1

செலவல்ல! முதலீடு!

நெடுநாள்களுக்குப் பிறகு என் கல்லூரித் தோழர் ஒருவரை ஒரு திருமண வரவேற்பில் காண நேரிட்டது. அடையாளம் தெரியாத அளவிற்குப் பெருத்துப் போயிருந்தார்.

அடிப்படை நல விசாரிப்புகளை முடித்துக் கொண்டு ''என்ன நண்பரே, தினமும் காலையில் நடக்கிறீர்களா?'' என்று கேட்டேன்.

'அதுக்கெல்லாம் ஏது நேரம்?' வாழ்க்கை எப்படி எப்படியோ போய்க்

கிட்டிருக்கு'' என்றார். இவரது குரலில் அப்பட்டமான அலுப்புத் தொனி இருந்தது.

''அப்படியில்லை நண்பரே! நேர மில்லை என்று சொல்வதையெல்லாம் என்னால் ஏற்க முடியவில்லை. எல்லா வயதினருக்கும் ஏதோ ஒரு வகையில் உடலிற்கு முறையான இயக்கம் என்பது தேவை'' என்றேன்.

சிறுவர்களாக, வாலிபர்களாக இருந்தால் விளையாட்டு என்கிற வடிவில் இதை மேற்கொள்ளலாம்.

பெண்களுக்கு ஒரு சௌகரியம் இல்லக் கடமைகளைச் செய்கிறபோதே இவர்களுக்கு நல்ல உடற் பயிற் கிடைத்து விடுகிறது. ஆனால் இவற்றைச் செய்ய இயந்திரங்களே

வேலையாள்களோ அமைந்துவிடுகிற போது இவர்களுமேகூட சில உடற் பயிற்சிகளை எளிய அளவில் செய்தாக வேண்டும்.

பெண்களுக்கு யோகக் கலையைச் சொல்லிக் கொடுக்க பெண்களையே பயிற்றுநர்களாகக் கொண்ட அமைப்புகள் இன்று ஏராளமாக வந்துவிட்டன. இதற்கு வசதி வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள் மாலையிலாவது அரை மணிநேரம் நடக்கலாம்.

நடுத்தர வயதுவரைகூட ஆண்கள் ஏதோ ஒரு வகையில் ஒரு விளையாட்டில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம். சென்னையில் இன்று டென்னிஸ் அரங்குகளும், பாட்மின்டன், ஷட்டில் காக் அரங்குகளும் 30கள் 40கள் ஏன் -50 வயதுக்காரர்களால் கூட நிரம்பி

வழிவதைக் காணும்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. இவர்களெல்லாம் வேலை யற்றவர்கள் என்றா பொருள்? இல்லையே!

மாறாக, உடல் நலத்தில் அக்கறை உடையவர்கள் என்றல்லவா இவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்!

''ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்குமேல் நமக்கும் விளையாட்டிற்கும் என்ன சம்பந்தம்? அரைக்கால் சட்டையைப் போட்டுக் கொண்டு குதிக்கிற வயதா இது?'' என்று கேட்கிறவர்களுக்கு ஒருசில வார்த்தைகள்.

வானத்தைப் பார்த்துவிட்டு ரொம்ப வும் மழைக் குணமாக இருக்கிறதே, இன்று நடைப்பயிற்சி வேண்டாம் என்று நம் மனம் தப்பிக்கப் பார்க்கும். ஆனால்

ஒரு விளையாட்டில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறபோது அப்படி அல்ல.

'நேற்றுத் தோற்றோம். இன்று எப்படியும் வென்றாக வேண்டும்' என்கிற ஆர்வம் நம்மை உந்தித் தள்ளும். விளையாடப் புறப்படலாம் என எத்தனிக்கும்போது இதற்கு எதிராகக் கிளம்பும் தடைகளைக் காலடியில் போட்டு மிதித்துவிடவும் சொல்லிக் கொடுக்கும்.

நடைப் பயிற்சியோ, உடற் பயிற்சியோ, யோகப் பயிற்சியோ ஏதேனும் ஒன்று ஒவ்வோர் ஆரோக்கிய உடலுக்கும் அவசியம்.

பொதுநல மருத்துவர்களும் சிறப்பு மருத்துவர்களும், ''சர்க்கரையா?

நடங்கள்! இரத்தக் கொதிப்பா? நடங்கள் அந்தத் தொல்லையா, இந்தத் தொல்லையா? அதற்கு நடைதான் ஒரே தீர்வு'' என்று வலுவாகச் சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

கொலஸ்டரால் எனப்படும் கொழுப்புகள் இரண்டு. HDL கொழுப்பு உடலுக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பு. LDL கொழுப்பு உடலுக்குக் கெடுதல் செய்யும் கொழுப்பு. உடற்பயிற்சியோ, யோகப் பயிற்சியோ ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டோ HDL கொழுப்பை அதிகரித்து LDL கொழுப்பு செய்யும் கெடுதலைச் சமனப்படுத்துகிறது. தினமும் உடற்பயிற்சியோ, யோகக் கலையோ, நடைப் பயிற்சியோ, விளை யாட்டோ, மேற்கொள்கிறவர்களுக்

சதைப் பிடிப்புகளோ, சுருக்கோ பிற தொல்லைகளோ எளிதில் வருவது இல்லை.

மாறாக, இச் செயல்பாடுகளின் மூலம் நம் எலும்புகள் வலுப்பெறு கின்றன.

அண்மையில் நான் சீனாவிற்குச் சென்றிருந்தபோது ஒரு சம்பவம். ஓர் ஓட்டலில் படிக்கட்டுகளில் தடுமாறி யதன் விளைவாக நான் உருள வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டது. ஒன்றிரண்டல்ல! 12 படிக்கட்டுகள்! அவ்வளவிலும் உருண்டு அணிற்பிள்ளை போல் அடிபடாமல் எழுந்து நின்றேன். உடன் இருந்த தமிழ் நண்பர்களுக்கு ஒரே வியப்பு. நான் கற்றுள்ள யோகாசனமும், விளை யாடும்போது விழ நேர்ந்தால்கூட எப்படி

அடிபடாமல் விழவேண்டும் என்று என்
பயிற்சியாளர் கற்றுக் கொடுத்தது தான்
காரணங்கள் என்றேன்.

உடல் நலத்திற்காகத் தினமும்
குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது
செலவிடுவது நேர முதலீடே தவிர
செலவல்ல.

உடலநலத்திற்காகச் செலவிடும்
நேரத்தை வீண் எனக் கருதாத
மனப்பான்மை நமக்கு வேண்டும். என்
நண்பர் போல் சிலர் கருதிக் கொண்
டிருக்கிற இந் நேர இழப்பை ஆயுளை
நீட்டிப்பதன் மூலம் நாம் ஈடுகட்டிவிட
முடியும்.

2

மகிழ்ச்சிக்குப் பஞ்சமில்லை!

வட சென்னையில் ஆண்டர்சன் தெருவைப் பார்த்தால், முழு முழுக்கத் தாள்கள் நோட்டுப் புத்தகங்களின் விற்பனைக் கடைகள். பந்தர் தெருவை எடுத்துக் கொண்டால், வெறும் பழக் கடைகள். தேவராஜ் தெரு முழுக்க கண்ணாடி மற்றும் அலுமினியக் கடைகள்! 100 அடிச் சாலை என்றால் விதவிதமான அலங்காரக் கற்களின் அணிவகுப்புகள்.

எல்லோருக்கும்தான் தொழில் நன்றாக நடக்கிறது. போட்டிகளின்

மத்தியில் வாழக் கற்றுக்கொண்டவர்கள் இவர்கள்.

ஆனால் போட்டி என்றாலே நமக்கெதற்கு இந்த வீண் வேலை? என்று ஒதுங்குகிற மனப்பான்மையே பலருக்குள் நிலவுகிறது.

என் தந்தை தமிழ்வாணன் அவர்கள் சொல்வார்கள். ''ஓட்டப் பந்தயத்தில் தனியாக ஓடி என்ன பயன்? சாதனை என்பதே அடுத்தவர்கள் ஓடும் வேகத்தைப் பார்த்துப் பிறப்பதுதான். வாழ்க்கையிலும் இப்படித்தான். போட்டிகளை உந்து சக்திகளாக ஆக்கிக் கொள்பவனே புத்திசாலி'' என்பார். உண்மை. பொறாமை என்பது எதிர்மறைச் சக்தி. போட்டி என்பது ஆக்கச் சக்தி.

நான் அறிந்தவரை மேலை நாட்ட வர்களிடம் பொறாமைக் குணம் என்பதே மிகக் குறைவு. போட்டியாளர்களை மேலை நாட்டவர்கள் ஆரோக்கியமான பார்வையுடன் பார்க்கிறார்கள்.

விற்பனைப் பெருக்கத்திலும் வளர்ச்சி யிலும் ஒரு போட்டி நிறுவனம் சாதனை படைத்தால் அவற்றை உன்னிப்பாகக் கவனித்துக் கொண்டே இருந்து நமக்குத் தோன்றாதது இவர்களுக்குத் தோன்றி விட்டதே என்று உள்ளுக்குள் வியந்து, அவர்கள் விட்ட இடத்திலிருந்து எப்படி ஒரு படி மேலே போகலாம் என்று ஆரோக்கியமாகச் சிந்திக்கிறார்களே தவிர, வயிறு மட்டும் எரியும் பார்வை யாளர்களாக ஆகிவிடுவதில்லை.

போட்டியாளர்களைப் பொறாமை மனப்பான்மையுடன் அணுகும்போது நம் சாதனைகள் பின்தங்கி விடுகின்றன. நாமும் தேங்கிவிடுகிறோம். 'சே! இந்த மனுஷன் இந்தப் போடு போடுகிறானே! இவனை எப்படிப் பின்தங்க வைக்கலாம்?' என்று எண்ணுவது பொறாமை.

நம் ஆக்க சக்தியானது நமக்குப் பயன்படாமல் எதிரிக்குக் குழிபறிக்கிற முயற்சியில் வீணடிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

மாறாக, நம்மைவிட அவன் எந்த வகையில் சிறந்தவன்? நம்மைவிட வேறு என்னென்ன வகையில் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறான்? அவற்றை நாமும் பயின்று ஒரு படி மேலே தாவுவது எப்படி என்று சிந்திக்கிற

போது பொறாமைக் குணமானது ஆக்க சக்தியாகப் புத்துருவம் பெறுகிறது.

வயிறு எரிகிற குணம் ஒருவனை வளரவே விடாது. மாறாக நம்மைப் பின்னோக்கித் தள்ளும் எதிர்மறைச் சக்தியாக நம்மால் உரு மாற்றப்பட்டு விடுகிறது.

தம் நண்பர் மகன் விமானியாக ஆகிறபோது ஒருவர் பொறாமைப் படுவதை விட்டுவிட்டு ''எங்கள் வட்டத்தில் விமானி ஒருவர் இருக்கிறார் தெரியுமா?'' என்று பெருமைப்படுவது தான் ஆரோக்கியப் பார்வை.

உறவினர் மகனுக்கு வெளிநாட்டு வேலை கிடைத்தால் பொறாமை கொள்வதை விட்டுவிட்டு ''என்

உறவினர் குடும்பம் வறுமையிலிருந்
நீங்கி வளரத் தலைப்பட்டு விட்டது'
என்று மகிழ்வதே முறை. மாறாக "என்
மகனுக்குக் கிடைக்காத வாய்ப்பு இ
னுக்கு மட்டுமா?" என்று சிந்திப்ப
நம்மை நாமே துன்புறுத்திக் கொள்ளு
ஆரோக்கியக் குறைவான பார்வையே
தவிர, வேறல்ல.

நண்பரின் இல்லத் திருமண
மண்டபம் கொள்ளாத கூட்டம். சாப்பாடே
தடபுடல்! விருந்தினர்களோ வி.ஐ.பி.க்கள்
பெண், மாப்பிள்ளையோ அப்படி ஓ
அழகு! 'இவனுக்கு வந்த வாழ்வைப் பா
என்று சிந்திக்கிற இவரது நண்ப
பெருந்தவறு செய்கிறார்.

'என் நண்பன் எப்பேர்ப்பட்
இடத்தில் என்னமாய்ச் சம்பந்த

செய்திருக்கிறான் தெரியுமா'? என்று பெருமைப்படுவதே ஆரோக்கிய மனப்பான்மை!

துன்பத்துக்குரியவற்றைக் கண்டு துன்புறலாம். நல்லவற்றைக் கண்டு துன்புற்றால் நம்மிடத்திலே பார்வைக் கோளாறு இருக்கிறது என்று பொருள்!

பிறரைக் கண்டு வயிறு எரிபவர்களுக்கு பிறர் துன்பம் தரத் தேவையில்லை. பார்வையிலேயே நோயைக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு மருந்தோ, தீர்வோ இல்லை.

வாழ்க வளமுடன்! என்று மனப்பூர்வமாக வாழ்த்துவதில் பெருந்தன்மை இருக்கிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைப் பார்வையும் இருக்கிறது.

பிறரைக் கண்டு பொறாமை கொண்டு தங்கள் ஆற்றலை விரயம் செய்பவர்கள் தங்கள் பார்வைகளை இனியேனும் மாற்றிக் கொள்ளும் மனப் பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளட்டும்.

பிறருடைய வளர்ச்சியில் மகிழக் கற்றுக் கொண்டால் நம் மகிழ்ச்சிக்கு ஒருபோதும் பஞ்சமோ பற்றாக்குறையோ வராது.

3

கடன் வாங்கி வளருங்கள்!

கடன் வாங்குவது பற்றி நம்மில் பலருக்குத் தவறான மனப்பான்மைகள் இருக்கின்றன.

வங்களில் வைப்புத் தொகை அளிப்பவர்களுக்குக் கிடைக்கிற மதிப்பும் மரியாதையும் அவ்வங்கிகளில் கடன் வாங்குபவர்களுக்கு இல்லை!

ஆனால் வங்கிகள் ஏனோ மறந்துபோகிற ஓர் உண்மை, கடன் வாங்குபவர்கள் தரும் வட்டிப் பணத்தால் தான் வங்கி ஊழியர்களுக்கே சம்பளம்

தான் என் காதில் விழுகிறது. செல்வத்தையும் வாழ்க்கைத் தேவைகளையும் ஈட்ட உழைப்பு மட்டும் போதாது.

நம்மைப் பாதிக்காத அதே நேரத்தில் சற்றே ஆபத்தான முறைகளை சோதனை முறையில் மேற்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

''உங்களால்தான் வீடு, உங்களால் தான் வாகனம்'' என்று சொல்லிய என் பத்திரிகையுலக நண்பரைக் கையமர்த்தி, இதமாக மறுத்து, ''என்னால் அல்ல, உங்கள் வாழ்க்கைப் பார்வைகளையும் மனப்பான்மையையும் மாற்றிக் கொண்டீர்களே, இவற்றிற்குக் கிடைத்த பரிசுகள் அவை'' என்றேன். எல்லோரும் பெரிய முதலீட்டைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு தொழில் தொடங்குவது

இல்லை. தங்கள் முதலீட்டோடு பங்குதாரர் முதலீடும், நிதி நிறுவனங்கள் மற்றும் வங்கிகள் தரும் முதலீடுகளும் இணையும்போதுதான் சிறுதொழில் அமைப்புகள்கூட மாபெரும் நிறுவனங்களாகப் பரிணமிக்கின்றன.

என் பத்திரிகையுலக நண்பர் ஒருவர் ''கடனே வாங்க மாட்டேன்'' என்கிற விரதத்தோடு இருந்தார். ''இப்படி இருந்தால் வாழ்க்கைத் தேவைகளை அடைய முடியாது; சக்திக்கு உட்பட்ட கடனாக வாங்குங்கள். நாணயமாகத் திரும்பச் செலுத்துவதில் குறிப்பாக இருங்கள் போதும்'' என்று தைரிய மூட்டினேன். இன்று அவர் ஒரு வீட்டிற்கும் ஒரு வாகனத்திற்கும் சொந்தக்காரர்.

தவணை முறை என்னும் கடன் பிரிவு அறிமுகமாயிராவிட்டால் இன்று பல நடுத்தரக் குடும்பங்கள் பல பெரிய சௌகரியங்களையும் வாழ்வில் அடைந் திருக்க முடியாது.

தமிழக வீட்டு வசதி வாரியம் தமிழ் நாட்டில் நிலத்தையும் வீட்டையும் கொடுத்துவிட்டு மாதம் இவ்வளவு கட்டுங்கள் போதும் என்று ஒரு திட்டத்தை அறிமுகம் செய்திராவிட்டால் இன்று இலட்சோப இலட்சம் மக்கள் தொடர்ந்து வாடகை வீட்டில்தான் வாழ வேண்டியிருக்கும்.

கிரெடிட் கார்டு எனப்படும் கடன் அட்டையைச் சரிவரப் பயன்படுத்தத் தெரியாதவர்கள்தாம் அதைக் குறை கூறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.