்லைக் கோட்டை அடையும் வரையும் அத்தனைத்தேர்களும் சக்ரவர்த்தியின் தேருக்குப் பின்னாலேயேதான் நின்றன. சென்றன. முடிவு—நீரோதான் வெற்றி வீரன்.

இவ்வாறு, தன்னுடைய அரசு அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தி அத்தனைப் போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்றான் நீரோ! முடிவு என்ன? அவனுக்குப் பின்னே ஒலிப்பிக் பந்தயங்களே அழிந்து போயின.

ஆகவே, கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்னே எத்தனையோ நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னேயே, இந்த ஊழல் தலைவிரித்தாடி இருக்கிறது.

திறமை மிக்கவர்கள், தெய்வ பக்திநிறைந்தவர்கள், வலிமை உள்ளவர்கள், நல்ல மனம் கொண்டவர்களிடையே இந்த ஊழல் நிகழ்ந்து நடமாடி இருக்கிறது என்றால், கல்லா மாந்தரிடையே கண்முடி விளையாடக் கேட்கவா வேண்டும்!

முயற்சியில் ஈடுபடாத சோம்பேறி குறுக்கு வழிகளிலும் இருட்டு வழியிலும் திருட்டு முறையிலும்தானே போயாக வேண்டும்?

ஊழலின் வயது

ஊழலே உன் வயதென்ன? என்ற கேள்விக்கு விடைகாண முயன்றவர்கள் எல்லாம் தோல்வியேதான் அடைந்திருக்கின்றனர். ஏசுவைக் காட்டிக்கொடுத்த யூதாஸ் பெற்றது 30 வெள்ளிக் காசுகள்தானே. மனிதனுக்கு என்று சுயநலப் பண்பு தலைதூக்கத் தொடங்கியதோ, பணமும் பதவியும், பவிசும், பரிசும், அதிகாரமும் முக்கியத்துவம் என்ற உணர்வு வரத் தொடங்கியதோ அன்று பிறந்ததுதான் இந்த ஊழல்.

உலக வாழ்க்கையை ஆராய்ந்தாலும், ஒப்பற்ற பண்புக் களமாக விளங்கிய ஒலிம்பிக் பந்தயங்களை ஆய்ந்தாலும், ஆங்காங்கே தலைதூக்கி நிற்பது ஊழல் என்றால் என்று ஒழியும் இந்த ஊழல் என்றால், இந்த உலகம் என்று திருந்துமோ அன்றுதான் என்று ஒரு பதிலைக் கூறி திருப்தியடைகிறோம். வேறென்ன செய்ய முடியும்?

விளையாட்டு உலகம் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் உலகம். தீயவை அகற்றி, தூயவை போற்றி வாழ்கின்ற நேர் வழியை நல்குகின்ற உலகம்.

அறிவுடையோர்கள் அதனை மனமார ஏற்றுக் கொண்டு, தங்களது வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடங்கி, புகழ் நிலையில் மேலோங்கி, வாழ்வின் பயனை அனுபவித்து மகிழ்கிறார்கள்.

புகழோடு வாழ்வதுதான் வாழ்வின் நோக்கம். விளையாட்டு உலகம் புகழைத் தருகிறது. மகிழ்வைத் தருகிறது.

விளையாட்டு உலகம் நோக்கி வாருங்கள் என்று எல்லோரையும் அழைக்கிறோம். நல்வாழ்வு பெற வாழ்த்துகிறோம்!

