விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்

தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A; D P.E; (M.P.Ed;)

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
சென்னை-17.

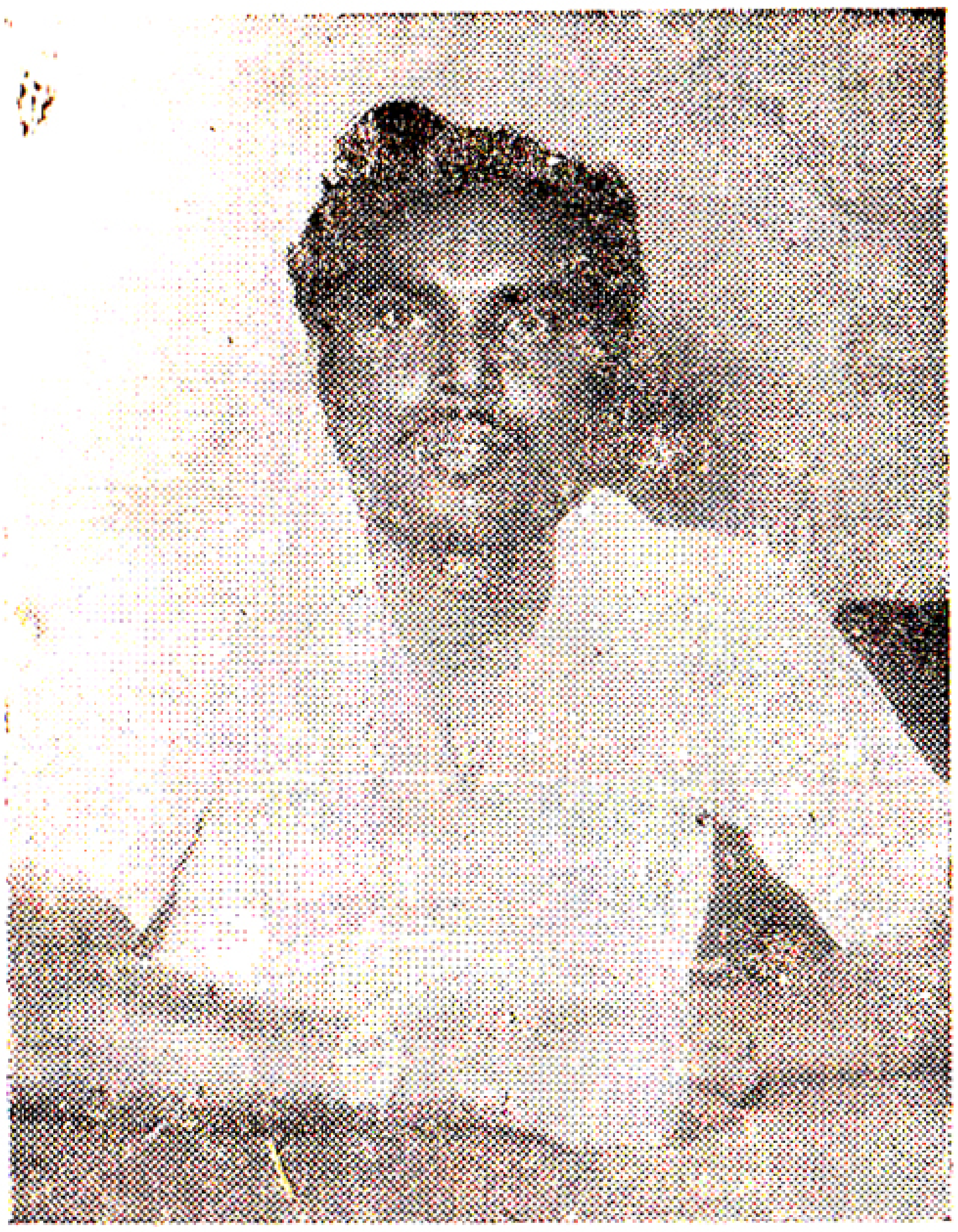
உரிமை ஆசிரியருக்கே
முதற் பதிப்பு: அக்டோபர் 1978
வெளியீடு எண் - 57

விலை ரூபாய்: 8/-

அச்சிட்டோர்:

பிரபு பிரிண்டிங் ஹவுஸ்,
18, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை—600 017.

முன்னுரை



காரைக்குடியில் உள்ள அழகப்பா கல்லூரியில் உடற் கல்வி இயக்குனராகப் பணியாற்றிக்கொண்டிருந்தபொழுது, கதைகள், கவிதைகள், நாடகங்கள் எழுதுவதைப் பொழுது போக்காகக் கொண்டிருந்தேன்.

எழுத்துத் துறையில் எனக்கிருந்த ஆர்வத்தையும் ஈடுபாட்டையும் தெரிந்துகொண்ட எனது நண்பர், பேராசிரியர் திரு. எஸ். குழந்தைநாதன் அவர்கள், நீங்கள் 'ஏன் விளையாட்டுத் துறையில் நூல்கள் எழுதக் கூடாது? என்று கேட்டார். கேட்டதோடு நிறுத்திவிடாமல், தினந்தினம் கேட்டுக் கொண்டேயிருந்து, பிறகு கட்டாயம் எழுதியே ஆகவேண்டும் என்று என்னை இத்துறையில் ஆட்படுத்தி விட்டார்.

அப்பொழுது விளையாட்டுக்களைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்கினேன் தீவிர முயற்சியில் ஈடுபட்டேன். அதன் பயனாக இன்று அறுபதுக்கு மேற்பட்ட நூல்கள் தமிழ்த் துறையில் வந்திருக்கின்றன.

வானொலியில், டெலிவிஷனில் பங்கு பெறும்போதும் பத்திரிகைகளுக்கு எழுதும் போதும், எழுந்த விளையாட்டைப்

பற்றிய எனது சிந்தனைகளையெல்லாம் தொகுத்து இந்த நூலை உருவாக்கி இருக்கிறேன்.

இந்நூலில் உள்ள கருத்துக்கள் அனைத்தும் இத்தனை ஆண்டுகளாக விளையாட்டுத் துறையில் பங்கேற்றும், பணியாற்றியும், பார்த்தும் மகிழ்ந்து உணர்ந்த அனுபவங்களாகும்.

ஒரு சில கருத்துக்கள் வாசகர்களுக்கோ மற்றவர்களுக்கோ ஏற்புடைத்ததாக இல்லாமல் இருக்கலாம்.

என்றாலும் சொல்ல வேண்டும் என்று நான் விரும்பிய கருத்துக்களை சொல்லியிருக்கிறேன். விளையாட்டுகளில் இளைஞர்கள் ஈடுபட வேண்டும், அதிகமான பலன்களைப் பெற வேண்டும், என்ற என் சிந்தனையில் ஒன்றிய கருத்துக்களே அதிக அளவில் இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

இந்நூலைப் படிக்கும் வாய்ப்புள்ள அன்பர்கள், நன்கு சிந்திக்க வேண்டும்! நமக்குள்ள நிலைக்கு யார் காரணம், என்ன காரணம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நம்மவர்கள் புரிந்து கொண்டு விட்டால், பிறகு ஆக்க பூர்வமான செயல்கள் புரிய அதிக நேரம் பிடிக்காது என்கிற ஆசையின் வடிவே இந்நூலாய் வெளிவருகிறது.

'விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்', என்று இந்நூலை உருவாக்கியிருக்கிறேன். புதிய முயற்சி தான். இதில் எந்த அளவில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறேன் என்பது அன்பர்களின் ஆதரவைப் பொறுத்தே இருக்கிறது.

எனது எல்லா நூல்களையும் ஏற்று ஆதரித்த அன்பர்கள் உலகத்திற்கு, விளையாட்டுச் சிந்தனைகளைக் கொடுத்திருக்கிறேன். உங்கள் அன்பும் ஆதரவும் இது போன்ற பல நூல்களை உருவாக்க உதவும் என்ற நம்பிக்கையில் வாழ்ந்திருக்கிறேன்.

வணக்கம்

ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை–17

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

பதிப்புரை

தமிழிலக்கியத்திற்குப் புதுத் துறையான விளையாட்டுத் துறையில், விளையாட்டுக்கள் பற்றிய தமிழிலக்கிய நூல்கள் அதிகமாக வெளியிட வேண்டும் என்பது எங்களின் பேரவா.

இத்தகைய எங்கள் முயற்சிக்குப்பெரிதும் துணைபுரிகின்ற வகையில் திரு எஸ். நவராஜ்செல்லையா அவர்கள், இது வரை முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதித் தந்திருக்கிறார்கள்

திரு. நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் சிறந்த கவிஞர். நல்ல கட்டுரையாசிரியர். இயக்குநர். அத்துடன் சிறந்த விளையாட்டு வீரரும் ஆவார்.

அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகம், சென்னை பல்கலைக் கழகம், மற்றும் தமிழகமெங்கும் நடைபெற்ற விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் பங்கு கொண்டு, வெற்றி வீரராக விளங்கியவர்.

உடற்கல்விக்கான டிப்ளமோ தேர்வில் (D. P. E) தனிச் சிறப்புயர்ந்த மதிப்பெண்கள் பெற்று (Distinction) முதல் வகுப்பில் தேறி, மாநிலத்திலேயும் முதலாவதாகவும் வெற்றி பெற்றவர். தமிழ் இலக்கியத்தில் முதுகலைப் பட்டம் (M.A.) பெற்று, தமது தமிழ் இலக்கியப் புலமையையும், விளையாட்டுத் துறை அனுபவங்களையும் இணைத்து, விளையாட்டுத் துறைக்குப் பல அரிய நூல்களை தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்திற்குத் தந்து வருகிறார்.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை, எனும் நூலுக்குத்தேசிய விருது பெற்ற ஆசிரியரும் ஆவார்.

விளையாட்டுத் துறை பற்றிய கருத்துக்களை வானொலி, தொலைக்காட்சி, மற்றும் வார, மாதப் பத்திரிகைகளில்

கட்டுரைகள், சொல்லோவியங்கள், கவிதைகள் எழுதி, தான் மேற் கொண்டிருக்கும் பணியை மேலும் சிறப்புறத் தொடர்ந்து வருகிறார்.

விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் பயிற்சி பெறுபவராக, பயிற்சிதருபவராக, விளையாட்டுப் பந்தயங்களை நடத்துபவராக, மற்றும் பார்வையாளராக இருந்து, தான் பெற்றிருக்கும் அனுபவங்களின் சாரமாகவே, ஆசிரியரது நூல்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

ஆசிரியரின் அரிய உழைப்பையும், நல்லதொண்டினையும், அதே நேரத்தில் எங்கள் முயற்சியையும் பாராட்டி எங்கள் பதிப்பக நூல்களை வாங்கி ஆதரித்து, மேன்மேலும் எங்கள் பணியினைத் தொடர்ந்திட, ஊக்கம் அளித்து வரும் அன்பர்கள், அறிஞர்கள், ஆசிரியர் பெருமக்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் நன்றி கலந்த வணக்கத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

பதிப்பகத்தார்.

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

10, ரெங்கநாதன் தெரு
தி. நகர் சென்னை - 600017

ஆசிரியரின் அரிய நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் வரிசை

1. கால்பந்தாட்டம் (Foot Ball)
2. கைப்பந்தாட்டம் (Volley ball)
3. கூடைப்பந்தாட்டம் (Basket ball)
4. வளைகோல் பந்தாட்டம் (Hockey)
5. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில் (Cricket)
6. கேரம் விளையாடுவது எப்படி (Carrom)
7. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி (Chess)
8. பூப்பந்தாட்டம் (Ball Badminton)
9. கோகோ ஆட்டம் (Kho-Kho)
10. சடுகுடு ஆட்டம் (Kabaddi)
11. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம் (Athletics)
12. வளையப் பந்தாட்டம் (Tenikoit)

விளையாட்டுக்களின் வரலாறு

13. விளையாட்டுகளின் விதிகள்
14. விளையாட்டுகளின் கதைகள் (பாகம் 1)
15. விளையாட்டுகளின் கதைகள் (பாகம் 2)
16. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
    (மத்திய அரசு பரிசு பெற்ற நூல்)
17. விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
18. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும்

விளையாட்டுத்துறையில் பொது அறிவு நூல்கள்

19 விளையாட்டு விருந்து
20. விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்
21. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினாவிடை
22. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி
23. விளையாட்டு அமுதம்
24. விளையாட்டு உலகம்
25. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
26. பாதுகாப்புக் கல்வி

உடலழகுப் பயிற்சி பற்றிய நூல்கள்

27. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
28. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
29. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
30. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
31. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
32. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்

பொழுதுபோக்கு சிறு விளையாட்டுக்கள்
(Minor games)

33. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுகள்
34. ஒருநூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்

கதை, கவிதை, நாடக நூல்கள்

35. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
36. நல்ல நாடகங்கள் (நாடகம்)
37. செங்கரும்பு (கவிதை)
38. நல்ல கதைகள் (பாகம் 1)
39. நல்ல கதைகள் (பாகம் 2)
40. நல்ல கதைகள் (பாகம் 3)
41. GENERAL KNOWLEDGE IN SPORTS AND GAMES

விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்

அனைவரும் ஆட்டக்காரர்களே

உலகம் என்பது ஒரு ஆடுகளம். அதில் வாழும் ஆண் பெண் அனைவரும் ஆட்டக்காரர்களே. ஏதாவது ஒரு இடத்தில் நின்று எப்படியாவது விளையாடித் தான் தீர வேண்டும். விளையாடாமல் வேறு வழியேயில்லை இயற்கை அமைத்துத் தந் துள்ள விதிகளின்படியே காலம் எனும் பந்தை ஆடிச்சென்று இன்பம் எனும் இலக்குவை அடை வதே வாழ்க்கை ஆட்டத்தின் நோக்கமாகும் ஏனெனில்,விளையாட்டு என்பது ஆனந்த உலகத்தின் அற்புதத் தூதுவன் ஆகும்.

இணை ஏதும் இல்லாதது

விளையாட்டை விட சிறப்பான ஆனந்தமளிக்கக் கூடிய வேறு ஒன்று உலகில் உண்டென்றால், அது விளையாட்டுத்தான். வேறெதுவும் இல்லை.

சோதனைக் களம்

விளையாட்டு என்பது நல்லவனா தீயவனா என்று தன்னைத் தானே எடை போட்டுத் தெரிந்து கொள்ளச் செய்திட வாய்ப்பளிக்கும் ஒரு சிறந்த சோதனைக் களமாகும்.

நல்ல வழி காட்டி

விளையாட்டு என்பது நேர்மையான வாழ்வை வாழ்ந்திடச் செய்யும் வளமான வழி காட்டியாகும்

விளையாட்டு மனதை மகிழ்விக்கிறது. உடலை அழகுபடுத்துகிறது. வலிமையையும் சக்தியையும் வற்றாத ஜீவநதி போல் வழங்குகிறது

சுகமான சுகம்

விளையாட்டைப் புரிந்து கொண்டு விளையாடத் தொடங்கி விட்டால், அது விளைக்கின்ற, சுகம் போல நீ எங்கு சென்றாலும் பெற முடியாது ஆடும் போதும் இன்பம் அதன் பிறகும் இன்பம் இன்பமே.

உல்லாசப் பயணம்

வாழ்க்கைப் போராட்டத்திலிருந்து எளிதாக விடுதலை பெறவிரும்புவோர், அதிலும் பொலிவோடு வெற்றி பெற விரும்புவோர், விளையாட்டை ரசிக்கவும், விளையாடவும் பழகிக் கொண்டால் போதும். ஓடுகின்ற ஆற்றில் உல்லாசப் படகுப் பயணம் போல அது அமைத்துத் தந்து விடும்.

ஒப்பற்ற உலகம்

எந்த நேரத்தில் என்ன நடக்கும் என்பது யாருக்கும் தெரியாது என்பது தான் உலக வழக்கு. விளையாட்டும் ஓர் உலகம் தான். அந்த ஒப்பற்ற உலகிலும் எது எப்படி எப்பொழுது நடக்கும் என்பது யாராலும் கணிக்க முடியாததுதான்.

சிறந்த புத்தகம்

விளையாட்டு என்பது ஓர் சிறந்த புத்தகம். ஒப்பற்றக் கருவூலமான அந்தப் புத்தகத்தை விரும்பியவர்கள், விரும்பிய முறையில் படித்துப் பயன் பெறலாம். புத்தகத்தைத் தலையணையாக

வைத்து உறங்குபவர்கள் புத்திசாலி ஆக முடியாதல்லவா!

நாடும் வீடும்

விளையாட்டுக்களை வெறுத்து வீழ்த்தி விட்டு உலகிலே வாழ்ந்து விட்ட நாடுகளும் இல்லை. விளையாட்டுக்களைப் பெருமைப்படுத்தி, வாழ்த்தி ஏற்றுக் கொண்டு வீழ்ந்து பட்ட நாடுகளும் உலகில் இல்லை. ஒன்று மட்டும் உண்மை. விளையாட்டுக்களில் தலை சிறந்த நாடுகள் தான் இன்று, உலக நாடுகளுக்கிடையே உன்னத இடத்தை வகிக்கின்றன.

தூக்குத் தூக்கி

விளையாட்டை விளையாட்டாக எடுத்துக் கொள்ளாதவன் - செருப்பைக் காலில் அணியாமல் தலையில் தூக்கிச் செல்பவன் போலத்தான். எதையும் இயல்பாக எடுத்துக் கொள்ளக் கற்றுத் தருவது தான் விளையாட்டாகும்.

சிறந்த ஆட்டக்காரன்

பார்வையாளர்களைக் கவர்ந்து கொண்டு, தன் பக்கம் இழுத்துக் கொள்கிறவன் தான் சிறந்த ஆட்டக்காரன் ஆவான்.

சிறந்த திறன்களும் செயல் நுணுக்கங்களும் நிறைந்தவன் பெரிய விளையாட்டு வீரன் ஆகி விட முடியாது. விதிகளை நேர்மையாகப் பின்பற்றுகின்றவனே பெரிய விளையாட்டு வீரன் ஆவான்.

விளையாட்டில் வெற்றி

விளையாட்டில் வெற்றி என்பது மனதின் இன்பத்துக்காகத் தான். அதாவது உழைப்பின் பயனால் திருப்திக் கனியைப் பறிப்பதற்காகத்தான். வெறும் மமதை பெறவும் வீணான வெறி கொள்ளவும் அல்ல. அல்லவே அல்ல!

தோல்வியும் அவமானமும்

விளையாட்டுப் போட்டி ஒன்றில் தோற்றுப் போவது அவமானல்ல. தோற்றுப் போகாமல் வெற்றி பெறுவதற்காக தவறான வழிகளைப் பின் பற்றி வெற்று பெறுவதுதான் பெரும் அவமானமாகும்.

தவறான ஆட்டம்

குறுக்கு வழியும் கிறுக்குச் செயல்களும் விளையாட்டிலும் சரி, வாழ்க்கையிலும் சரி, கடைசி வரை பயணம் போவதில்லை. அவைகள் இடையிலேயே இடை முறிந்து அழிகின்றன. அழிக்கப்படுகின்றன.

தவறாக ஆடுகின்றவன், எவ்வளவு பெரிய கெட்டிக்காரனாக இருந்தாலும், ஆட்டத்தில் தடுமாறுகின்றான். தாழ்த்தப்படுகிறான். அதே சமயத்தில் சிறிதளவு ஆடத் தெரிந்தவனாக இருந்தாலும், ஒழுங்காக ஆடுகின்றவன் உன்னதமாக ஆடுகின்றான். மற்றவர்கள் மத்தியிலே உயர்த்தப் படுகின்றான்.

பயிற்சியும் முயற்சியும்

பயிற்சியும் முயற்சியும் விளையாட்டிற்கு இரு கண்கள் போன்றவையாகும். ஒரு கண் முகத்திற்கு அழகு இல்லை. காட்சியும் சரியாக அமையாது. அது போலவேதான் பயிற்சில்லாத முயற்சியும், முயற்சியிலாத பயிற்சியும்.

உழைக்கத் தெரியாதவனுக்குப் பிழைப்பு வராது. சோம்பேறிக்கும் விளையாட்டு வராது. அதன் லட்சியமும் லாவகமும் புரியவே புரியாது.

விளையாட்டும் புகழும்

எல்லோரும் தான் விளையாடுகிறார்கள். ஆனால், ஆடுகின்ற எல்லோருமே புகழ் பெற்று விடுவதில்லை ஏன் தெரியுமா? அளவிலா உழைப்பில் தான் ஆற்றல் வளர்கிறது. தன்னைத்தான் முழுதாக ஈடு படுத்திக் கொள்பவர்களே தகுதியையும், அதற் குரிய புகழ் நிலையையும் பெற்று மகிழ்கின்றார்கள்.

ஏமாற்றி வெற்றி பெற வேண்டும் என்று முயல்கின்றவன், நொண்டிக் கழுதை மீதேறிக் கொண்டு குதிரைப் பந்தயத்தில் கலந்து கொள் பவன் போல்தான். பிறர் பரிகாசத்திற்கு ஆளாக நேரிடும் என்று அவன் நினைத்துப் பார்த்தால் அது போல் செல்வானோ?

விளையாட்டுக் கலை

விளையாட்டில் யாருமே முழுதும் கற்றவர்கள் இல்லை தேர்ச்சி நுணுக்கம் பெற்றவர்கள் இல்லை. கற்கக் கற்க மேலும் வளர்ந்து கொண்டே போகும்

கலைதான் விளையாட்டுக்கலையாகும். போதும் என்று திருப்தியடைந்து விட்டால், பாதிக் கிணறு தாண்டியவரின் கதைதான். எதையும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற பசியும் வேகமும் உள்ளவர்களே கலை நுணுக்கம் நிறைந்த ஆட்டக்காரர்களாக இருந்திட முடியும். கற்றது கை மண் என்பதும் விளையாட்டுக்குப் பொருந்துமே!

காட்டான்

கரையை அழித்துக் கொண்டு போகின்ற ஆற்றைக் காட்டாறு என்கிறோம். விதிகளை அழித்துக் கொண்டும், முறைகளைப் பழித்துக் கொண்டும் முறையில்லாது ஆடுகின்ற நிலையை காட்டாட்டம் என்கிறார்கள். அவ்வாறு ஆடுபவரை காட்டான் என்று கூறலாமல்லவா!

பாராட்டும் வெளிச்சமும்

உண்மையான ஆட்டக்காரரை உலகம் புரிந்து கொண்டு நிச்சயம் பாராட்டும். பாராட்டுப் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, வெளிச்சம் போட்டுக் கொண்டு விளம்பரப் படுத்திக் கொண்டு அலைய வேண்டாம். அப்படி அலையவும் வெளிச்சம் போடவும் செலவழிக்கின்ற நேரத்தை, உண்மையாக உழைத்திடப் பயன்படுத்தினால், அதுவே உயர்வை அளிக்கும். பாராட்டைப் பெற்றுத் தந்து விடும்.

எட்டிய வரைக்கும் தான் கையால் தள்ளி ஏற்றி விடமுடியும். அதற்குப் பிறகு, அவர் முயற்சி செய்தால் தான் மேலே மேலும் மரம் ஏறமுடியும்.

அது போலவே, விளம்பரமும் முடிந்தவரை தான் மேலே ஏற்றும். அதற்குப் பிறகு அங்கேயே நிற்க முடியுமா? திறமையில்லாத விளம்பரப் புகழ், வெகு விரைவிலேயே மண்ணுக்குக் கொண்டு வந்து மட்டந்தட்டி விடும்.

எதிர்ப்பும் விளையாட்டும்

எதிர்த்து அடிக்கின்ற காற்றில் பாய்ந்து பாய்ந்து, புகுந்து புகுந்து தான் பட்டம் மேலேறும். அது போலவே தான், விளையாட்டுத் திறமையும் எதிர்ப்பிலே தான் மேலேறும் மெருகேறும். காற்றடிக்கிறது என்று படுத்துக் கொண்டால் அது பட்டமல்ல மட்டம் அதுபோலவே எதிர்ப்பு இருக்கிறது என்று ஓய்ந்துபோகின்றவன் வீரன் அல்லன். அவன் சோரன் ஆகிடுவான்.

எதிரிகள் இல்லாத மனிதன் யாருமே இந்த உலகில் இல்லை. எதிர்ப்பவர்களைப் பற்றிக் கவலைப் படாமல், தன் காரியங்களைக் கருத்துடன் செய்பவனே, வெற்றி பெறுகிறான். லட்சியத்தையும் எளிதாக அடைகிறான்.

விளையாட்டிலும் எதிரிகள் உண்டு. எதிர்த்து ஆடுவதால் மட்டுமே அவர்களை எதிரிகள் என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. பெருந்தன்மையுடன் விளையாட வேண்டும். அப்பொழுது பெருந்தன்மையில் இனிமை மட்டுமல்லாது, புனிதமும்கிடைக்கும்.

திறமையும் வெற்றியும்

வெற்றியை மட்டுமே நோக்கமாகக் கொண்டு விளையாட முயற்சி செய்யக் கூடாது. விஷயங்களை

விவரமாகக் கற்றுக் கொள்ளவும், வினயமாக செயலாற்றவும் கூடிய திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதில்தான் முழுமூச்சாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். திறமையும் வெற்றியும் ஓர் வயிற்றுக் குழந்தைகள்தான்.

பொருளுக்காகவும் புகழுக்காகவும் மட்டுமே விளையாட்டில் ஈடுபடக்கூடாது. துன்பமெனும் இருளகற்றும் இன்ப ஜோதியாகக் கொண்டால் அது தான் உண்மையான நிதியாகும். அப்படி எண்ணி ஈடுபடுபவரே அறிவுடையோராவார்.

வலிமையும் நிலைமையும்

வலிமையான உடலில் தான் வலிமை வாய்ந்த நெறிகாக்கும் மனம் அமைந்திருக்கும்: நலிந்த உடலில் நலிந்த, பலவீனமான மனம் தான் இருக்கும். நலிந்த உடலோ மனதையும் நலிய வைத்து, அதன் அடிமையாகி விடுகின்றது. வலிமையான உடலோ, மனதை உற்சாகப்படுத்திவிடுவதுடன், அதனைக் கட்டுப்படுத்தித் தன் ஏவலனாக மாற்றிக் கொண்டு வெற்றி பெறுகிறது.

வலிமையானவர்களுக்குத் தான் இந்த உலகம் பயப்படும் என்பார்கள். விளையாட்டுலகிலும் அப்படித்தான் எதிர்த்தாடுபவர்கள். பயப்படுவார்கள். இனிதாக ரசிக்கும் பார்வையாளர்களும் வயப்படுவார்கள். வலிமைக்குப் பரிசு வேறென்ன வேண்டும்?

பண்பாடு

அவரவர் வீட்டில் அவரவர் இருக்கும் பொழுது அரசனைப் போல அதிகாரம் உடையவர்

களாக இருக்கின்றார்கள். இருப்பதும், சிரிப்பதும் நடப்பதும் எல்லாம் அவரவர் விருப்பப்படியே தான் அமைந்திருக்கும். ஆனால், அடுத்தவர்கள் வீட்டுக்குச் செல்லும் பொழுது அப்படி இருக்க முடிவதில்லையே? அங்கு இருக்கும் பொழுது சிறிது அச்சமும் கொஞ்சம் அடக்கமும் கூடவே வந்து விடுகிறதல்லவா? அவ்வாறு பண்புடன் பழகுவதைத் தான் பண்பாடு என்கிறோம்.

அத்தகைய பண்பாடு விளையாட்டுத் துறையில் நிலவ வேண்டும் என்று பலர் நினைப்பதேயில்லை. தான் 'கண்டதே காட்சி' கொண்டதே கோலம், என்று, அகங்காரத்துடனே, தன்னை மற்றவர்கள் மதிக்க வேண்டும் என்று மனப்பால் குடித்த வண்ணம் சிலர் நடந்து கொள்கின்றார்கள். பிறகு அசம்பாவிதமும், அர்த்தமற்ற வேறு செயல்களும் நடக்காமல் போகுமா என்ன?

பறவை மனிதர்கள்

மரத்தின் மேல் வந்து அமர்ந்து கொண்டு உண்டு உறங்கி, ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கின்ற பறவைகள், தாங்கள் தான் மரத்தையே தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று கூறினால் நாம் என்ன நினைப்போம்? அந்த நிலையில் தான் தற்போது விளையாட்டுலகில் சிலர் நடைபோட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

விளையாட்டுக்கள் மூலமாகத் தங்கள் நிலையை உயர்த்திக் கொண்டிருப்பவர்கள், தங்களால்தான் விளையாட்டு வாழ்கிறது வளர்கிறது என்று வாய்ச்

சவடால் அடிப்பதைக் கேட்கும்பொழுது, படபடத்துக் கூச்சல் போடும் பறவைகள் தான் நம்நினைவுக்கு வருகின்றன. ஆயிரம் பறவைகள் வரும் போகும். ஆனால், மரம் அப்படி அல்ல. பறவை வந்தாலும் வராவிட்டாலும் மரம் வாழும். கேட்க வேடிக்கையாக இல்லை!

தாமரையும் புகழும்

தடாகத்தில் தண்ணீர் உயர உயரத்தான் தாமரையும் உயரும். காட்சிக்கு அழகாகவும் செழுமையாகவும் தோன்றும். அது போலவே, விளையாட்டுத்துறை என்ற தடாகத்தில், கட்டுப்பாடு என்று நியதி தண்ணீராக உயர உயரத்தான், விளையாட்டு வீரர்களின் பெருமையும் புகழும் ஓங்கும்.

தண்ணீரை விட்டு விட்டுத் தாமரை உயர்ந்து விட முடியாது. தண்ணீர் போனால் தாமரையும் போனது தான். அதுபோலவே, கட்டுப்பாட்டையும் கடமையுணர்வினையும் கழித்து விட்டு எந்த விளையாட்டு வீரரும் வீராங்கனையும் வாழ்வில் உயர்ந்து விட முடியாது.

ஏமாற்றம்

ஏமாற்றம் என்பது அறிவுக்குத் தாதி போன்றது என்று அறிஞர்கள் கூறுவார்கள். அது போலவே தோல்வியடையும் பொழுது தான், தான் ஆடிய ஆட்டத்தைப் பற்றிய ஞானோதயம் பிறந்து விடுகிறது. அந்த ஞானோதயம் திறமையை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பினையும் அளித்து விடுகிறது.

இதனைப் புரிந்து கொண்டால், நாம் தோல்வியைக்கண்டு தொய்ந்து போகவேண்டிய அவசியமே இல்லை. தோல்வியைத் தைரியமாகவே வரவேற்கலாம். ஏனென்றால், எதிர்காலத்தில் பெரிய வெற்றியைப் பெற நம்மை ஆயத்தப்படுத்தி விடுகிறதல்லவா!

சிறந்த செல்வம்

செல்வத்துள் செல்வம் செவிச் செல்வம் என்கிறார் வள்ளுவர். செவிச் செல்வத்தைக் காட்டிலும் புவியில் குவிந்த செல்வமாக, அடிப்படைச் செல்வமாக விளங்குவது உடல் நலம் தான். செல்வத்தை வேண்டாமென்று மறுப்பவர்கள், வெறுப்பவர்கள் எல்லாம் சித்தப்பிரமை பிடித்தவர்கள் என்று கூறலாம் என்று தோன்றுகின்றதல்லவா!

பசியும் ருசியும்

நல்ல பசிதான் எந்தவிதமான உணவையும் விரும்பி உண்ண வைக்கிறது. அந்த உணவை உடலும் ஆர்வத்துடன் ஏற்றுக் கொண்டு ஜீரணித்து மகிழ்கிறது. அதுபோலவே, ஆர்வத்துடன் விளையாட வருபவர்களிடமே விளையாட்டும் வளர்ந்து கொள்கிறது. உடலும் உள்ளமும் திருப்தி அடைவதுடன், உண்மையான உவகையை, அளவிலா ஆனந்தத்தை, இன்பமயமான சூழ்நிலையைக் கொடுத்து, அற்புதமான வாழ்வைச் சுவையுடன் வாழச் செய்து விடுகிறது.

பசிக்கேற்பவே உணவு ருசியை அளிக்கிறது. மகிழ்விக்கிறது. அதுபோலவே, விளையாட்டை

விரும்பி வருவோருக்கு ஏற்றவாறுதான் விளையாட்டுக்களும் இன்பத்தைக் கொடுக்கின்றன. மகிழ்விக்கின்றன.

பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு என்பது யோகியர்க்கான தத்துவம். இது தவநிலைக்கு ஈடுபடுத்தும் மனோநிலையை மலரச் செய்ய வைக்கின்ற தாரக மந்திரங்களாகும். அந்த இனிய மந்திரங்கள் விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் மிகமிகப் பொருத்தமானதாகும்.

விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெறுகின்ற நேரத்தில் வீரர்களை, வீராங்கனைகளை விறுவிறுப்புடனும் சுறுசுறுப்புடனும் விளையாடச் செய்ய எவ்வளவு அழகான அறிவுரையாக விளங்குகின்றன! விளையாடுவதற்கு முன், அதிகமாக உண்டு களைத்து விடாமல்-மிதமாக உண்டு பசித்திருப்பதும், பேசிப் பேசி சக்தியை வீணாக்காமல் தனித்திருப்பதும், தூங்கி அயர்ந்து போனால் துரிதமாக இயங்க முடியாது என்பதால் விழித்திருப்பதும் என்பதும் சிறப்பாக விளையாட அல்லவா உதவுகிறது.

பண்பாளரும் சண்டாளரும்

தவறு செய்வது மனித இயற்கை. அதையே தெரிந்து கொண்டு, திரும்பத் திரும்பச் செய்வது சைத்தானின் குணம். தவறுகளைத் தவிர்த்து விடுவதும், ஒதுக்கியும் ஒதுங்கியும் வாழ்வதும் பண்பாளரின் குணமாகும்.

தவறுகள் செய்ய வாய்ப்பளித்து, அவற்றை செய்யாமல் தவிர்த்து விடும் வாய்ப்புக்களையும்

மிகுதியாக அளித்து, பண்பாளர்களாக ஆட்டக் காரர்கள் விளையாட்டுக்கள் உருவாக்கி விடுகின் றன. தவறுகளைத் தவிர்த்து விடமுயன்று நல்லதைச் செய்பவர்கள் பண்பாளர்கள் ஆகின்றார்கள். தவறு களையே தொடர்ந்து செய்ய விரும்பி, செய்பவர்கள் சண்டாளர்கள் ஆகின்றார்கள். ஆற்றுக்குப்போய் சேற்றைப் பூசிக் கொள்வோர் எப்படி?

தோல்விப்படி

தோல்வியடைவது இயல்புதான். போட்டியில் தோல்வியுற்றவர்கள் தங்களது தோல்வியை முதலில் ஒத்துக்கொள்ளவேண்டும். மறந்தும் மற்ற வர்கள் மேல் பழியைப் போட்டுத் தப்பித்துக் கொள்ள முயலக்கூடாது. தன் தோல்விக்கான காரணங்களை சாவகாசமாக அமர்ந்து ஆராய வேண்டும். முடிந்தவரை அவற்றைத் தவிர்த்துவிட முயற்சியும் பயிற்சியும் செய்யவேண்டும். இதனை விட்டு விட்டு, தோற்கும் போதெல்லாம் காரணம் கூற முயற்சித்தாலும், பிறர் மீது பழியைப் போட் டாலும், பாதிக்கப்படுவது நாம் தானே தவிர, பிறர் அல்ல. தோல்வியை வெறுக்கிறவர்கள் வெற்றியை எட்டமாட்டார்கள். முதல்படியிலேயே மண்டி போட்டு உட்கார்ந்து விட்டால், மாடியை அடையமுடியுமா என்ன?

நீரும் சேரும்

அனுபவங்கள்தான் ஒருவரை அறிவாளியாக்கு கின்றன. அறிவுள்ளவர்கள் அனுபவங்களை அன்பு டன் ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். பண்புடன் தேர்ந்து

அவற்றிற்கேற்றவாறு நடந்து கொண்டு அறிவை விருத்திசெய்து கொண்டு, வாழ்வையும் சுகப்படுத்திக் கொள்கின்றனர்.

முட்டாள்கள் அனுபவங்களை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கின்றனர். நீரிருக்கும் போது சேற்றில் சென்று படுத்துப் புரளும் எருமை போல, அவர்களது மனம் அறியாமையிலிருந்து விடுபடமாட்டேன் என்கிறது. விளையாட்டுக்களிலும் இப்படி ஆட்கள் இருக்கத்தான் இருக்கின்றனர்.

விழுவதும் எழுவதும்

குறுக்கு வழியில் புகழ் பெறுகின்றவர்கள் சில சமயங்களில் எளிதாகவே ஆனந்தப்படுகின்றூர்கள். அந்த ஆனந்த நிலையினை அனுபவித்து வருவதற்குள் அவர்கள் பொய்ப்புகழ் இடிந்து விழுந்து விடுகிறது. ஒருமுறை அவர்கள் கீழே விழுந்துவிட்டால், மீண்டும் எழவே முடியாமல் திண்டாடுகின்றூர்கள். விளையாட்டுலகில் குறுக்கு வழியில் முன்னுக்கு வந்தவர்கள், வந்த வேகத்தில் போன கதை நிறைய இருக்கின்றன.

விழுந்தவர்கள் கதையைப் படித்துவிட்டு, விழாமல் வாழ முயல்வதுதான் புத்திசாலித்தனமாகும்.

பக்தியும் பயனும்

கடவுளிடம் உண்மையாகவே பயந்து நடந்து கொண்டால், மனிதர்களிடம் ஒருவன் பயப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அதுபோலவே, விதிகளில் நம்பிக்கையும் பற்றும் கொண்டு, விளை

யாட்டை மதித்து நேர்மையாக நடந்து கொள்ப வர்கள், மற்றவர்களிடம் மட்டுமல்ல, ஆட்டத்தின் முடிவினைப்பற்றியும் பயப்பட வேண்டிய அவசியமே யில்லை. அவர்கள் பயப்படவும் மாட்டார்கள்.

நடையும் விடையும்

ஒரு நல்ல ஆட்டக்காரர் என்ற பெருமை யானது, எதிராட்டக்காரர்களைக் குறுக்கு வழியில் சென்று திண்டாட வைக்கும் சண்டமாருதச் செயல்களினால் கிடைக்காது. தென்றல் தவழ்ந்து குளுமை தருவது போல அன்பு செயல்களிலும் பண்பு வழிகளிலும் நடந்து காட்டும்போதுதான் கிடைக்கிறது.

ஆதரவு

உண்மை பேசுகின்ற ஒருவனுக்கு நினைவாற்றல் அதிகமாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை என்பார் கள். ஏனெனில், அவன் பல பேரிடம் பல மாதிரி யாகப் பொய்யைச் சொல்லி, பிறகு யாரிடம் என்ன பேசினோம் என்று மறந்து விட்டு மாட்டிக் கொள்ள நேரிடும். உண்மை பேசுபவன் ஒன்றையே தான் பேசுவான். அதுபோலவே, நேர்மையுடன் விளையாடு கிற யாரும், எல்லோரிடமும் போய் எனக்கு ஆதரவு தாருங்கள், உற்சாகம் ஊட்டுங்கள் என்று ஆள் சேர்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். உண்மைக்கும் நேர்மைக்கும் ஆதரவு எப்பொழு துமே உண்டு.

அழுகிய ஆப்பிள்

விளையாடும் பொழுது கெட்டிக்காரராக ஆடினால் பெருமையும் புகழும் கிடைக்கும். அவரே வெளியுலகில் தாறுமாறாக நடந்து கொண்டால், விளையாடுகிற அவருக்கும் தலை குனிவு. விளையாட்டுத் துறைக்கும் பெரும் அவமானம். ஆகவே, ஆடுகளத் திற்கு வெளியேயும் உள்ளேயும் பண்பாளராக (GENTLE MAN) ஆட்டக்காரர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

'ஆப்பிளாக இருந்தாலும், அழுகியதை யாரும் விரும்பி ஏற்பதில்லை' என்பதை ஆட்டக்காரர்கள் உணர்ந்து கொண்டால், எவ்வளவு சிறப்பாக விளையாட்டுக்கள் வீறு நடைபோடும்?

காற்றாடி

காற்றாடி அதிக வேகமாக சுழல சுழலத்தான் காற்றும் அதிகமாக வரும். காற்றாடியின் மகிமை யும் பெருமையும் காற்றாடியை அனுபவிப்பவர் களுக்குப் புரியும். விளையாட்டுலகிலும் அப்படித் தான்.

விளையாட்டுத் திறன்களில் அதிகமாகப் பழகிக் கொள்ளத் தான், திறன்களில் நளினமும் லாவக மும் மிகுதியாகப் பெற முடியும். அப்பொழுதுதான் பார்வையாளர்களும் ஆட்டத்தை ஆர்வமுடன் பார்ப்பார்கள் ரசிப்பார்கள். ஆட்டக்காரர்களின் திறமையையும் புகழ்வார்கள் சுழலாத காற்றாடி வீட்டைச் சுற்றி இருந்து என்ன பயன்?

நினைப்பும் நடப்பும்

விளையாடுகின்ற நேரத்தில், 'நான் நன்றாக ஆட வேண்டும்' என்ற நினைப்புடன் ஆட முயல்பவருக்கு, இருக்கும் திறமையில் இன்னும் மெருகேறும். ஆட்டம் பொலிவுடன் புது வெள்ளமாக வரும்.

தன்னை மறந்து பிறரைக் கெடுத்து ஆட வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ஆட முயல்பவருக்கு, உள்ள ஆட்டத் திறமையும் உருக்குலைந்து போய் விடும். பிறர துஏச்சுக்கும்பேச்சுக்கும் ஆளாக நேரிடும். பிறருக்குக் குழி பறிக்க நினைக்கும் போது, அந்தக் குழியால் தாமே விழ நேரிடுகிறது என்பதுதான் உலகம் காட்டி வரும் உண்மை ரகசியமாகும்

நானே தலைவனும் பகைவனும்

குதிரையை இழுத்துக் கொண்டு தண்ணீர் தொட்டி வரையில் போகலாம். ஆனால், குதிரையை மிரட்டித் தண்ணீரைக் குடிக்கச் செய்து விட முடியாது குதிரை விரும்பி, தானே தண்ணீரைக் குடித்தால் தான் உண்டு.

அதுபோல, என்னதான் போதித்தாலும், வற்புறுத்தித் தூண்டி விட்டாலும் கூட, விளையாட்டில் ஈடுபட்டவர்கள் தாங்களே தன்னிச்சையாகத் தீவிரப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டால்தான் உண்டு. இல்லையென்றால் தூண்டுதலும் அறிவுரையும் அவர்களை என்ன செய்யும்? ஒருவர் முன்னேற அவரே முயன்றால்தான் உண்டு தன்னைத் தலைவனாக்குகின்ற

தகுதியும், பிறர் ஏசுகின்ற முறையில் பகைவனுக்கு கின்ற சக்தியும் தனக்குத்தான் உண்டு என்று அவருக்குத் தெரிந்தால் மட்டும் போதாது தலைவனுக்கும் தகுதிக்கு உழைக்க வேண்டும் அதுவே சாதனையுண்டாக்கும் வழியாகும்.

உண்மையான நண்பர்கள்

எதிர்க்குழுவில் நின்று எதிர்த்தாடுகின்ற ஆட்டக்காரர்களை, ஏன் எதிரிகள் என்று எண்ண வேண்டும்? அவர்கள் உங்களது உண்மையான திறனை, உள்ளிருக்கும் ஆற்றலை உலகுக்கு உணர்த்திக் காட்டுவதற்காக வந்த உற்ற நண்பர்கள் என்று ஏன் எண்ணி மகிழக்கூடாது!

நெருப்பில் விழுந்தால்தான் தங்கம் ஒளிர்கிறது. அடுப்பில் காய்ந்தால்தான் பாலில் சுவையேறுகிறது. போட்டி எனும் நெருப்பில் வீழ்ந்தால் தான் மனித சக்தியின் மகிமையையும் பெருமையையும் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

முட்டாளும் முடிவும்

முட்டாள்கள் முடிவைப்பற்றியே எப்பொழுதும் சிந்திக்கிறார்கள். ஆனால், அறிவுள்ளவர்கள் அப்படி அல்ல. அந்தக் காரியத்தைப் பற்றிய காரணங்களை ஆராய்கின்றார்கள். அறிகின்றார்கள். அனுபவம் பெறுகின்றார்கள். ஆனந்தம் அடைகின்றார்கள். அதனால், நல்ல தெளிவையும் செயல் வலிவையும் பெறுகின்றார்கள். பிறகு—முடிவு நல்லதாகத்தானே இருக்கும்!

எல்லாவற்றையும் ஆராய்ந்து செயல்படுகின்ற பொழுது, எந்தவிதமான முடிவையும் ஏற்றுக்கொள்கின்ற மனப்பக்குவம் தானே வந்து விடுகிறது. முடிவைப் பற்றித் தொடக்கத்திலேயே முடிவெடுத்துக்கொள்வது, பல குழப்பத்திற்கு ஆளாக்கி விடும்.

போற்றுதற்குரிய திறமை

விளையாட்டில் கலந்து கொள்வதற்குரிய சிறந்த திறமை எதுவென்றால், விபத்து ஏதும் ஏற்பட்டு விடாமல் பத்திரமாக ஆடி முடித்துக் கொள்வது தான் அபாயம் வரும் வழிகளையெல்லாம் தவிர்த்துவிட்டு ஆடுவது என்பதற்கு எவ்வளவு சாமர்த்தியம் வேண்டும் தெரியுமா?

உடலும் ஒரு புல்லடர்ந்த மைதானமும்

புல்லால் போர்த்தப்பட்டிருக்கும் மைதானம் பார்க்க அழகாக இருக்கும். அதில் தினந்தோறும் ஆடிக்கொண்டிருந்தால், ஆடுகளத் தரையும் சுத்தமாக இருக்கும். ஆடுவதற்கும் தரை பதமாகவும் இதமாகவும் இருக்கும். ஓரிரு நாட்கள் மைதானத்தில் ஆடாமல் விட்டு விட்டால், ஆடுகளம் புல் முளைத்துக் கிளைத்துப் போய்விடும். வேறு பல செடிகளும் தோன்றத் தொடங்கி விடும். ஆடப் பயன் படாமல், பிறகு சுத்தம் செய்தால்தான் பயன்படும் என்ற நிலைமைக்கு வந்துவிடும்.

அதுபோல் தான் நம் உடலும் விளையாட்டுப் பயிற்சியும். தொடர்ச்சியாக ஓரிரு நாட்கள் பயிற்சியை விட்டு விட்டால் கூட, உடல் தன்னிலை

மாறிவிடும். பயிற்சியால் பெற்றிருந்த திறன்களில் (Skills)மெருகு குறையத் தொடங்கி விடும். ஆகவே, பயன் படும் உடலும், புல் போர்த்திய மைதானமும் தினமும் பயன் படுத்தப் பட்டால் தான், பலமாக வும் இருக்கும். பொலிவாகவும் இருக்கும்.

வாழ்க்கையின் பிரதிபலிப்பு

விளையாட்டு என்பது வாழ்க்கையின் பிரதிபலிப் பாகும். இயற்கையின் இனிய இயக்கங்களைப் போல, உடலை இதமாக இயக்கி, அடிப்படையான இயக்க உணர்வுகளை ஊக்குவிக்கின்றன. உற்சாகப் படுத்துகின்றன. வாழ்க்கையில் நல்ல மேம்பாட டைய, விளையாட்டில் மேம்பாடடைந்தால் போது மானது. கசடறக் கற்றதை கனிவாய் பயன்படுத்து பவர்தானே கெட்டிக்காரர் ஆவார்!

இலவச இன்பம்

விளையாட்டில் மேம்பாடு பெறுவது என்பது நீண்ட பயணம் போன்றது. அந்தப் பயணத்திற் காக ஆயத்தம் செய்வது என்பதில் அலாதியான மகிழ்ச்சி வருகிறது. புறப்படும் போது பொங்கி வரும் புளகாங்கிதம், புரிந்து ஆடும் பொழுது நீங்காத இன்பம், கற்றுக் கொண்ட பிறகு வரும் கனிவான திருப்தி, முடித்துவிட்டு வரும் பொழுது முகிழ்க்கின்ற சுகம்.

தொடக்கத்திலிருந்தே தொடர்ந்து கிடைக் கின்ற இன்பமும் திருப்தியும் வாழ்க்கையில் வேறெங்கு கிடைக்கும்! வாழ்க்கையில் வேறென்ன

திருப்தி வேண்டியிருக்கிறது. இலவசமாக இவ்வளவு இன்பம் கிடைத்தால் போதாதா!

கையில் கிடைத்த கற்கண்டு

மூத்தோர் சொல்லும் முது நெல்லிக்கனியும்* முன்னே கசக்கும் பின்னே இனிக்கும் என்பது பழமொழி. நெல்லிக்கனி முதலில் கசக்கும், பிறகு அதன் சுவைமாறி இனிக்கும். பெரியவர்கள் சொல்கின்ற அறிவுரையும் அப்படித் தான் ஆரம்பத்தில் வெறுப்பினைக் கொடுக்கும். அவர்களின் அறிவுரை பின்னே இன்பத்தை அளிக்கும். கல்வியும் முன்னே கசந்து பின்னே தான் சுகமளிக்கும். ஆனால் கலவி அப்படி அல்ல. முன்னே இனித்து பின்னே சோர்வையும் துன்பத்தையும் அளிக்க வல்லது.

விளையாட்டோ முன்னேயும் இனிக்கும். முடிவிலும் இனிக்கும். இடையிலும் இனிக்கும். கற்கண்டை எந்த இடத்தில் கடித்தாலும் இனிப்பது போல் தான் விளையாடும் இன்பமும்.

நாட்டின் நகைப்பு

உழவர்கள் உற்சாகமாக உழைத்து வந்தால், நாட்டில் பஞ்சம் பறந்தோடி விடும் என்பார்கள். அது போலவே, விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் பொறுப்புணர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தால், நாட்டில் வெற்றிக்குப் பஞ்சமா வந்துவிடும்? இப்போதிருக்கும் வெற்றிப் பஞ்சம் இப்படியா நாட்டில் ஏங்கியும் தேங்கியும் கிடக்கும்?

சோம்பிக் கிடக்கும் உழவனைக் கண்டால், நிலமென்னும் நல்லாள் சிரிப்பாள் என்றார் வள்ளுவர். இப்பொழுது தாய்த்திரு நாடு சிரித்துக் கொண்டிருக்கிறது

இனிமை விளையாடும்

பிறர் சொல்வதை மதித்துத் தான் கேட்டு நடப்பது. செயல் படுவது. அதே போல், தான் சொல்கிறபோது பிறர் கேட்டுப் பணிவது. இப்படி ஒருவருக்கொருவர் சொல்லியும்கேட்டும், பணிந்தும் குழைந்தும் செயல்படும் போது கிடைக்கும் இன்பம் எத்தகையது என்பதை சொல்லில் விளக்கிட முடியாது. அனுபவ பூர்வமாக உணரும் போது தான் புரியும். அதை அனுபவ பூர்வமாக உணர்த்து வது விளையாட்டுக்கள் தான். இதை எல்லோரும் உணர்ந்து நடந்து கொண்டால் இனிமையான சூழ்நிலை எழுந்து நாட்டிலே விளையாடாதா?

குணம் காட்டும் கண்ணாடி

ஆற்றங்கரையிலே அம்மாவைப் பார்த்தால், வீட்டிலே போய் மகளைப் பார்க்க வேண்டாம் என்பது பழமொழி. பெண்பார்க்கப் போகும் பொழுது கூறப்படும் இப்பழ மொழியானது, தாயைப் போல பிள்ளை என்பதைக் குறிக்க வந்ததாகும்.

ஆடுகளத்தில் விளையாடுகிற பொழுது ஒருவன் எப்படி நடந்து கொள்கிறான் என்று கண்டு கொண்டால், அவனது குணநலம் எப்படி இருக்கும்

என்பதையும் எளிதாகக் கண்டு கொள்ளலாம். மனிதனின் குணம் காட்டும் கண்ணாடியாக விளையாட்டுக்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

தூய்மையும் வாய்மையும்

ஓடுகின்ற நீர் தூய்மையாக இருக்கும் என்பார்கள். அதைக் குடிக்கலாம் என்று அறிவுரையும் கூறுவார்கள். தேங்கிக் கிடக்கும் நீர் தெளிவாகத் தோன்றினாலும் அதில் அழுக்கும் கசடும் நிறைந்து கிடக்கும்.

ஓடி ஆடி விளையாடி உடற்பயிற்சி செய்கின்ற உடலில், கசடுகளும் கழிவுப் பொருட்களும் தேங்காது. சுத்தமாக இருப்பதுடன், சுறுசுறுப்பையும் தந்து சுகத்தையும் அழகையும் கொடுத்து விடுகிறது. ஓடி இன்பம் தேடிப் பெறுவீர். தூய்மை தான் வாய்மைக்கு ஆதாரம்.

ஒரு முறை பாருங்கள்

துன்பத்துக்கு நிவாரணம் என்று எதையோ தேடித் திரிபவர்கள் உண்டு. சோகத்துடன் அழுதுவிட்டால் போய்விடும் என்பது தான் பலர் கையாளும் வழிகள். ஆனால், சுறுசுறுப்புடன் எதையும் செய்தால், துன்பத்தின் வேகமும் குறையும். அல்லது விரைவில் மறைந்து போனாலும் போய் விடும்.

அத்தகைய மனமாற்றத்தை மிக சுலபமாகத் தந்து உதவுவன விளையாட்டுக்கள் தான். உண்மையா என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்பட்டுக் கேட்பது புரிகிறது!

ஒரு முறை பரீட்சித்துப் பாருங்கள். உண்மை புரியும்.

சந்தர்ப்பங்களின் சந்திப்பு

சந்தர்ப்பங்களுக்காகக் காத்திருப்பவன் சாதாரண மனிதன். வருகின்ற சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தெரியாதவன் வடிகட்டிய முட்டாள். ஆனால், புத்திசாலியோ சந்தர்ப்பங்களுக்காகக் காத்திருக்காமல், சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணுகிறான். அதன் பிறகு, சாதித்தும் விடுகிறான்.

சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணவும், ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்களை எப்படி சமாளிப்பது என்பதையும், வெற்றி பெறும் விந்தை அனுபவங்களையும் உண்டு பண்ணி வழி நடத்துவது விளையாட்டுக்களாகவே இருக்கின்றன. விளையாட்டுக்களில் உண்டாகும் சந்தர்ப்பங்கள் சில சமயங்களில் வாழ்க்கையில் கூட ஏற்படுவதில்லை. ரயில்கள் பல சந்திக்கும் சந்திப்பு (JUNCTION) போல, சந்தர்ப்பங்கள் சந்திக்கின்ற சந்திப்பாக விளையாட்டு மைதானம் அமைந்திருக்கிறது.

ஒரு யூகம் தான்

சுற்றி இருந்து பலர் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கும் பொழுதே, விளையாட்டு மைதானத்துள் விதிகளை மீறி வேண்டுமென்றே தவறு செய்து ஆடுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், யாரும் பார்க்காத நேரத்தில், தவறு செய்யாமல் இருப்பார் என்று எவ்வாறு நம்ப முடியும்?

தன்னை நேர்மைப்படுத்திக் கொள்கின்ற வாய்ப்பையும் வசதியையும் வழங்குகின்ற விளையாட்டில் தவறு செய்பவர்கள், வாழ்க்கையில் எப்படி இருப்பார்கள் என்று யூகித்துக் கொள்வது மிக சுலபமல்லவா!

எத்தனை காலம் ஒருவன் வாழ்ந்தான் என்று யாரும் அறிந்து கொண்டு ஒருவனை பாராட்ட மாட்டார்கள். அது ஆண்டவன் எழுதிய எழுத்துக் குரியது. ஆனால், அவன் வாழ்ந்த காலம் வரை எப்படி வாழ்ந்தான் என்பதில்தான் பெருமையும் புகழும் கிடைக்கும். அதைப் போலவே, ஒருவன் எத்தனை விளையாட்டுக்களில் சேர்ந்து கொண்டு ஆடுகிறான் என்பதில் அல்ல அவனுக்குப் பெருமை. அவன் எப்படி ஆடுகின்றான் என்பதில் தான் அவன் புகழ் பெறுகிறான்.

மத்தாப்பு தீபம்

பிரகாசமாக எரியும் விளக்கையே அனைவரும் விரும்புகின்றார்கள். ஏற்றுக் கொள்கின்றார்கள். அதே போல் திறமையுடனும் தகுதியுடனும் பிரகாசிக்கின்ற ஆட்டக்காரரையே விளையாட்டுலகம் விரும்பி வரவேற்று வாழ்த்தி ஏற்றுக் கொள்கிறது. நின்று எரியும் தீபமாகத் திகழ வேண்டுமே தவிர, படபடக்கும் மத்தப்பாக எரிந்து கருகிப் போய் விடக் கூடாது.

தற்கொலை ஆட்டம்

தோற்றுப் போவோம் என்று பயந்து கொண்டு அல்லது எதிர்த்தாடுபவர்கள் வல்லவர்களாக

விளங்குகின்றார்கள் என்று பயந்து கொண்டு பாதி ஆட்டத்தில் ஒதுங்கிப்போவது தற்கொலைக்குச் சமமாகும். தற்கொலை கோழையின் ஆயுதம். கோழையை யார்தான் மதிப்பார்?

இதயத்தில் இமயம்

இளமை தான் எழுச்சியின் இமயம். இமயம் சென்று நிமிர்ந்து கொடி பிடிக்காமல், இதயத்தில் கூனிக் குனிந்து கிடந்தால், பார்ப்பவர் சிரிக்க மாட்டார்களா? விதைக்கும் பொழுது தூங்கிக் கிடப்பவன், அறுக்கும் காலத்தில் அழுது கிடக்க வேண்டியது தான். எதையும் சாதிக்கும் இளமையில் சோம்பிக் கிடப்பவன், எந்த நாளில் எதை சாதிக்கப் போகிறான்?

புதுமொழி

பாடப் பாட ராகம் - மூட மூட ரோகம் என்பார்கள். இது பழமொழி. இப்போது விளையாட்டுத் துறையில் புதுமொழி ஒன்றைத் தருகிறோம். ஓட ஓட வேகம்—ஆட ஆட யூகம் என்பது தான் அந்தப் புதுமொழி.

லட்சியம்

வாழ்க்கையிலே வெற்றி பெறுவது மட்டுமே லட்சியமல்ல! நீதியுடன் நியாய வழியில் போராடுவதும் கூடத்தான்.

தூய்மையும் வாய்மையும்

உடல் அழுக்கு நீங்கினால் தூய்மை நிறையும். மன அழுக்கு நீங்கினால் வாய்மை கிடைக்கும்.

விளையாட்டுக் கல்வி

கல்வி மனதைப் பண்படுத்துகிறது. விளையாட்டோ, மனதைப் பண்படுத்துவதுடன் உடலையும் பண்படுத்துகிறது. பதப்படுத்துகிறது. இதப்படுத்துகிறது சுகப்படுத்துகிறது.

மணியான உடல்

உடைந்த மணியில் எவ்வாறு இனிமையான ஒலி எழும்பாதோ அது போலவே நலிந்த உடலிலும் நல்ல மனம் அமையாது. நல்ல வாழ்வும் அமையாது.

தேவையும் சேவையும்

உடற்பயிற்சியை அதிகமாகச் செய் ஆனால் தேவைக்கு மேலே மிகுதியாகச் செய்து விடாதே! அளவுக்கு மேல் பயிற்சி செய்வது, சோம்பலாயிருப்பதை விட கொடுமையானதாகும். துன்பம் பயப்பதாகும்.

முடவனின் பரத நாட்டியம்

கோடை காலத்தில் சேர்க்கிறவன் புத்தியுள்ளவன். மழை காலத்தில் உண்பதற்காக அலைகிறவன் முட்டாள் என்பது பழமொழி. வெயில் காலத்தில் சேர்த்து வைத்திருந்தால் தானே மழை

காலத்தில் உட்கார்ந்து உண்ண முடியும். அதே நிலை தான் விளையாட்டிலும்.

சாதாரண நாட்களில் சகல திறன்களையும் கற்றுத் தேர்ந்து வைத்திருந்தால் தானே, போட்டி நாட்களில் சிறப்பாக ஆட முடியும். ஒன்றுமே தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளாமல் இருந்து விட்டு, மக்களுக்கு மத்தியில் சண்டப்பிரசண்டன் போலத் தோன்ற வேண்டும் என்றால் முடியுமா? அது காலிரண்டும் இல்லாதவன் பரத நாட்டியம் ஆட புறப்பட்டதைப் போலத்தான் இருக்கும்!

கல்லும் சொல்லும்

எதிர்த்து ஆடும் ஆட்டக்காரர்களை எப்படி யாவது மடக்கி, அவர்களை மாட்டிவிட்டு, அவஸ்தை பட வைத்து விட வேண்டும் என்று ஆட்டத்திற்கு முன்னரே திட்டம் தீட்டிக் கொண்டு வருகிறவர் களும் இருக்கத்தான் இருக்கிறார்கள். பழி வாங்கும் தன்மையென்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும், அப்படி பண்பாடு இல்லாமல் நடந்து கொண்டு ஆனந்தப்படுபவர்களும் உண்டு. அவர்கள் ஒன்றை மட்டும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டு என்பது ஒருவருக்கு மட்டும் சொந்தமல்ல. விபத்து என்பது இருவருக்கும் சொந்தமானது தான்.

படுகுழியை வெட்டுகிறவன் தானே அதில் வீழ்வான். கல்லைப் புரட்டுகிறவன் மேலேயே அந்தக் கல் திரும்பவிழும் என்று கூறுகிறது பைபிள். இதை மறந்தார்க்கு வருவது துன்பமே தவிர இன்பமல்ல!

நெருஞ்சிலும் திராட்சையும்

முறையற்ற வழிகளிலும் முரட்டுத்தனமாகவும் விளையாடுகின்றவர்கள். விளையாட்டின் இனிய நோக்கத்தையே வீழ்த்தியவர்கள் ஆகின்றார்கள். அநியாயமாக அப்படி ஆடி விட்டு, அடுத்தவர் பாராட்ட வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகின்றார்கள். அப்படி பாராட்டவில்லையே என்று ஆதங்கமும் படுகின்றார்கள். அவர்கள் முட் செடிகளில் அத்திப் பழத்தையும், நெரிஞ்சிச் செடிகளில் திராட்சைப் பழத்தையும் பறிக்கப் போகின்ற பரம புத்திசாலிகள் ஆவார்கள்.

பன்னீர் மீன்

மூடனை உரலில் போட்டு உலக்கையால் நொய்ய நொய்யக் குத்தினாலும், அவன் மூடத்தனம் அவனை விட்டு நீங்காது என்று வேத வாக்கியம் கூறுகிறது. சோம்பேறியையும், கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பாதவனையும் கூப்பிட்டு என்னதான் கத்தினாலும், கற்றுத் தந்தாலும் அவர்கள் பன்னீரில் கழுவிய மீனைப் போல் தான் இருப்பார்கள். பன்னீரில் கழுவினாலும், மீனின் நாற்றம் போய் விடுமோ!

கலங்கரை விளக்கு

விளையாட்டு—மனித குலத்தின் வழிகாட்டி! இன்ப உலகைக் காட்ட வரும் விடிவெள்ளி! அமைதியைக் காட்டவரும் அழகு மணிக் கலங்கரை

விளக்கு! அறிவினை விரிவு படுத்தும் ஆசான்! தளராத நற்பண்புகளைச் சாலப் பரிந்தூட்டும் தாய்!

நல்ல நண்பன்

சகோதர பாசத்தையும், சமத்துவத்தையும், சகல விதமான வாய்ப்பையும், தன்மான உரிமையையும் அளிக்கின்ற விளையாட்டுக்கள் எல்லாம், நம்மை காக்க வந்த நண்பர்கள்.

விளையாட்டை விரும்பியவன், உண்மையிலே விளையாட்டைப் பின்பற்றியவன் என்றும் வீழ்ந்ததில்லை வாழ்ந்ததாகவே சான்றுகள் உள்ளன.

சக்தி

மனித இனத்தை மாண்புடன் காக்கும் சக்தி, விளையாட்டுகளுக்குத் தான் உண்டு. மனிதர்களை மகிழ்ச்சியுடன் வாழச் செய்யவும், மனதாபிமானத்துடன் உலவச் செய்யவும், மட்டற்ற நெஞ்சுரத்தை நிரந்தரமாகத் தரவும், வாழ்க்கையை பரிபூரணமாக விளங்க வைக்கவும் விளையாட்டுக்களால் மட்டுந்தான் முடியும்.

இன்ப நிலம்

இதயத்தில் இன்பத்தை விளைக்கின்ற நிலமாக உணர்ச்சிகளின் உற்சாகத்தை ஊட்டுகின்ற களமாக, வாழ்க்கையில் வானமுத விருந்தளிக்கும் தளமாக விளையாட்டுக்கள் விளங்கி வருகின்றன.

கலை கலைக்காகவே!

கலை கலைக்காகவே என்பது போலவே, விளையாட்டு என்பதையும் விளையாட்டுக்காகவே என்று உணர்ந்து விளையாட வேண்டும். பிறரை வேதனைப்படுத்துவதற்காக விளையாடக் கூடாது. தங்கள் மகிழ்ச்சியில் எவ்வளவு ஆர்வம் காட்டு கின்றார்களோ, அந்த அளவுக்கு எதிராட்டக்காரர் கள் மகிழ்ச்சியடையும் வண்ணமும் விளையாட வேண்டும்.

நல்ல நடுவர்

சமன் செய்து சீர் தூக்கும் கோலாக, காய்தல், உவத்தல் அகற்றி ஆய்ந்தறியும் அறிஞராக, மெய் வருத்தம் பாராது ஆட்டத்தை நடத்துதற்கும், நல்ல முறையில் கட்டுப்படுத்துதற்கும் அதிகார பூர்வமான உரிமை பெற்றுக் கடமையுடன் நிற்கின்றவரே நடுவராவார்.

திறமையும் பொருமையும்

போட்டி ஆட்டங்களை நடத்துவது, ஆட்டக் காரர்களுக்கிடையே திறமையை வளர்க்கத்தான். பொறாமையை வளர்க்க அல்ல என்பதை ஆட்டக் காரர்கள் மற்றும் மேலாளர்கள் உணர்ந்து கொண்டால், ஆட்டத்தில் அசம்பாவிதம் ஏற்படா மல் தடுத்து விடலாம் அல்லவா!

உடற்பயிற்சி

உடலைத் திறமையாகவும், தரமாகவும், நிறமாகவும், நலமாகவும், நாள் முழுதும் வளமாகவும் வைத்துக் கொள்ள மேற்கொள்ளுகின்ற அரிய முயற்சியைத் தான் உடற்பயிற்சி என்கிறோம்.

முடியாது உடற்பயிற்சி

காக்கையின் கூட்டில் தனதுமுட்டையையிட்டு, அதில் உள்ள முட்டையை உடைத்துக் குடித்து விட்டுத் தன் இனத்தை விருத்தி செய்து கொள்கின்ற வஞ்சகக்குயில்களைப் போல; பிறர் உழைப்பால் வாழத் தடிக்கும் சோம்பேறித் தேனீக்களைப் போல; அடுத்தவர் உடலில் ஒட்டிக் கொண்டு இரத்தத்தை உறிஞ்சி வாழும் உண்ணிகளைப் போல்; அட்டைகளைப்போல சோம்பேறிகளாய் வாழ்கின்றவர்களால் நிச்சயம் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாது

என்ன சுகம்

நோயிலே வீழ்ந்து, பாயிலே புரண்டு, வாய் புலம்பி, வழிகலங்கி, மனம் வதங்கிக் கிடக்கும் ஒருவனால் வாழ்க்கையில் என்ன சுகம் எய்திட முடியும்? அவனே அவனுக்குப் பயனில்லை என்கிற பொழுது, அவனால் பிறருக்கு என்ன தான் பயன் கிடைத்து விடும். தன்னை நோயாளி என்று கூறிக் கொள்ள ஒவ்வொருவரும் வெட்கப்பட வேண்டும். வைத்தியரிடம் செல்கிறேன் என்று பெருமையாகப் பேசுகின்ற காலமாக அல்லவா இப்போது இருக்கிறது?

உடல் ஒரு பையல்ல! மெய்!

உடலைப் பற்றி பலர் அறிந்து கொள்ளாமல் 'உயிரெனும் சரக்கினைக் கொள்ளும் காயப்பை, வெறும் மாயப்பை' என்று மடத்துச் சாமியார்கள் போல, வீணே பேசி பொழுதைக் கழிக்கின்றனர்! உடலானது ஒரு காயப்பை மட்டுமல்ல. சகல விதமான இன்பங்களையும் அள்ளித் தருகின்ற சுகப்பை' என்பதையும் ஏனோ எல்லோரும் நினைக்க மறந்து விடுகின்றனர்.

களை போக்கும் விளையாட்டுக்கலை

மனமெனும் வயலை அனுபவ ஏரால் உழுது; நல்ல அனுபவத்தால் பெற்ற அறிவு எனும் நீரைப் பாய்ச்சி; சிந்தனை எனும் பரம்படித்து, நல்நோக்கம் என்ற பயிரை நட்டு; சுயநலம் எனும் களை நீக்கி; கட்டுப்பாடு எனும் வேலி போட்டு, காலமெல்லாம் கண்காணிப்புடன் காத்து நின்றால் தான் சுகம் எனும் கதிர் விளையும். சுவை இன்பப்பயன் விளையும். அத்தகைய அரிய பணியான மன வயலைப் பண்படுத்தும் பணியில் தான் விளையாட்டுக்கலை பயன் பட்டு வருகிறது.

வாழ்க்கையின் வழிகாட்டி!

நலமான வாழ்வுக்கு வேண்டியவை நோக்கம், ஊக்கம், இணக்கம், ஒழுக்கம், பழக்கம், விளக்கம். இவைகளை எல்லாம் விளையாட்டுக்கள் நமக்கு நல்ல அனுபவ வழிகளைத் திறந்து, ஞான ஒளி காட்டி மகிழ்கின்றது.

விளையாட்டும் நோக்கமும்

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

ஆராய்ச்சிக் கூடம்

வாழ்க்கையின் சோதனைக் கூடம், வாழ்வின் ஆராய்ச்சிக் கூடம் விளையாட்டு என்றால் அது உண்மையே தவிர மிகையல்ல.

வீதிப்புழுதியில் வெண்ணெய்

வயதாக ஆகத்தான் அறிவும் அனுபவமும் ஒருவருக்குப் பெருகி வருகின்றது. வளருகின்றது. பரந்த அறிவும் பண்பட்ட அனுபவமும் இருந்தும், நன்றாக வாழ்கிற வழியும் புரிந்தும், உடல் நலம் ஒருவருக்குப் பழுதுபட்டுப் போனால், அதனால் யாருக்கும் பயன் கிடைக்காதே! வீதிப் புழுதியிலே வெண்ணெய் விழுந்து விட்டால் அள்ள முடியுமா? கொள்ளத்தான் முடியுமா? அத்தனையும் பாழ் தானே? அதை உணர வேண்டாமா நாம்?

ஆடுகளத்தின் மகிமை

அழகு சிரிக்குமிடம், அறிவு சுரக்குமிடம், அனுபவம் பிறக்குமிடம், ஆனந்தம் பெருகுமிடம். அற்புதம் விளையும் இடம், என்று ஆடுகளத்தின்

[illegible]மையாகக் கூறலாம். ஏனென்றால், ஆடுகளத் தில் விளையாடு, அதிசயங்கள், அற்புதங்கள் உலகில் [illegible] இருக்கின்றன? ஆயகலைகள் அனைத்துக்கும் [illegible] கலையாக நேயகலையாக விளங்குவது விளையாட் டுக்கள் தான்.

[illegible]

[illegible] இயந்திரங்கள் துருப்பிடித்துப் போய்விடு கின்றன [illegible] விழுகின்றன. பாடாத தொண் டை [illegible] [illegible]ாகத்தில் பிசிறு விழுந்து விடுகின்றது. [illegible] உழைக்காத உடலும் உலக வாழ்க் [illegible] பாரமாகிவிடுகிறது.

[illegible] கிடைப்பன

[illegible]க்கடங்கிய விளையாட்டு. பொறுப்புகளுக் [illegible] கடமை. தவறுகளுக்கேற்ற தண்டனை. [illegible]கேற்ற மகிழ்ச்சி. தோல்வியை ஏற்கும் [illegible] பிறர்தவறினை மன்னிக்கும் மனப் [illegible] அடுத்தவர் திறமையைப் பாராட்டும் [illegible] விளையாட்டினால் நிறைவாக வரக் [illegible]களாகும்.

[illegible] காக்க வேண்டாமா!

[illegible]க்க முடியாத மாணிக்கம். விண்ணும் [illegible] காட்டாத வண்ணக்கோலம். காணக் [illegible] ஆயிரம் வேண்டும் கலைக்கோயில். வாராது [illegible] மாமணி என்று நமது உடலை வருணிக் [illegible]!

பணத்தைப் பெட்டியிலே பூட்டி வைத்துக் கொண்டு, தினந்தினம் தனியாக எண்ணிப் பார்த்து கட்டிக் காத்து மகிழ்கின்றானே கஞ்சன், அவனைப் போல உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பிள்ளையே இல்லாதவள் ஒருத்தி, நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு தான் பெற்றெடுத்தக் குழந்தையைக் கொஞ்சுவது போல உடலைக் கொஞ்ச வேண்டும்.

நன்றியுள்ள வேலைக்காரன் தன் முதலாளியிடம் காட்டுகின்ற விசுவாசத்தைப் போல, தன் உடலிடம் ஒவ்வொருவரும் நேசம் காட்ட வேண்டும்.

ஒத்திகை மன்றம்

ஒத்திகையில்லாத நடிப்பும், பண்படாத பயிற்சியும் சிறந்த நடிப்பையோ, சீரான வெற்றியையோ அளிக்காது. அவ்வாறு அளிப்பது போன்று அது தோன்றினாலும், சீராக அமையாது.

ஆகவே, உலக மேடையில் உயர்ந்த வாழ்வெனும் உன்னத நடிப்பை நடித்துக் காட்டுவதற்கு உபயோகமுள்ள ஒரு ஒத்திகை மன்றம், பயிற்சிக் கூடம் ஆடுகளம். அதாவது விளையாடும் மைதானமே!

இயற்கையின் இனிய சீதனம்!

இயற்கை அன்னை தன் மக்களுக்கு விலைமதிக்க முடியாத சீதனமாக வழங்கித் தருவது உயிர்க் காற்றைத்தான். (பிராண வாயு). அதை அதிகம் பெறுகின்றவர்களே ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்த

நலமாகவும் வாழ்கின்றார்கள். மாதவம் பெற்றவர்கள் போல் இந்த இலவச சீதனத்தைப் பெறுகின்ற அதிசயக் கலையைக் கற்றிருப்பவர்கள் விளையாட்டு வீரர்கள் தான். இந்த சீதனக் காற்று விளையாட்டு மைதானத்தில் அல்லவா கிடைக்கிறது. அதை வேண்டிய அளவு பெறவும் பெற்று மகிழவும் கூடிய வாய்ப்பையும் வசதியையும் தருகிற இடமாக அல்லவா ஆடுகளம் பயன்படுகிறது!

முதுமையின் முகம்

விரைவாக முதுமையடைந்து விடுபவர்கள், தங்கள் பலவீனத்தாலும் அறியாமையாலும் தான் என்று உடற்கூறு அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள். முதுமை காலத்தில் உடல் நலிவு அதிகமில்லாமல், பொலிவோடும் வலிவோடும் ஒரு சிலர் வாழ்கின்றார் கள் என்றால், அவர்கள் இளமையில் ஒழுங்குற பண்புற வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதே பொருளாகும். இளமையில் ஒழுங்காக உடலைக் காத்து வருவது, பேங்கில் பணம் போட்டு வருவது போலாகும். வட்டியுடன் வளர்ந்து வருவதுபோல, அந்த ஒழுங்கு முறை முதுமையில் கைகொடுத்துக் காக்கிறது.

ஓட்டைப் படகு

ஓட்டைப் படகை வைத்துக் கொண்டு உல்லா சப் பயணம் போக முடியாது ஒழுங்காக ஊர் போயும் சேர முடியாது. படகு திடமாக தரமாக இருக்க வேண்டும். அது படகோட்டியின் திறமை யையும் கடமையுணர்வையும் காட்டுவதாகும்.

அதுபோலவே, வாழ்க்கை எனும் வெள்ளத்தில் வலிமையான தேகமான நல்ல படகு தான் விரைந்து முன்னேற முடியும். மிதந்து கரை சேர முடியும்.

கரையும் விதியும்

கரைகள் உள்ள கால் வாய்களில் ஓடும் நீர், கழனிக்குத் தப்பாது சென்று பயிரை விளைவிப்பது போல, விதிகளுக்கடங்கிய விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளே வளமான இன்பத்தை ஆடுவோருக்கும், விளையாட்டுக்களில் விருப்பம் உள்ளவர்களுக்கும் விளைவிக்கின்றன.

உண்மையான உடற் பயிற்சி

உடற் பயிற்சியானது உடலைக்காக்கும் அற்புதத் துணைவன். உடலை சீரான முறையிலே செதுக்கும் உயர்தரச் சிற்பி. அரிய முறைகளை எளிய வழியிலே கற்றுத்தரும் அறிவார்ந்த ஆசிரியர். வைத்தியர்களால் கைவிடப்பட்ட நோய்களைக் கூட வரிந்து கட்டிக் கொண்டு நோய்களை தீர்த்து வைக்கின்ற மருத்துவர்.

முக்கியமான மூன்று

வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தேவை என்று மூன்றினைக் கூறுவார்கள். அது வயிறார உணவு. விருப்பத்திற்கேற்ற உடை. வசதியான வீடு. இதில் எது குறைந்தாலும் அல்லது கிடைக்காமற் போனாலும் கவலையும் துயரமும் ஆட்டிப் படைத்து விடும்.

மனிதனுக்கும் மிகவும் இன்றியமையாத தேவை- உடலுக்குத்தான். அழகு. ஆண்மை.

ஆரோக்கியம். இதில் எது குறைந்தாலும் மனிதன் நிம்மதியாக வாழ முடியுமா? கொஞ்சம் எண்ணிப் பாருங்கள்.

இறைவனுக்கு அருகில்

உடலில் ஆற்றல் உள்ளவர்களே உள்ளத்தில் ஆற்றல் மிக்கவர்களாக வாழ்கின்றார்கள். உள்ளத்தில் ஆற்றல் உள்ளவர்களே விடாமுயற்சியாக எதையும் செயல்படுத்தி வெற்றி காணுகின்றார்கள். திட மனமும், திட சிந்தனையும், திடமான செயலும். இறைவனுக்கு அருகிலே அழைத்துச் செல்லும் தேவதூதர்களாகும்.

துணியும் மேனியும்

துணியைக் கசக்கித் துவைத்தால் தான் அழுக்கு நீங்கித் தூய்மை பெறும் மேனியையும் சற்று கசக்கிப் பயிற்சி செய்தால் தான், உடலில் உள்ள கசடுகள், அசடுகள் வெளியேறும். உடலின் உள்ளும் புறமும் தூய்மை பெறும்.

கவிஞனும் விளையாட்டு வீரனும்

கற்பனைத் திறன் நிறைந்தவர்களாக விளங்கும் கவிஞர்கள் யாரும் உருவாக்கப்படுவதில்லை. அவர்கள் இயற்கையாகவே பிறக்கின்றார்கள். அது போலவே, விளையாட்டு வீரனும் உருவாக்கப்படுவதில்லை இயற்கையாகவே பிறக்கின்றான்.

தவறும் தகுதியும்

தவறு செய்கிறவன் தன் குறையைப் புரிந்து கொள்கிறான். அதைத் திருத்திக் கொண்டு சரியான

முறையைப் பின்பற்றி, செய்ய நினைத்ததை செய்து முடித்து வெற்றி பெறுகிறான். தவறு செய்யத் தெரியாதவன் தகுதியை அடைய முடிவதில்லை. தவறு செய்து, அதைத் தவிர்த்து விட்டு மீண்டு வருபவனே வெற்றி பெற முடியும். தவறு செய்வது நன்றாக இருக்கிறது என்று நினைத்துக் கொண்டு, தவறையே செய்கிறவன் நிச்சயம் வெற்றி பெறவே முடியாது. அது வீழ்ச்சி பெற வேகமாகக் கொண்டு செல்லும் வாகனமாகி விடும்.

விளையாட்டுக்களில் விளையாடும் நேரத்தில் தவறுகள் அதாவது விதியை மீறும் தவறுகள் செய்ய அநேக வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன. தவறுகளை செய்கிறவன் சரியான விதியை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. பிறகு தவறைக் கைவிடுவது தானே கற்றவர்க்கழகாகும்!

காட்டுமிராண்டித் தாய்

ஒருவரது உடல் காட்டில் வாழும் காட்டு மிரண்டியினது உடல் போல் இருக்க வேண்டும். வெயில், மழை, பனி, குளிர் எதுவும் அவனது உடலைப் பாதிப்பதுமில்லை. அவன் அதைக் கண்டு பேதலிப்பதுமில்லை. உழைக்க அவன் தயங்குவது மில்லை. மயங்குவதுமில்லை

அதே சமயத்தில் உள்ளமானது ஒரு தாயின் உள்ளம் போல் அமைந்திருக்கவேண்டும். தன்னலம் கருதாது, பிறருக்காக உருகும் பேரன்புத் தளமாக இருக்கின்ற தாயின் உள்ளமாக வைத்துக் கொண் டிருக்க வேண்டும். இப்படி இருக்கும் மனிதன்

புனிதனாகவே கருதப்படுவான். அவன் வாழும் இடமும் இல்லமும் பூலோக சொர்க்கமாக அல்லவா மாறி விடும்!

முதுமையும் இளமையும்

உள்ளத்தில் தீய நினைவும், உடலில் தீய செயலும் இரு புறமும் எரியும் மெழுகுவர்த்தியாக உடலைத் தேய்த்து விடுகிறது. அந்த சமயத்தில் நல்ல செயல்களே காலத்தின் கட்டளையான முதுமையை ஆமை வேகத்தில் வரச்செய்து, உடலை இளமையாக வைத்துக் காத்து பயனளிக்கிறது.

கனவு உலகம்

நிறைந்த உடல் நலமும், நிலையான இன்பமும், நீண்ட ஆயுளும் தனக்கும் வேண்டும் என்று விரும்பாத மனிதர் இந்த உலகத்தில் யாருமே இல்லை. அது தான் உண்மை. விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ள வழிகளை உணர்ந்து உழைக்கத் தயாராக இருக்கின்றவர்கள் எத்தனை பேர்? முயல்கின்றவர்கள் முடித்துக் கொள்கின்றார்கள். முயலாதவர்கள் மடித்துக் கொள்கின்றார்கள். தண்ணீரில் விழாமல் நீந்த முடியுமா? வாழ்வின் இன்பமும் அப்படித்தான்.

உடலுக்கு உற்சாகம்

நமக்காக நாளெல்லாம் உழைக்கிறது நமது உடல். அது என்ன நம்மை செண்ட் வேண்டும், நல்ல உடைகள் வேண்டும், ஜம்மென்று சவாரி

செய்ய வேண்டும் என்று கேட்கிறது? இல்லையே! 'என்னை நன்றாக நலிந்து போகாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்களேன்' என்று தான் கேட்கிறது.

அதற்கு உற்சாகம் தரத் தக்க முறையில் சில பயிற்சிகளைச் செய்தால், அந்தப் பயிற்சியாலேயே திடமாகச் செழித்துக் கொள்ளும். அதை உற்சாகப் படுத்தும் செயல்களை செய்தால் நாம் என்ன குறைந்தா போய் விடுவோம்! உடலை வைத்துத் தானே இந்த உலக வாழ்க்கை இருக்கிறது.

மூன்று வகை மனிதர்கள்

உருவத்தால் மனிதன். உணர்வால் அலைக் கழிக்கப்படும் மனிதன். அறிவார்ந்த மனிதன் என்று மனிதர்களை மூன்று வகையாகப் பிரிப்பார் கள் அறிஞர்கள். அவர்களுக்கும் மேலாக ஒரு மனிதன் இருக்கிறான். அவன்தான் பரிபூரண மனிதன். அறிவையும் உடலையும் ஒரு சேர அருமை யாக வளர்த்துக் கொண்டு வாழ்பவன்.

அதாவது வயப்படுகின்ற வலிவான உடலை யும், தெளிவான கட்டுப்பாடுடன் இயங்குகின்ற மனதையும் உடையவனாக விளங்குபவனையே பரி பூரணமான மனிதன் என்கிறோம்.

தேகம் ஒரு வாகனம்!

நமது தேகமானது, இந்த சம்சார சாகரத்தை சாமர்த்தியமாகக் கடக்க உதவுகின்ற போர்க் கப்பல். நமது இலட்சியப் பயணத்தினை அடைவதற்

வேகமாக, நம்மைத் தொலை தூரத்திற்குத் தூக்கிச் சுமக்கும் அராபியக் குதிரை. பல நாட்களானாலும் தண்ணீரைத் தவிர்த்து தாகத்துடன் பாலையில் நடந்து செல்லும் ஒட்டகம். நாம் தான் இதை மறந்து விடுகிறோம். ஏன்? இது மாயாலோகமல்லவா! மறக்கடித்து விடுகிறது!

மர்மமான பிராணி

'மனிதனை ஒரு கூடி வாழும் மிருகம்' என்று சமூக அறிவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள். இன்னும் ஒரு படி மேலே சென்று மனிதரைப் பற்றி விமர்சனம் செய்கின்றவர்களும் இருக்கிறார்கள். அதாவது-மனிதன் ஒரு மர்மமான பிராணி என்று. சிந்திக்கத் தெரிந்த மிருகம்... அவனைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது என்பது அவ்வளவு எளிதா என்ன?

போராடும் பூமி

நொடி நேரத்திற்குள்ளே நூறாயிரம் தோன்றி வரும் நினைவுகள், எரிதழல் போன்ற இன மன உணர்வுகள், அவ்வப் போது வந்து வந்துஅலைக்கழிக்கும் ஆசைகள், அதற்கிடையிலே நின்று நினைவுறுத்தும் மனசாட்சிகள், எல்லாம்ஒன்றுக்கொன்று உள்ளுக்குள்ளேயே போராடிக் கொண்டிருக்கும் கந்தக எரி பூமியாகத்தான் ஒருவருடைய (மனிதன்) உடல் விளங்குகிறது. பூமியின் அடித்தளம் எப்படி இருந்தாலும், மேலே இயற்கை எழில் தோன்றும் காட்சிகளைப் போலத் தான் மனிதனும் தன்னை மறைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்து செல்கிறான்.

மனப் பக்குவம்

பிறரது தவறுகளை மன்னிக்கத் தெரிந்தவன் மற்றவர்களிடையே மதிப்பினைப் பெறுகிறான். மன்னிக்க மறந்தவன், வெறுப்புக்கு ஆளாகிறான். மன்னிப்பதற்கும் மறப்பதற்கும் மனப் பக்குவம் நிறைய வேண்டும். அத்தகைய மனப் பக்குவத்தை விளையாடும் பொழுது விளையாட்டு வீரர்கள் அதிகமாகவே பெறுகின்றார்கள். உலகில் பிறந்த அனைவரும் ஆட்டக்காரர்கள் தானே! அப்படியானால் வாய்ப்பினைப் பெறுவதற்கு தயக்கம் என்ன? ஆடுகளம் நோக்கிச் செல்லும் லட்சியத்தை நோக்கி நடை போட வேண்டும் என்பது தானே நமது லட்சியம்.

கவர்ச்சியான கடற்கரை

விளையாட்டு வீரர்களின் விளையாட்டு முறை கவர்ச்சியான கடற்கரை போல அமைந்திருக்க வேண்டும். வந்து அமரவும், இதமான காற்றைப் பெறவும், எழிலாக அலை மோதி வரும் அலைகளைக் கண்டு ரசிக்கவும் கூடிய வாய்ப்பினை கடற்கரை தருவது போல, பார்வையாளர்கள் பரவசத்துடன் மகிழ்வடையும்படியாக அவர்கள் ஆட்டமும் நடப்பும் அமைந்திருக்க வேண்டும். கடற்கரை பாறையாகவும் பயன்படாத இடமாகவும் இருந்தால் எப்படி பழிப்புக்கு இடமாகுமோ, அது போலவே, விளையாட்டு வீரர்களும் அவரது ஆட்டம் மாறிப் போகும் போது பழிக்கப்படுவார்கள்.

[illegible] [illegible]ன்றும்

[illegible]ற்கல்வியானது சொல்லிக் கொண்டே செய்வது [illegible]றுவதும், பழகிக் கொண்டே சொல்லு வதுபோலாகும். ஒரு அவுன்ஸ் அளவு செயல்படுவது என்பது ஒரு டன் அளவு பேசுவதைக் காட்டிலும் [illegible]டைத்ததாகும். வெறும் வார்த்தை [illegible] வாழ்க்கை அமைந்து விடாது. வார்த்தை [illegible] மொழிவதால் 'ஜீவன்' போகுமே ஒழிய ஜீவன் வாராது.

அறிவுரைக்குத் தெளிவுரை

அறிவுரை கூறுவது என்பது எல்லோருக்கும் எளிது. அதன்படி நடப்பது மிகவும் கடினமான [illegible] கடலளவு கற்பனை செய்து கொண்டு கதை [illegible] சொல்லிக் கொண்டிருப்பவர், காதறுந்த [illegible] போல் தான் மதிக்கப்படுவார். கடலளவு தத்துவங்களை விட ஒரு துளியளவுசெயல் உலகைக் கவர்ந்து விடும். 'எல்லோரும் விளையாடுங்கள் பயிற்சி செய்யுங்கள், என்று அறிவுரை கூறுவதும்' தத்துவ [illegible] பேசுவதும் எளிது. தானே வந்து தினந்தினம் விளையாடி, பயிற்சி செய்து மற்றவர்க்கு முன்மாதிரி யாக விளங்குவது என்பது கஷ்டம் தான். சொல் வது போல் செய்து விட்டால், நாடு பேரின்ப வீடாக அல்லவா திகழும்!

அரைகுறை அறிவு

அரை குறை அறிவானது அரைக்கிணறு தாண்டுவது போல; அரை குறை அறிவு பாதி

வெந்தும் வேகாத சோறு போல. அதனைச் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலிதான் மிகுதியாகும். அதைப் போலவே, விளையாட்டு ஒன்றில் அரை குறை அறிவுள்ளவர் மிகவும் ஆபத்தானவராவார். எந்த நேரத்திலும் அவரால் எதுவும் நடக்கும்!

இரக்கமுள்ள நடுவர்

விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு நடுவராக விளங்குபவர் விதிகளில் கெட்டிக்காரராக மட்டும் விளங்கி விட்டால் போதாது. அவர் விளையாட்டைத் திறம்பட நடத்தித் தருவதில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை உள்ளவராகவும் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அவர் இரக்கமுள்ளவராக இருக்கக் கூடாது. இரக்கமுள்ள மனம் விதியை மாற்றவும், மனிதர்களின் தவறை மறைக்கவும் முயலும்; தவறினைத் தண்டிப்பதில், விதியை மீறுபவரைக் கண்டிப்பதில், நடுவர் கொடுமையானவராக, கொடுங்கோலராக இருக்க வேண்டும். இல்லையேல், இரக்கமுள்ள நடுவர் எடுப்பார் கைப்பிள்ளைப் போல ஆகிவிடுவார். ஏனெனில், வாய் பேசாது இருப்பவரை விதிகள் அடக்கி விடும். வாயாடிகளிடம் விதிகள் அடங்கிவிடும். ஆகவே, நடுவர் விதிகளைப் பின் பற்றும் போது இரக்க முள்ளவராக இருக்கவே கூடாது.

குதிரையும் உதைக்கும்

எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் அமைதியாக நடந்து கொள்வதை ஒரு சிலர் அவர்களை ஏமாளிகள் என்று எண்ணி, ஏறி மேய்வதும் உண்டு.

குத்திக் குத்திப் பார்த்தால் குதிரையும் உதைக்கத் தான் செய்யும். ஆகவே, எதிராட்டக்காரர்கள் பகைமை கொள்ளாமல் நடந்து கொள்வது மனிதாபிமானமாகும். மாறாத இனிய பண்பாடுமாகும்.

நண்டு நடை

நண்டை நேராக நடந்து செல்லுமாறு யாராலும் செய்து விட முடியாது. நல்ல முறையில் ஆட வைக்கவும் முடியாது. ஆயிரம் ஆண்டுகள், பனிமலையில் வாழ்ந்தாலும் காக்கையின் நிறம் மாறிப் போகாது. தேனை விட்டு வளர்த்தாலும் வேப்ப மரத்தின் கனி இனிக்காது வளைந்து போன நெஞ்சத்தினர் நெறியும் போக்கும் நேர்மையாக ஆகி விடாது! நண்டாக ஆடும் குணத்தினரைத் திருத்த முயன்று தோற்பதை விட, தவிர்த்து விடுவது, எதிர்பார்க்க உதவிட நேரத்தையும் நினைவையும் அளிக்கும் அல்லவா!

எந்திரமா இது?

எழில் மிகுந்த நமது இனிய உடலை எந்திரம் போல இயக்கி, ஏவலர் போல விரட்டி வாழ்ந்து விடலாம் என்று யாராவது வாழ முற்பட்டால், அது வாழ்க்கையில் சேராது. நல்ல வாழ்க்கையும் ஆகாது. நெருக்கமாகப்பழகிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதினாலேயே நாம் மிக நெருங்கியும் இகழ்ந்தும் வாழ்ந்துவிட முடியாது என்று நெருப்பையும், பாம்பையும், சிங்கத்தையும், அரசனையும் உதாரணமாகக் காட்டுகிறது பழம்பாடல் ஒன்று. பயந்தும் பயன்

படுத்தியும் வாழ்வதே பகுத்தறிவுடைய மனித குலத்திற்கு அழகாகும்.

பிறவியும் திறமையும்

திறமையானது பிறவியிலே கிடைக்கிறது. கிடைத்து விடுகிறது என்றாலும், அந்தத்திறமையை அறிவுக்கூர்மையுடன் பயன்படுத்தி மெருகூட்டினால் தான், திறமை மிளிரும். ஒளிரும். உலகமும் அந்தத் திறமையை வாழ்த்தும். வணங்கும். இல்லையேல் 'நாய்க்குக் கிடைத்த தேங்காய் போல்' திறமை, யாருக்கும் பயன் படாமல் ஒழிந்து போகும். அது கண்ணில்லாதவன் பெற்ற அழகான சித்திரம் போல பயனழிந்து போகும்.

நாடும் வீடும்

ஓயாமல் உழைத்து, ஒப்பற்ற விளையாட்டு வீரராக உருவாகி உலகப்புகழ் பெறுகிறார் ஒருவர் என்றால், அந்தப்புகழ் அவரோடு மட்டும் நின்று போய் விடுவதில்லை. 'இவர் பெற்றோர் இவரைப் பெற என்ன தவம் செய்தார்களோ' என்று பெற்றோரையும் உலகம் போற்றும். அவருக்கு வழிகாட்டி வாழ்வமைத்துத் தந்த ஆசிரியரையும் மதித்துப் போற்றும். அவர் பிறந்த பொன்னாடும் அவரால் பெருமை பெறுகிறது. வீடும் நாடும் ஏடும் புகழ் பெற, புகழ்தர வைக்கும் பெருமையை ஒவ்வொரு இளைஞனும் பெறமுயன்றால், நம் பாரதம் எவ்வளவு தலை சிறந்து திகழும் என்று எண்ணிப் பார்க்கும் பொழுது ஏற்படுகின்ற இன்பம், உண்மையாகக் கிடைக்குமானால் ...... கொஞ்சம் கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

தலைமைப் பதவி

வேலைக்காரனிடம் ரகசியத்தைப் பரிமாறிக் கொள்கின்ற முதலாளி, வேலைக்காரனாகி விடுகிறான். வேலைக்காரன் முதலாளி போல் மாறி, அவனை ஆட்டிப் படைக்கத் தொடங்கி விடுகிறான். இது உலக வழக்கு. போட்டியில் ஆட்டக்காரர்களிடம் [illegible] சமமாக நடந்து கொள்கின்ற நடுவரின் நிலையும் அப்படித்தான். தலைமைப் பதவியை இழந்து தன் எல்லோராலும் இழிவாகவே நடத்தப் படுகின்றார். தன்னிலை மாறாத வரையிலும் யாரும் தலைவனே! தன்னிலை மாறினால் இழிஞனாகி விடுகின்றான்.

வலிமையும் வெற்றியும்

விளையாட்டில் அதிக உடல் பலம் உள்ளவர்களே எப்பொழுதும் வெற்றி பெறுவதில்லை. விடா முயற்சியுடன் பயிற்சி செய்து திறனை வளர்த்துக் கொண்டு, மனபலம் நிறைய உள்ளவர்களே வெற்றி பெறுகின்றார்கள். உடல் பலம் உணவால் நிறைவது. மனபலம் உணர்வால் நிறைவது.

எங்கே வலிமை?

வலிமை எனப்படுவதை உடல் வலிமை, மன வலிமை என்று கொள்ளலாம். இத்தகைய வலிமை எங்கே கிடைக்கும்? எப்படிப் பெறலாம்? தேடிப் போக வேண்டிய அவசியமே இல்லை. உறியில் வெண்ணெயை வைத்துக் கொண்டு ஊரெல்லாம் நெய்க்கு அலையலாமோ? உண்மையான வலிமை,

உண்மையான உழைப்பின் மூலமே வருகிறது. உழைப்பில் வாரா உறுதியும் உளவோ!

விளையாட்டும் ஓர் இசைதான்

மொழி, இனம், கலாசாரம், ஏழை பணக்காரன் என்ற ஏற்றத்தாழ்வு இன்றி, இளையோர் முதியோர் என்ற பாகுபாடின்றி, அஃறிணை உயர் திணை என்ற வேற்றுமையின்றி, எல்லோரையும் கவர்கின்ற ஆற்றல் உள்ளது. இசை என்ருல், எல்லோரையும் கவர்கின்ற ஆற்றலில் விளையாட்டு மட்டும் எந்த அளவு குறைந்து போயிருக்கிறது என்று நீங்கள் கூறுங்கள் பார்ப்போம்! அனைவரையும் மயக்குகின்ற விளையாட்டும் ஓர் இசைதான்.

வழிகாட்டும் விளையாட்டு

ஒரு குழுவில் 6 ஆட்டக்காரர்கள், 9 அல்லது 11 ஆட்டக்காரர்கள் இருந்து விளையாடுகின்ருர்கள். ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கை விளையாட்டுக்கு ஏற்ப வேறுபடும். ஒரு குழுவில் உள்ள ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் ஒற்றுமையாக, சோம்பலின்றி, மனவேறுபாடு இன்றி, உற்சாகமாக ஒத்துழைத்து ஆடிளுல்தான் குழு வெற்றி பெறும். அதில் ஒருவர் கருத்து வேறுபாட்டுடன் ஆடிஞலும் ஒற்றுமை குலைந்துவிடும். வெற்றிக் கனவும் கலைந்து போய் விடும்.

ஒவ்வொரு குடிமகனும் உண்மையாக உழைத்தால், எந்த ஒரு நாடும் ஜனத்தொகையில் அதிக

[illegible] விடாது. பஞ்சத்துக்கும் ஆளாகிவிடாது. [illegible] வாய் இருப்பது போல, உழைப்பதற்கும் [illegible] கால்கள் இருக்கின்றனவே! ஒவ்வொரு ஆட்டக் [illegible] தன் [illegible] கடமையை ஆற்று [illegible], ஒவ்வொரு குடிமகனும் தன் கடமை [illegible] செய்தால், பஞ்சம் பறந்தோடி [illegible] செழிப்புடன் முன்னேறும். ஓய்வு [illegible] விளையாட்டில் ஈடுபடும் பொழுது, இந்த [illegible] நிறைந்த கடமையுணர்வு ஓங்கி வளருமே! [illegible] வழிகாட்டுகிறது;

[illegible]

[illegible] ஆட்டக்காரருக்குப் பெருமை அலங்கார [illegible] அணிந்து கொண்டுவந்து, ஆடுகளத்தில் [illegible] அல்லது தனது அதிகாரத்தில் அனை [illegible] ஆட்டி வைப்பதாலோ வந்து விடாது. [illegible] விளையாட்டுத் திறமையும், ஒப்பற்ற [illegible] நடத்தையுமே ஒருவருக்குப் பெருமை [illegible] அளிக்கும்.

[illegible] விறகும்

[illegible] வைத்தவுடன் காகிதம் திடீரென்று [illegible] கொண்டு, சடுதியில் எரிந்து சாம்பலாகி [illegible] கட்டை விறகோ பற்றுவதற்கு நேரம் [illegible] கொண்டு, நின்று எரிந்து, நிலையான [illegible] உதவுகிறது. மனிதன் காகிதம் [illegible] ஹீனமாக இருக்கக் கூடாது. விறகு [illegible] திடமாக இருந்து மற்றவர்க்குப் பயன்தர

வேண்டும். பயன்படா பொருட்கள் உலகில் பாழானவை தான்.

ஒரு குழுவும் சமுதாயமும்

சமுதாயம் செழித்து வளர்வது அதில் வாழும் மனிதர்களின் குணநலம், குறைநிசயங்கள், பண்பாடு களைப் பொறுத்தே அமைந்திருக்கிறது. விளையாட்டில் ஒரு குழுவின் பெருமையும் அந்த ஆட்டக் காரர்களின் ஒழுக்கம், பண்பாடு, சீரான நடத்தை இவற்றில் தான் அடங்கிக்கிடக்கிறது. சமுதாயத் தின் ஓர் அங்கமாக விளையாட்டுக் குழு அமையாமல், ஒரு குட்டி சமுதாயமாகவே இருந்து, மனிதனை சிறந்தவனாக மாற்ற முயற்சித்துக் கொண்டிருக் கிறது.

மலரும் மணமும்

மணத்தால் தான் ஒரு மலர் விரும்பப்படுகிறது. மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. மண மில்லா மலரை மக்கள் வேடிக்கையாகப் பார்ப் பார்கள். ஆனால் விரும்பி ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளையாட்டு வீரர் அவரது பண்பான செயலால் தான் பாராட்டப் படுகிறார். திறமையால் மட்டு மல்ல. விளையாட்டு வீரர் என்ற மலருக்கு,பண்பாடு என்ற மணம் வேண்டும். திறமை என்ற வண்ணம் மட்டும் இருந்து விட்டால் போதாது. ஒரு மலரானது நிறமும் மணமும் கொண்டிருந்தால் எவ்வாறு மக்களை மயக்குமோ அதுபோலவே, பண்பாடும்

[illegible] விளையாட்டு வீரரை, உலகம் [illegible] கொள்ளும்.

[illegible]

[illegible]ப் பெருமை, யாராக இருந்தாலும் [illegible] ஏற்றுக் கொண்டு, தவறு செய்பவர் [illegible] நன்னகத்தே ஏற்றுக் கொண்டு [illegible] தான். விளையாட்டு வீரரும் 'மண்' [illegible] பொன்போல ஏற்றுக் கொண்டு [illegible] படுவார்.

[illegible]

[illegible] சென்று, கடலில் புரண்டு வரும் [illegible] த்தைக் கண்டு அதன் அழகில் மயங்கி [illegible]. கடல் நீர் இவ்வளவு இருந்து [illegible] உப்புக் கரிக்கிறதே என்று உமிழ்ந்து [illegible] றுக்கிறான் மற்றொருவன். எந்தப் [illegible] இனிமையையும் எழிலையும் காண்ப [illegible] க்கையை அனுபவிக்கிறான். விளையாட்டி [illegible] நிலையையே கூறி, ஒரு சிலர் [illegible] றித்தும் கூறுகின்றார்கள். அதிலுள்ள [illegible] ரிந்து கொண்டு அனுபவிக்கத் தொடங் [illegible], அப்பொழுது தான் அவருக்கும் புரியும். '[illegible] தெப்போ', 'தலை முழுகுவதெப்போ' [illegible] போல, அவர்தம் அறியாமை விலகுவது [illegible]? ஆனந்தம் பெறுவது எப்பொழுது?

பழமையும் இளமையும்

காலத்தால் பழமையும், தான் கொண்ட கோலத்தால் இளமையும் கொண்டு விளங்குவது விளையாட்டாகும்.

அக்கால மக்கள் விளையாட்டை நம்பினர். ஆர்வமுடன் விளையாடினர். ஆனந்தமான வாழ்க்கையில் இந்த உலகைக் கண்டனர். கொண்டனர். அனுபவித்தனர். நாமும் அவ்வாறு வாழ்ந்தால் இன்னும் நன்றாக வாழலாம்.

மனித இனத்தின் துணை

மனித இனத்துடனே பிறந்து, மனித இனத்துடனே வளர்ந்து, மனித இனத்தையே தொடர்ந்து துணையாகவும், துன்பத்திற்கு அணையாகவும் இருந்து, இன்ப உலகின் ஏற்றமிகு விடிவெள்ளியாய் திகழ்கின்றது விளையாட்டேயாகும்.

உலகம் உணரத் தொடங்கி விட்டது

'மனித இனத்தை வாழ வைக்கின்ற சக்தியும், மனித இனத்தை ஒற்றுமைப்படுத்துகின்ற ஆற்றலும், மனித இனத்தை நோயினின்றும் சோம்பலினின்றும் காக்கின்ற வல்லமையும், விளையாட்டுக்களிடம் தான் வீறு கொண்டு விளங்குகின்றன' என்று உலகம் உணரத் தொடங்கி விட்டது.

இன்று பாரதமும் பாகிஸ்தானும் கிரிக்கெட் போட்டி ஆட்டத்தை ஆடத் தொடங்கியிருக்கிறது

[illegible] பூசல்களும் போர்களும் அரசியல் [illegible] விளையாட்டு உலகம் ஆனந்த [illegible] உலகம் என்பதைத்தானே இரு நாடு [illegible] நடக்கின்ற போட்டியானது [illegible] மகிழ்விக்கின்றது.

[illegible] விளையாட்டில் இன்னும் ஈடு [illegible], ஈடிலான பாரதம், ஈடிணையற்ற பாரத [illegible] றிவிடும்!

[illegible]-விளையாட்டு விழா

[illegible] கடினமானது என்று காட்டுவதற்கு, [illegible] பாருங்கள். கல்யாணம் செய்து [illegible] கூறுவார்கள். இந்த இரண்டு [illegible] எவ்வளவு கடினம் என்று, அதில் ஈடு [illegible] பாடுபட்டவர்களுக்கும் தான் [illegible]

[illegible] இரண்டையும் விட கடினமானது [illegible] இருக்கிறது. அது தான் 'நாடகத்தை [illegible]' என்பது. ஒரு நாடகத்தை வெற்றி [illegible] நடத்தி விட்டால், இரண்டு கல்யாணம் [illegible] சமம். நான்கு வீடுகள் கட்டியதற்கு [illegible] கள்!

[illegible] சேர்ந்தால் கூட கஷ்டத்திற்கு [illegible]! எதற்கு? ஒரு விளையாட்டு விழாவை [illegible] தான். விளையாட்டு விழாவை [illegible] நடத்துகின்றவர்கள் வாழ்க்கை

பிரச்சினைகளை மிக எளிதாகத் தீர்த்துக் கொள்வதில் நல்ல சாமர்த்தியம் உள்ளவராக விளங்குகின்றார்கள்.

எளிமை, அடக்கம், பணிவு.

எளிமை, அடக்கம், பணிவு என்னும் மூன்று பண்புகளும் இந்திய நாட்டு கலாச்சாரத்தின் மூலங்களாகும். எளிமையான வாழ்வு, உயர்ந்த லட்சியம், இதுவே இந்தியப் பண்பாட்டின் எழில் விளக்கமாகும். இந்திய நாட்டு விளையாட்டுக்களான கோகோவும் சடுகுடுவும் இதனையே பிரதிபலித்து, பிரபலப்படுத்திக் காட்டி, பெருமைப்படுத்தி வருகின்றன.

கலையும் கவலையும்

விளையாடிக் களிக்கின்ற நெஞ்சத்தில் தான் கலையுணர்வு நிறைந்திருக்கும். கவலையுணர்வு மறைந்திருக்கும். வாழும் காலம் எல்லாம் சுவையுணர்வே மிகுந்திருக்கும்.

இது முன்னோர் கண்டு சொன்ன உண்மை மட்டுமல்ல. இந்நாளில் ஈடுபட்டோர் அனைவரும் கண் கூடாகக் கண்டு கொண்டு அனுபவிக்கும் உண்மையாகும்.

வசந்தமும் இலையுதிர் காலமும்

வாழ்வில் ஒரு முறையே வந்து போகிறது இளமை. இளமைதான் வாழ்வின் வசந்த காலம்.

[illegible] வாழ்வின் சுவையையும் சுகத்தையும் [illegible], வாழ்வின் மேன்மையை நிலை [illegible] இருந்து விட்டு, வீணே கழித்து [illegible] காலத்தில் எழுந்து நிற்க முயல் [illegible] காலத்தில் குமுறிக் கொண்டு கிடப் [illegible] அறிவுடையோருக்கு அழகு அல்ல. அது [illegible] பண்பாகும். வசந்த காலம் [illegible] இலையுதிர் காலம் முதுமைக் காலம். [illegible] மை செய்ய முனைவது-கண் கெட்ட [illegible] நமஸ்காரம் செய்வது போல் தான்!

[illegible]

[illegible]ளிலும் கல்லூரிகளிலும் விளையாட்டுக்கள் [illegible] கொண்டு வருகின்றன என்றாலும், [illegible] மாணவிகள் இன்னும் உற்சாகத்துடனும், [illegible] விளையாட வேண்டும்.

[illegible] நாட்டிலே மாணவர்கள் தான் ஒலிம்பிக் [illegible] வெற்றி பெறுகின்றனர் என்பதை [illegible] எடுத்துரைக்கின்றது. இதையுணர்ந்து, [illegible] அணி மட்டும் திரண்டெழுந்து விட்டால், [illegible]மை எழுச்சியை ஒரு முகப்படுத்தி முனைந்து [illegible] வெற்றியும் சிறக்கும். வாழ்வும் சிறக்கும்.

[illegible]யிலே வீர உணர்வும், தேசீயப் பற்றும் [illegible]ண்டு, அவர்களுக்குக் கடமையுணர்வும் வந்து [illegible], நாம் நினைப்பது போல் நிச்சயம் நடக்கும்.

காலம் கனியும். அந்தக் காட்சிக்காகக் காத்திருக்கிறோம்.

எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?

உடற் பயிற்சியை செய்யும் பொழுது, யாருக்காகவோ செய்கிறோம் என்ற அடிமை மனப்பான்மையுடன் செய்யக் கூடாது.

'நமது உடலுக்காகவும், நலத்திற்காகவும் தான் செய்கிறோம். 'இது நம் கடமை,' 'நம் உடலுக்கு நாம் செய்யும் தொண்டு' என்ற திருப்தியுணர்வுடன், திடமான மனமுடன், உற்சாகத்துடன் செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சிசெய்வது போன்ற பாவனையே இருக்கக் கூடாது. உண்மையும் உறுதியுமே உடலை முன்னேற்றும்.

உடலும் உணர்வும்

விளையாட்டு வீரர்கள் எல்லாம், உடலால் மட்டும் சில நேரம் விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொண்டு ஆடி விட்டு ஒதுங்கிப் போய் விடாமல், உள்ளத்தாலும் உணர்வாலும் விளையாட்டுக்களினூடே நிதமும் உலவ வேண்டும். அப்பொழுது தான் சீரிய திறமையும், சிறந்த ஆற்றலும்பெருகும். எதிர்பார்த்த பயனும் நிறையும்.

அழகும் ஆண்மையும்

உடலில் நலமாக இருப்பவனே, உலகத்தில் மகிழ்ச்சியாகவும் உற்சாகமாகவும் வாழ்கிறான். அவனே பிறரைப் பற்றியும் நல்ல முறையில் நினைக்கிறான் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்கிறான். அவனது சிந்தனை, எதிலும் எப்பொழுதும் நலமாக அழகானதாகவும் எழுகிறது. செயல்படுகிறது.

உண்மையில், உடல் நலம் என்பது உள்ள நலத்திற்கும் ஆதாரமாக அமைந்து விடுகிறது. நோய்களின்றி கவர்ச்சிகரமாகத் திகழும் அழகன், ஒரு சமுதாயத்திற்குத் தேவையில்லை. அழகற்றவராக இருந்தாலும் ஆண்மையுள்ளவர்களே நாட்டுக்குத் தேவை.

அழகு என்பது உடலின் மேல் தோல் வண்ணத்தில் இல்லை. உள்ளுறுப்புக்களின் ஒழுங்கான செயல் முறையிலும், ஒன்றிய திறன் முறையிலும், சுவையான சொல்லிலும், சூழ்ந்திருப்பவர்களுடன் நடந்து கொள்ளும் பண்பாட்டிலுமே அமைந்திருக்கிறது.

வைத்தியரும் மருந்தும்

வணக்கம் கூறி வரவேற்கிறார். மனம் கனிய அமரச் செய்கிறார். மனோதத்துவ முறையிலே பேசுகிறார். அத்துடன் பணத்தையும் பெற்றுக் கொள்கிறார். பிறகு காகிதத்தில் மருந்தெழுதி, கைவசம் இருந்தால் மருந்தையும் தந்து அனுப்புகிறார்

வைத்தியர். நோயாளிக்கு இதெல்லாம் நல்லது தான். நோய் தீரவும் இவை உதவும்.

நோய் வந்த பிறகு அதனைத் தீர்த்துக் கொள்ள எடுத்துக் கொள்கின்ற சலியாத முயற்சிகளையெல்லாம், நோய் வருவதற்கு முன் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள சுகதார வழிகளைக் கையாண்டுக் கடைபிடித்திருந்தால் எப்படி இருக்கும்!

வருவதற்கு முன் காத்துக் கொள்பவன் அறிவாளி. வந்த பின் தடுத்துக் கொள்பவன் நோயாளி. வந்து வந்து போகச் செய்து வதைபடுபவன் ஏமாளி. வைத்தியரை மட்டுமே நம்பி வாழ்ந்து விடலாம் என்று நினைப்பது வாழ்க்கையல்ல. அது நரகத்தின் தலை நகரம். வைத்தியரிடம் செல்லாதவனே வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவனாவான்.

வெயிலும் நிழலும்

'வெயிலின் அருமை நிழலில் தெரியும்' என்பது தமிழ்ப் பழமொழி. 'சொர்க்கத்தின் பெருமையைப் புரிந்து கொள்ள பத்து நிமிடமாவது நரகத்தில் இருக்க வைத்தால் தான் தெரியும்' என்பது மேல் நாட்டுப் பழமொழி.

வாழ்க்கையின் வெம்மையிலிருந்து, நரக நினைவுகளிலிருந்து விடுபட, விளையாட்டு எனும் நிழலுக்கு வர வேண்டும். வந்தவர்கள் புகழ்கின்றார்

கள். மற்றவர்கள் வரவேண்டும் என்று மற்றவர்களையும் அழைக்கின்றார்கள்.

நிழலுக்கு வராமலே வெயிலின் வெம்மையால் வதங்கி வெம்பிக் கொண்டு, 'நிழல் மோசம்' என்று கூறிக் கொண்டிருப்பவர்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கத் தோன்றும்? அவர்கள் அறியாமையிலிருந்து திருந்தி வருகின்ற காலம் தான் நமக்குப் பொற்காலம் ஆகும். பொற்காலம் வருகின்ற அக்காலம் எந்தக் காலமோ!

வாய்ப்பும் வசதியும்

வாழ்க்கை என்பது அன்றன்றைய நாளை எப்படியாவது கழித்து விடுவதற்காக அமைந்தது அல்ல. அது வாழ்வும் அல்ல. நாட்களைப் பயனுள்ளதாகக் கழிக்கவும், பிறருக்குப் பயன்படுவதாகக் கொடுப்பதாகவும் அமைவதே நல்ல வாழ்க்கையாகும்.

இவ்வாறு வாழ்வதற்குரிய அரிய வாய்ப்புக்களையும், வசதிகளையும் விளையாட்டுக்கள் வழங்குகின்றன. விளையாட்டுக்களில் அனுபவங்களுக்குப் பஞ்சமா என்ன?

வெட்கமும் வேதனையும்

'எனக்கு நோய் வந்திருக்கிறது. நான் வைத்தியரிடம் போகிறேன்' என்று சொல்வதற்கு வெட்கப்பட வேண்டும். நோய்க்கு ஆளானவன், வாழ்க்கை

யில் உள்ள சுவையான நேரத்தையெல்லாம் இழந்து விடுகிறான். அவன் தனக்கே சுமையானவனாக ஆகி விடுவதோடல்லாமல், உற்றோர்க்கும், பெற்றோருக்கும், மற்றவர்க்கும் சுமையாகி விடுகிறான்.

ஒருவன் தன உடல் நலத்தை இழந்து போவதற்கு, போக்கி விடுவதற்கு அவனுக்கு உரிமையே கிடையாது. ஆரோக்கியம் என்பது, நமக்கெல்லாம் ஆண்டவன் அளித்த வரப்பிரசாதமாகும். அதைப் பாழாக்குவது பேதமையிலும் பேதமையாகும். வெறும் பணம், பதவியும் மட்டுமே ஒருவரை சுகமானவராக்கி விடாது. வாழ் நாள் வரையிலும் வளமாக வாழ்வதே வாழ்வின் பயனாகும். மனிதப் பிறவி, மாதவத்தால் கிடைத்ததல்லவா!

சரித்திரம் கூறும் உண்மை

உலகப் புகழ் பெற்ற விளையாட்டு வீரர்கள், வீராங்கனைகள் எல்லோரும், வசதியுள்ள குடும்பத்தில் பிறந்தவர்கள் அல்லர். ஒரு வேளை உணவுக்கே திண்டாடித் தெருவில் நின்றவர்கள். நாடோடி போல் அலைந்தவர்கள். பெற்றோரைப் பிரிந்து அநாதையாக உழன்றவர்கள். வாழ்வின் அடித் தளத்தில் வதிந்தவர்கள் அநேகம் பேர்கள். அவர்கள் தங்களது உண்மையான உழைப்பாலும் உறுதியான லட்சியத்தாலுமே முன்னேறி உலகப் புகழ் பெற்று விளங்குகின்றார்கள்.

[illegible] செய்து கொள்கின்றவர் [illegible] வந்து உதவி செய்யும் என்ற [illegible] க்கு எவ்வளவு பொருந்தி [illegible]!

[illegible]

[illegible] மாலை கோர்க்கப் பார்க்கும் [illegible] போல, உடலைக் காக்காம [illegible] வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முயல்பவர் [illegible] இருக்கின்றார்கள்.

[illegible] சேலையை நம்பி, இடுப்புச் சேலையை [illegible]' கதை போல, நாளை நமக்கு [illegible] வரும் என்று மனப்பால் குடித்துக் [illegible] வாழ்க்கையை இன்னலோடு [illegible] கெடுக்கும் மக்களும் இருக்கத்தான் [illegible].

[illegible]

[illegible] பெற்றால் முத்தமும் சலித்துப் [illegible] என்பது ஒரு பழமொழி! இது உடல் [illegible] பொருந்தலாம். ஆனால் உடற் [illegible] பொருந்தாது.

[illegible] பழகப் பாலும் புளிக்கும்' என்பார்கள். [illegible] பயிற்சிக்கு ஏற்புடைத்ததாகாது.

'[illegible] தீட்டத் தீட்ட வைரம் ஒளிவிடுவது' [illegible], பயிற்சி செய்யச்செய்ய, உடல் பளபளக்கும்.

உறுப்புக்கள் செழிக்கும். வலிமை கொழிக்கும். வாழ்வு சிறக்கும்.

ஆண்மையுள்ள ஜீவன்

சிரிக்கத் தெரிந்தவனாக, சிந்திக்க முடிந்தவனாக, பேசப் புரிந்தவனாக, பேராண்மை மிக்கவனாகவும் மனிதன் இருக்கிறான். அத்துடன் மட்டுமல்ல, அவன் நிமிர்ந்து நிற்கக் கூடிய ஓர் அறிவுள்ள, ஆண்மையுள்ள ஜீவன்.

இதை மறந்து, மண் பார்த்து நடப்பது போல் குனிந்து, முதுகை வளைத்து நடப்பது நன்றாகவா இருக்கிறது? அதையும் மீறி வளைந்த முதுகுக்குச் சொந்தக்காரர்களாகி விடுகின்றார்களே! என்ன செய்வது? புண்ணியம் செய்து பெற்ற உடலைக் கண்ணியக் குறைவாக நடத்துகின்றார்களே!

மனோநிடம்

எவ்வளவு சாப்பிட்டால் வயிறு நிறையும் என்ற அளவு, ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். வயிற்றுக்குச் சாப்பிடுபவர். வயிறு நிறைய சாப்பிடு பவர். வயிறு முட்ட சாப்பிடுபவர் என்ற சாப்பிடும் வகையினை ஆட்களைக் கொண்டு பிரிக்கலாம். ஆனால் அனுபவ பூர்வமான முறையில் அதே நேரத்தில் விஞ்ஞான அடிப்படையிலும், எவ்வாறு சாப்பிட் டால், எவ்வளவு சாப்பிட்டால், உடல் திடமாக இருக்கும், நோயில்லாமல் இருக்கும் என்றெல்லாம் அறிஞர்கள் பலவாறு விளக்கிக் கூறுவார்கள்.

[illegible] வகையான விளக்கத்தை இங்கே [illegible] சாப்பிட்டுக் கொண்டேயிருக் [illegible] இன்னும் ஒரு வாய் சாப்பிட்டால் [illegible] விடும் என்ற உணர்வு எழுகின்ற [illegible] நிறுத்தி விட வேண்டும். [illegible] அவ்வாறு நிறுத்தி விடுவதற்கு [illegible] நிடம் இருந்தால் தான் முடியும். [illegible] நிற்கும் ஆட்பட்விட்டு விட்டால், [illegible] நிறுத்த முடியாது.

[illegible] ஒருவர் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் [illegible] விட வேண்டும் என்று உடல் [illegible] மனமும் ஆமாம் என்று [illegible] பொழுது, இன்னும் ஓடலாம் [illegible] கூட்டி ஓட முயன்றால், அது [illegible] பலத்தையும் வளத்தையும் கொடுக் [illegible]

[illegible] போது உணவை நிறுத்தி விடவும், [illegible] போது ஓட்டத்தைத் தொடர்ந்து [illegible] செயலைப் பழகி வளர்த்துக்கொள்ள [illegible] வேண்டும். மனோதிடம் [illegible] கிடைக்கக் கூடியதல்ல. வந்து [illegible] பண்பட்ட பயிற்சியினால் தான் பெற [illegible]

[illegible] ஒருவர்

[illegible] ஆட்டம் ஒன்று நடந்து கொண்டிருக் [illegible] வீரர்கள் மிக ஆர்வத்துடன் [illegible] கொண்டிருக்கின்றார்கள். நடுவராக

[illegible]

நின்று பணியாற்றுபவர் மிக எச்சரிக்கையுடன் இருந்து தான் கண்காணித்து அந்த ஆட்டத்தை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார். ஆனால், அவர் சரியாக ஆட்டத்தைப் பற்றி முடிவெடுத்துக் கூறவில்லை என்ற குற்றச் சாட்டு எழுகிறது. பொது மக்களிட மிருந்து வந்தால் அதை பொறுத்துக் கொள்ளலாம். அவர்களின் கணிப்பு அவ்வளவு தான் என்று.

போட்டியாளர்களிடையே குற்றச் சாட்டு வந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளலாம். ஏனென்றால் அவர்கள் ஆர்வத்தின் காரணமாக, ஆவேசத்துடன் சிலசமயம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதன் விளைவாக பேசினாலும் பேசலாம்.

ஆனால், நடுவருக்கு அருகேயோ அல்லது எதிர்த் தாற் போல நிற்கின்ற, நடுவருக்குரிய தகுதி பெற்றுள்ளவர்கள், மேலே நின்று நடுவராகப் பணியாற்றுபவரைப் பற்றி குறை கூறிக் கொண்டே இருக்கின்றார்கள். அவர்கள் கூறுகின்றவற்றை யெல்லாம் ஆட்டத்தைப் பார்க்கும் மற்றவர்களும் கேட்கின்றார்கள். அதாவது, நடுவராகப்பணியாற்று கின்றவருக்கு, ஆட்டத்தின் விதிகளைப் பற்றியே எதுவும் தெரியாது என்றும், முன்பின் அந்த ஆட்டம் ஆடிப் பழகாதவர் என்றும் பிறர் புரிந்து கொள்ளுகின்ற அளவிலே விமரிசனம் செய்து கொண்டேயிருக்கின்றார்கள்.

போட்டி ஆட்டம் முடிகிறது. நடுவர் கீழே இறங்கி வருகிறார். வேறு ஒரு போட்டி தொடங்கு கிறது. குறை கூறி முன்னே குறை கூறிப் பேசிக்

[illegible] ஒருவர் நடுவராகப் பணி [illegible] றுகிறார். போட்டியும் நடைபெறு [illegible] பணியைத் தொடர்ந்து [illegible] முன்னே குறை கூறிப் பேசிக் [illegible], இப்பொழுது புதிய நடு [illegible] வாகப் பேசத் தொடங்குகின் [illegible] வந்த நடுவரும் அவர்களுடன் [illegible] றார்.

[illegible] பற்றியும் பொது மக்கள் [illegible] ளர்கள் ஒன்றும் தெரியாதவர் [illegible] தெரிந்து கொள்கின்றார்கள். ஆக [illegible] வருகின்றவர்கள் அனைவருக் [illegible] என்ற நினைவிலே லயிக்கும் [illegible] றியவர்கள். பறைசாற்றி [illegible]

[illegible] குடிமுழுகிப் போய் விட்டது [illegible]. ஒரு துறையிலே பணியாற்று [illegible] களுக்குள்ளே இருக்கும் கருத்து [illegible] களுக்குள்ளே தீர்த்துக் கொள்ள [illegible], பொது மக்கள் முன்னே வைத்து, [illegible] வன், அவனுக்கு எதுவும் தெரி [illegible] யில் பேசினால், இழிவுக்குள்ளாவது [illegible]. விளையாட்டுத் துறையைச் [illegible] தான் என்பதை எண்ணி நாம் [illegible] க்கொருவர் மதித்து, ஒருவரைப் [illegible] ந்துகொண்டு, என்று பெருமைப் [illegible] றோமோ, அன்றுதான் நாம்

சமுதாயத்தில் மதிக்கப் படுவோம். விளையாட்டுத் துறையும் பெருமைப்படுத்தப் படும். நலங்கிள்ளி நெடுங்கிள்ளி என்று சோழனும் சோழனும் போர்க் களத்தில் போரிட நிற்கின்றார்கள். அப்பொழுது சமாதானம் செய்யப் போகின்ற புலவர் ஒருவர் பேசுகின்றார். 'ஒருவர் தோற்பினும் தோற்பது நும் குடியே. இருவர் வெல்லுதல் இயற்கையுமன்று' என்று கூறுகின்றார்.

அதுபோலவே, ஒருவர் இழிவு படுத்தப்பட்டா லும் இழிவடைவது நம் விளையாட்டுத் துறையே என்பதை உணர்ந்து நம் நிலையையும் விளையாட்டுக் கலையையும் மேம்படுத்தப் பாடுபடுவோமாக!

ஒரே வழி

விளையாட்டில் வெற்றி பெற வேண்டுமென்றால் ஒரே வழிதான் இருக்கிறது. அதுதான் லட்சியப் பயணம். ஒரே சிந்தனை. அதே சிந்தனைக்கேற்ற ஆக்கவேலை. 'கருமமே கண்ணாயினார்' என்பது போல காரியங்கள். அதை விட்டு விட்டு, ஆற்றில் ஓடுகின்ற அத்தனை மீன்களையும் குறி பார்த்துக் கொண்டு அலைபவன், ஒரு மீனையும் பிடிக்க முடியா தது போல, வெற்றிக்கான நோக்கமும் விவேகமும் இல்லாதவர்கள் எதையுமே சாதிக்க முடியாது.

எல்லாவற்றிற்கும் அலைபவர்கள் எதையும் பெற முடியாது. பெறவே முடியாது.

சொர்க்கத்திற்கு ஒரு வழி. நரகத்திற்குப் பல வழி என்பார்கள். தோல்விக்குப் பல வழிகள்

ஒன்றே. ஆனால், வெற்றியை அடைய ஒரே வழிதான் உண்டு.

மன மாற்றம்

நம் இந்தியாவில் விளையாட்டுத்துறை வளர்ந்து, முன்னேற்றம் பெற வேண்டுமென்றால், விளையாட்டுத் துறை அதிகாரிகள், பொறுப்பாளர்கள் மட்டும் முயற்சி செய்தால் முடியாது. விளையாட்டில் பங்கு பெறுபவர்கள் மட்டும் முயற்சி செய்தால் போதாது.

பொது மக்கள் அனைவரும் விளையாட்டை விரும்புகின்ற நாள் வரவேண்டும். மக்கள் நெஞ்சத்தில் மாற்றம் ஏற்பட வழி வகைகள் செய்ய வேண்டும். பிரச்சாரம் செய்ய வேண்டும். வாய்ப்புக்களை வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் விளையாட்டையும் உடற்பயிற்சியையும் மனமார ஏற்றுக்கொண்டு, ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் ஒவ்வொரு வீரன் இருக்க வேண்டும் என்ற மனப் பான்மையைப் பெற வேண்டும்.

அப்படியில்லாமல், விளையாட்டு வளர்ச்சிக்காக எவ்வளவு செலவு செய்தாலும், பாறையில் தெளித்த விதை போல்தான் ஆகிவிடும்.

அது தவறில்லை

'தனக்கு எல்லாம் தெரியும்' என்று தனக்குள்ளே நினைத்துக் கொள்வதிலும், நினைத்துக் கொண்டிருப்பதிலும் தவறில்லை. அது தனக்குள்ளே தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளவும்,

தன்னைத் தகுதியுடையவராக மாற்றிக் கொள்ளவும் கூடிய செயல்முறைகளை உண்டு பண்ணுவதற்காகத்தான்.

'தனக்கு எல்லாம் தெரியும்' என்று தலைக்கனத்துடன் பேசுவது, அது நிலை மாறி வீழ்வதற்குரிய வழியாகும். தலைக்கனம் தற்பெருமைக்கு உள்ளாக்கி, உள்ள அறிவையும் உள்ளிருந்தே அரித்துவிடும். அறிவில்லாமல் பேசுபவன் அவமானத்திற்கு ஆளாகி விடுகிறான்.

'தனக்கு எல்லாம் தெரியும். மற்றவர்க்கு எதுவும் தெரியாது.' என்று பேசத் தொடங்கி விட்டால், அவனைக் கெடுக்க வேறு எதிரியே வேண்டாம். அவன் பேசத் தொடங்கி விட்டாலே, புற்றீசல் போல பகைவர்கள் கிளம்பி விடுவார்கள்.

இன்று நம் விளையாட்டுத் துறையில் தன்னை உயர்த்தி பிறரைத் தாழ்த்தும் சொல்லும் செயலும் சற்று அதிகமாகி இருப்பது போல் தோன்றுகிறது. அதனால் எழுகின்ற உட்பூசலும், வேலைக் குழப்பமும் விரிவடைந்து விடுவது போலவும் தெரிவதை, பார்வையாளர்களும் சுட்டிக் காட்டுகின்றார்கள்.

ஒற்றுமை யானதுபேச்சோடு நின்று விட்டால், காகிதத்தில் சர்க்கரை என்று எழுதி உண்பதுபோல் தான். பண்பாடு என்பது மனிதர்களிடையே பழக்கத்திலும் வழக்கத்திலும் வர வேண்டும்.

உனக்கும் ஊருக்கும்

'உன் மகிழ்ச்சிக்காக நீ விரும்பிய உணவினைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள். ஊரார் மகிழ்ச்சிக்காக

[illegible] நேர்ந்தெடுத்துக்கொள்' என்
[illegible] என்ற மேல் நாட்டறிஞர்.

[illegible] உணவும் உடையும் போன்றது
[illegible] விளையாட்டும். உன் மகிழ்ச்சிக்காக விளை
யாட்டை விளையாட வேண்டும். அதே சமயத்தில்
[illegible] மற்றவர்களும் உன்னையும் உன் விளை
யாட்டையும் விரும்பிப் பார்த்து மகிழும் வகையில்
விளையாட வேண்டும்.

[illegible] பொறுப்புக்கு ஆளாகும்படி விளையாடுவது
[illegible] பண்பாகும்.

[illegible] ஆயிரமும்

[illegible] கெட்டவன் என்று சொல்ல.
[illegible] ஒரு செயல் போதுமானது. ஆனால்
[illegible] நல்லவன் என்று சொல்வதற்கு அவன் ஒரு
நல்ல செயல் செய்தால் போதாது. அதுபோல
[illegible] ஆயிரமாயிரம் செய்தால்தான் நல்ல
[illegible] என்று பெரும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

[illegible] நல்லதையே செய்துவர, திட
[illegible] வேண்டும். நல்லதையே செய்யும்
[illegible] வேண்டும். அத்தகைய துணிவை
[illegible] திறத்தையும், திடமான மனத்தையும்
விளையாட்டு மைதானங்களே தருகின்றன.

[illegible] வென்ற நெல்சன் எனும்
[illegible] கப்பற்படைத் தலைவன் கூட. எனது
[illegible] அனுபவங்கள் எல்லாம், ஏடன் மைதா
னத்தில் விளையாடும்போது பெற்றவைகள்தான்,
[illegible] கூறும்போது விளையாட்டு மைதானங்கள்

எவ்வளவு சக்தி படைத்தவைகளாக விளங்குகின்றன!

எப்படி நினைக்கிறோம் நாம்?

நமது தமிழ்ச் சித்தர்கள் அக்காலத்தில் தேகத்தைத் தெய்வம் வாழும் திருக்கோயில் என்று போற்றிப் பாடினார்கள். இடையிடையே ஒரு சில சித்தர்கள், உடலை மிகத்தாழ்ந்த நிலையில் எண்ணிட வேண்டும் என்று எண்ணி, அவ்வப்போது பலபடக் கூறினார்கள். பாருங்கள்.

ஆங்காரப் பொக்கிஷம். கோபக்களஞ்சியம். ஆணவ அரண்மனை. பொய் வைத்தக் கூடம். பொறுமைப் பெருமதில். காமவிலாசம். கந்தல் கடிமனை. காற்றுத்துருத்தி. ஊற்றைச் சடலம். ஓட்டைத்துருத்தி. உடையும் புழுக்கூடு. ஊன் பொதிந்த காயம்.

இப்படியெல்லாம் நாம் ஏன் நினைக்க வேண்டும்? சற்று மாற்றி, வேறு விதமாக அழகாகவும் அருமையாகவும் அழைக்கலாமே!

தெய்வம் வாழும் இல்லம்; திறமையூறும் தேன் நிலம். தென்றல் தவழும் சுந்தரப் பூங்கா. கேட்டதைக் கொடுக்கும் கற்பகத்தரு. வளமை பொழியும் வல்லாளர் பூமி. சொர்க்கத்தைக் காட்டும் சுந்தரத் தோழன்.

கேட்க நன்றாக மட்டும் இல்லை—மனதுக்கு சுகமாகவும் இருக்கிறது. உடலை இவ்வாறு பயன்படுத்திக் கொள்வோமே!