



## “தடகள வீரனே, உன்னை நீ உணர்”

பூமியின் மையம் “டெல்பி” என்றும் அதற்கு தெய்வீகச் சக்தி உண்டென்றும் புராதன கிரேக்கர்கள் நம்பினர். அங்கு உள்ளடங்கி இருக்கிற அப்போலோவின் கோவிலில் எழும் அசரீரி நூதனப் புகையை வெளிப்படுத்தி எதிர்காலப் பிரகடனங்களை அருள்வாக்காக அறிவித்தது. இப்பிரகடனங்கள் கடல் பயணங்களையும் போர்களையும், நிர்ணயித்தன, யுத்தங்களையும் துவக்கின, மன்னர்கள் வீரர்களின் தலைவிதியை நிர்ணயித்தன. அந்தக் கோவிலின் கம்பத்தில் பொறிக்கப்பட்டுள்ள வாசகம் “உன்னை நீ உணர்”

உனது குறை நிறை என்ன, விருப்பு வெறுப்பு என்ன, எது உனக்குச் சம்மதம், எது இல்லை என்பதைத் கற்றறி, இத்தகைய ஆய்வு உனது தனித்த உளவியல், உடலியங்கு இயல், தத்துவார்த்தம், வாழ வேண்டும் என்கிற பிரிக்க இயலாத பிறப்புரிமை, உயர்வை நோக்கிய உந்துதல் ஆகியவற்றை உணர் உதவுகறிது.

உனது உடலை, மனதை, உற்சாகத்தை, ஒரு போதும் முடக்காதே ! அடக்காதே ! அடகு வைக்காதே ஏனெனில் இவைதாம் உன் சொத்து. அவற்றை நேர்த்தி செய், பெருக்கு ! உனது உள்மன உணர்ச்சிகளை அடக்காதே, அடிபணி ! உனது சவாலை ஏற்றுக்கொள்ள முனையுமுன் ஒரு உயர்தர தடகள வீரானாவதால் வரும் வெகுமதிகளை உணர்: வெற்றி என்பது கழுத்தில் மாட்டிக் கொள்கிற தங்கச் சங்கிலியோ, சுவரில் தொங்கவிடுகிற சட்டம் போட்ட சான்றிதழோ ஆல்பத்தில் வைக்கக்கூடிய புகைப்படமோ அல்ல, பெற்றோர்களின் சம்மதமோ, நண்பர்களின் மரியாதையோ, சமூகத்தின் பாராட்டுதலோ அல்ல, தொலைக்காட்சியில் வருவதும் குடியரசுத்தலைவர் மாளிகைக்க அழைக்கப்படுவதும் கூட அல்ல.

வெற்றி என்பது உன்னை நீ உணர்ந்ததற்கும் உனது தலைவிதியை நிர்ணயித்ததற்கும், காலத் துவக்கத்திலிருந்து நீ யாராக



உணரப்பட்டாய் என்பதற்குமான வெளிப்பாடான தெள்ளிய அறிவு அது உனக்குக் கிடைத்த வெகுமதி : போதிய வெகுமதி எல்லாற்றையும் அதை நீ அடைகிறபோது பெறுகிற ஆழ்ந்த முழு மகிழ்ச்சியின் வடிவமே அது !

தடகள உலகில் பிரவேசிப்பதால் கிடைக்கும் நல்லன - உடல் உற்சாகம், சுமையற்ற மன உணர்வு, தனி மனித ஆளுமை. ஒழுக்கம் - அர்பணிப்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட இவ்விளையாட்டு உலகில் தடகளத்தில் உன் திறன் உச்ச நிலையடையும்போது உன்னோடும் உன்னை உருவாக்கியவரோடும் ஐக்கியமாகும் ஒருமை உணர்வு அனுபவத்தை நீ பெறுகிறாய். இவையே உண்மையான மகிழ்ச்சி நேரங்கள். ஆனால் இளைய வீரனே, தடகளமே உனக்கு இவ்வுலகில் உகந்த இடம். நீ சிறு குழுவியாக மாறி இந்த சாம்ராஜ்யத்தில் நுழை.

நமது விஞ்ஞானிகளும் - மனிதனையும் அவனது வலிமையையும் எப்போதுமே குறைவாக மதிப்பிடுகின்றனர். மனிதனை ஒரு முடிவுப் பொருளாகக் கணிப்பது அவர்களுக்குச் சலபம். மனிதன் எப்பொழுதும் வளர்ச்சி நிலையில் உள்ளவன். இந்த அண்டம் மற்றும் மனித வாக்கத்தின் செழிப்பை நாம் இன்னமும் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. இறைவனின் வடிவமான நீ எப்படி வடிக்கப்பட்டிருக்கிறாய் என்றால் எப்பொழுது உன் ஆன்ம தூண்டப்படுகிறதோ அப்போது, அடைய முடியாது. என்பனவற்றையெல்லாம் அடைகிற மாதிரி நீ ஆக்கப்பட்டுள்ளாய்.

நம் நாடு கண்ட தடகள வீரர்களில் மில்கா சிங்கும், பி.டி. உஷாவும் இந்த மனித சக்திப் பெருக்கிற்குப் பொருந்துகிற உதாரணங்கள் என்பேன். அவர்களும் நம்மைப் போன்ற சராசரி மனிதர்களே. ஆனால் தடகளத்தை உடலுக்கு மட்டுமல்ல, ஆத்மாவிடமே அத்தியாவசியம் என மாற்றி விட்டனர். அவர்கள் ஒட்டப்பந்தியத்திற்கு தங்கள் உடல், பொருள், ஆவியை நூறு விழுக்காடு தந்தனர். அது அவர்களுக்கு எந்தவிதமான தடையுமில்லாத அர்பணிப்பை வேண்டியது. அது அவர்களின் தொழிலாக மாறியது. பல



நாட்கள் பயிற்சி முடிந்தபின் வாந்தி எடுக்குமளவிற்கு முதலில் இவை மிகக் கடினமாக இருந்தன. இந்த தடைகளை எப்படியும் கடக்க வேண்டும் என்பதும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தது.

ஒவ்வொரு ஒலிம்பிக் வீரருக்குப் பின்னாலும் வாழ்நாள் முழுமையான ஒழுக்கமும், சாதிக்க வேண்டும் என்ற உத்வேகமும், திறனும் குவிந்து கிடக்கின்றன. உச்சநிலை சாதனைக்கு அவர்கள் தந்த விலை வலி மிகு குதிகால் புண்வேகம் தாங்கும் தன்மையில் சரிவு.

உச்சநிலை அடைய விரும்புவது நனவாக வேண்டுமானால் துவக்கத்திலிருந்து கடைசியாக களத்தில் இறங்கும் வரை மூன்று விஷயங்களில் கவனம் வேண்டும்.

ஈடுபாடு :- நீ சுலபத்தில் துவளக் கூடாது. முழுமையாகவும், ஆழமாகவும் ஈடுபத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

நம் நாட்டில் விளையாட்டு வீரர்கள் மீது முதலில் பெற்றோர்கள்தான் நெருக்கடி ஏற்படுத்துகிறார்கள். நாம் விரும்பிய விளையாட்டில் உடனடியாக வெற்றி கிடைக்கவில்லை எனின் அதை கைவிடவும். அதன்பின் வெற்றி வாய்ப்புப் பிரகாசமாக உள்ள பொறியியல், வணிகவியல், மருத்துவம் போன்ற தொழில் துறையில் கவனம் செலுத்த வற்புறுத்துவதும் அவர்களே, அவர்களுக்கு தேவை உடனடி வெற்றி அல்லது வெளியேறல். ஆனால் உண்மை அப்படி இல்லை என்று நான் பெற்றோர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும். இங்கு மாறுபட்ட துறையில் ஆர்வம் காட்டுவதால் எவ்விதக் குழப்பமும் இல்லை. ஒரு விளையாட்டு வீரன் மூடனாகவோ. தரமற்ற பொறியியல் வல்லுருநராகவோ, மருத்துவத் தொழில்துறை நிர்வாகியாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை. அதிக செல்லம் அதிக மேற்பார்வையால் பெற்றோர் ஒரு குழைந்தையைக் கெடுக்கவும் முடியும். எனவே உனக்கு எனது முதல் அறிவுரை, “மன உறுதியுடன் இரு” என்பதே. தடகளத்தில் உச்சநிலை அடைய வேண்டும் என்றால் நீ மனவலிமையைப் பெற்றே ஆக வேண்டும். முன் வைத்தகாலை பின் வைக்காமல், ஈடுபடும்



நீடித்து நிலைக்க வேண்டும்.

மன ஒருமை : திசை மாற்றாமல், ஏற்றுக்கொண்ட செயலில் மட்டும் மனதைக் குவித்தல்  
மனம், ஒரு இடம் பெயரும் இயற்கையான நாதோடியைப் போன்றது. மனதை வலுக்கட்டாயமாக கட்டுப்படுத்தும் கருவியே மன ஒருமை தடகளத்தில் “அட்ரினலின் அடிக்கடி தவறான இடத்தில் தவறான நேரத்தில் வருகிறது. தடகளத்தில் ஒரு நொடியில் பத்தில் ஒரு பங்கு அல்லது ஒரு செ.மீ. அல்லது ஒரு கிலோ உடல் எடை கூட முக்கியம். ஒரு துளி பதற்றம், சிறு தடுமாற்றம், ஒரு தயக்கம் காரணமாக எல்லாமே போய் விடுகிறது.

ஓய்வு : மனமும் உடலும் ஒருங்கிணைந்து வேலை செய்ய வேண்டுமானால், முழுமையான ஓய்வு எடுத்த மன உளைச்சலை நீக்க வேண்டும். அதன் பின்னே தடகளம் மகிழ்ச்சி தரும் ஒன்றாகும். சரியானதையே செய்கிறோம் என நாம் உணரவும் முடியும். தளர்த்தலே வீரனின் வெற்றியின் இரகசியம். அதுவே வெற்றி வீரர் பலரின் இரகசியமும் கூட.

எனவே “டெல்பியின் புரதான கிரேக்கர்கள் போல்” உன்னை நீ உணர்

நான் சொல்லும் செய்தி உன்னை அடைந்திருக்கம் என நம்புகிறேன். அப்படியானால் இப்போது நீ தடகள ஓட்டப் பயிற்ச்சியைப் பயலத் தயாராகி விட்டாயா ?

இவண்  
தடகளப் பிரியன்  
ப. இரமேஷ்  
உடற்கல்வி ஆசிரியன்