

ஊரடங்கில் ஆடுகலம்

உளவியல் பரர்வை...

சு .சுண்டபாணி, சென்னை. - வ். ரகுவர்மன், ஸ்ரீ லங்கா.
விளையாட்டு உளவியல் நிபுணர்கள்



வெளியீடு:

தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: www.tnpsya.org

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு காலக்கட்டத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் மனித வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு ஆற்றுகிறது. மேலும் அந்த சிக்கல்களை நாம் எதிர்கொள்வதால் கிடைக்கும் அனுபவத்தின் மூலம் நம்முடைய ஆளுமை வளர்ச்சி தீர்மானிக்கப்படுகிறது. இந்த வளர்ச்சியானது நமது மனதின் வளர்ச்சியிலும் நேர்மறை தாக்கத்தை (வளர்ச்சியை) ஏற்படுத்துகிறது. மேலும் இந்த மனவளர்ச்சியானது உடலின் வளர்ச்சியோடு தொடர்புடையது ஆம் மனம் உடல் இரண்டும் சேர்ந்த ஒரு இயக்கமே மனித இயக்கம். உடலின் வளர்ச்சி மனதிலும், மனதின் வளர்ச்சி உடலிலும் மிகப்பெரிய நேர்மறை தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக ஒரு இனிய மாம்பழத்தை ஒருவர் ரசித்து ருசித்து உண்கிறார், மற்றொருவர் அவசர அவசரமாக ரசனையற்று உண்கிறார். இருவருக்கிடையே ஒரு வேறுபாடு உண்டு என்னவென்றால் ரசித்து ருசித்து உண்டவரின் மனதில் ஊக்கம் ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சியடைகிறார். அந்த ஊக்கம் உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நீடித்த சக்திக்கும் வழி வகுக்கிறது. ஆனால் அவசர அவசரமாக எந்தவித ரசனையும் இன்றி மாம்பழத்தை உண்டவர் மனதில் எந்த வித ஊக்கமும் ஏற்படாததால் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படாமல் அந்த சக்தி நீடிக்காமல் அவரின் உடலில் எந்தவித மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தாது.



மாநில, தேசிய மற்றும் சர்வதேச விளையாட்டு வீரர்களின் மனநிலைப்பற்றி இந்த பேரிடர் காலத்தில் ஆராய வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஆம் விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாட்டு போட்டிகளில் பங்கேற்பதிற்காக கடுமையான பயிற்சியை மேற்கொண்டுவந்த நிலையில் கொரானா பேரிடரால் மாநிலம் முதல் சர்வதேச அளவிலான விளையாட்டுப்போட்டிகள் தள்ளிவைக்கப்பட்டுள்ளன, உதாரணம் ஒலிம்பிக் போட்டி 2020 இந்த ஆண்டு நடக்க வேண்டிய ஒலிம்பிக் போட்டி பேரிடர் காரணமாக ஓராண்டுக்கு தள்ளிவைக்கப்படுவதாக சர்வதேச ஒலிம்பிக் கமிட்டி கூறியுள்ளது. இந்த

நிலையில் விளையாட்டு வீரர்களின் மனம் நெருக்கடிக்கு உட்படாமல் அவர்கள் தொடர்ந்து ஊக்கத்தோடு பயிற்சி மேற்கொள்ள உளவியல் வழிகாட்டுதல் தேவை என்கிறார் சென்னையை சேர்ந்த விளையாட்டு உளவியல் நிபுணர் சு. தண்டபாணி அவர்கள்.



மேலும் வினையாட்டு வீரர்கள் சந்திக்கும் மன நெருக்கடி நிலைகளைப்பற்றி விவரிக்கிறார்.அவை

- பல்வேறு போட்டிகளில் பங்கு பெற்று தோல்வியுற்ற நிலையில் இந்த கடைசி போட்டியில் நிச்சயம் வெற்றிபெற்றுவிடுவோம் என்று கடுமையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டு மனதளவில் தயாராகிவந்த நிலையில் போட்டிகள் ரத்துசெய்யப்பட்ட செய்தி வினையாட்டு வீரர்களிடையே எதிர்மறை எண்ணத்தை உருவாக்கி நாம் இனிமேல் பயனற்றவன் என்ற சிந்தனையை (Learned self helpless) உருவாக்கும்.
- பேரிடருக்கு பிறகு வரவிருக்கும் வினையாட்டு போட்டிகளில் பங்கேற்பதற்காக உடல் மற்றும் மனதளவில் தயாராக முடியாமல் தினம் தினம் அதை நினைத்து கவலைகொள்ளுதல்.
- இன்றைய சூழலில் பெரும்பாலான வினையாட்டு வீரர்கள் பொருளாதாரத்தில் பின் தங்கி இருப்பதால் உடல் திறனை மேம்படுத்தும் ஆரோக்கிய உணவுகளை வாங்க இயலாததை எண்ணி வருந்துதல்
- வினையாட்டு வீரர்கள் எப்போதும் குழுவாக இருந்து பயிற்சியை மேற்கொண்டு பழக்கப்பட்ட நிலையில் இன்று அவர்கள் தனிமை ப்படுத்திக்கொள்வதால் தனிமையை எதிர்கொள்ள இயலாமல் மன சோர்வுக்கு உட்படுதல்.
- வினையாட்டு வீரர்கள் கொரானா நோய்க்கு உட்பட்டு குணமடைந்த நிலையில் அவர்கள் சமூக களங்கம் (Social Stigma) மற்றும் மீளாத்துயர் என்ற நிலையிலும் (PTSD) ஆட்கொள்ளப்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்
- மேலும் அவர்கள் கனவுகள் தகர்ந்துவிட்டது என தவறாக எண்ணி தூக்கமின்மை பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படுவர் (Insomnia)



தீர்வுகள்

- வினையாட்டு வீரர்களுக்கு இது சவாலான செயல்தான் ஆனால் உளவியல் உத்திகளைக் கையாளுவதன் மூலம் அவர்களின் உடல் மற்றும் உள்ளத்தை எப்போதும் ஊக்கத்தோடு வைத்துக்கொள்ள முடியும்

- குறிப்பாக விளையாட்டு வீரர்கள் இந்த விதமான நோய் பேரிடர் காலங்களில் வீட்டில் இருந்தோ (அ) அவர்கள் இருக்கும் இடத்தில் இருந்தோ உடலையும், மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வது இன்றியமையாதது.



- விளையாட்டு வீரர்கள் எப்போதும் நாம் ஒரு விளையாட்டு வீரன் என்ற உறுதியான எண்ணம் அவர்களுக்குள் இருக்க வேண்டும்..மேலும் நம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் ஆகையால் எந்த கொரானாவும் நம்மை ஒன்றும் பாதிக்காது என்ற நேர்மறை சிந்தனை அவசியம்.அதற்காக கொரானா பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இருக்கக்கூடாது
- எவ்வாறு ஆடுகளத்தில் எதிரணியினரை வெற்றிகொள்ள போராடுவோமோ அதேபோல் ஊரடங்கு காலத்திலும் எதிர்காலத்தில் நான் வெற்றிபெறுவேன் என்ற போரட்ட எண்ணத்தோடு தனிமையை பயன்படுத்தி எதிர்மறை எண்ணங்களோடு போராடி நம்மை நாம் மகிழ்ச்சிப்படுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

- தனிமையில் விளையாட்டு தொடர்பான செய்திகள் குறிப்பாக விளையாட்டில் சாதித்த சாதனையாளர்களின் சோதனை நிறைந்த வாழ்க்கை வரலாற்றை படிப்பதன் மூலம் உங்களை அவ்வப்பொழுது ஊக்கப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்



- உங்கள் பயிற்சியாளர் மற்றும் உங்கள் சக வீரருடன் தொடர்ந்து தகவல் தொழிட்நுட்ப இணைப்பின் மூலம் விளையாட்டு பற்றிய கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுதல் சிறந்தது.

- விளையாட்டு வீரர்கள் பெற்றோர்களாக இருப்பின் செல்லமாக உங்கள் குடும்பத்தினருடன் தினமும் ஒருமணி நேரம் விளையாட்டை மேற்கொள்ளலாம். உங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் மனைவி மூலம் உங்களை ஊக்கப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

- வீரர்கள் அவர்களை பின்பற்றி வரும் இளையோர் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு (Junior) அவ்வப்பொழுது ஆலோசனை வழங்கலாம்.

- நடந்து முடிந்த விளையாட்டு போட்டிகளின் காட்சி பதிவுகள் இருப்பின் அதை மீண்டும் பார்ப்பது மிகவும் நல்லது
- மேற்சொன்னதைப்போன்று இக்கட்டான சூழலையும் நமக்கு சாதகமாக மாற்றி நம்முடைய வளர்ச்சியை நாம் தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்..



பயிற்சி முறைகள் திட்டமிடுதல்:

பொதுவாக ஒரு செயலை செயல்படுத்தும் முன்பு திட்டம் தீட்டி முழு மனதோடு ஆர்வத்தோடு செயல்படுத்தினால் அந்த செயல் வெற்றி பெறும் என்பது வெற்றி பெற்றோரின் வாக்கு ஆகையால் திட்டமிடுதல் அவசியம்

- அத்த ஆர்வம்: ஆர்வத்தோடு ஒரு செயலை திட்டமிட்டு செயல்படுத்துதல் அவசியம் திட்டமானது ஒவ்வொரு நாட்களிலும் தொடர்புபடுத்தி இருக்க வேண்டும்.
- பலரது கேள்வி ஒரே இடத்தில் இருந்தால் மனம் சோர்வோடு இருக்கும் பிறகு எவ்வாறு ஆர்வத்தோடு இருக்கமுடியும் என்பதுதான்.

- உளவியல் நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி நாம் அதிகம் நேசித்த (அ) விரும்பியதை செய்யம்போது நாம் உடல் மற்றும் மன ரீதியாக ஊக்கம் அடைகிறோம் .இந்த ஊக்கம் நமது திட்டத்தை செயல்படுத்த உதவும்



விருப்பத்தை மனதில் உருவாக்கி கொள்ள சில வழிமுறைகள் உண்டு அவை

- மனச்சமனிலை (அ) மன ஒருங்கிணைப்பு: இசை மற்றும் பாடல் கேட்டல் ,பாடல் பாடுதல்,இசை கருவிகளை வாசித்தல்,நடனம் ஆடுதல்,சித்திரம் வரைதல்,கதைகள் எழுதுதல் மூலமாக மனதை ஒருங்கிணைக்கமுடியும்.

- மனதை ஒருங்கிணைத்த பின்பு விருப்பத்தை ஏற்படுத்திகொள்ளுதல் மிகவும் எளிமையானது. அதாவது வெற்றுத்தாளில் விரும்பிய சித்திரம் வரைதல் போன்றது.
- விளையாட்டு வீரர் தான் பெற்ற வெற்றிப்பதக்கங்கள், புத்தகங்கள், சான்றிதழ்களை தொட்டுப்பார்ப்பதன் மூலம் பழைய நினைவுகளை திரும்பபெற்று ஆர்வத்தை வரவைத்துகொண்டு ஊக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
- இந்த செயல்பாடு அனைத்துவித விளையாட்டுகளுக்கும் பொருந்தும்.
- விளையாட்டு வீரர்கள் தங்களின் விளையாட்டு உபகரணங்களை தினமும் பார்த்து வணங்குவதன் மூலம் அவர்களை உற்சாகப்படுத்திக்கொண்டு தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

காட்சிப்படுத்துதல்

நீங்கள் செய்யதிட்டமிட்டுள்ள செயலை மனக்கண்ணின் மூலம் பார்த்து ரசிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போது நீங்கள் செய்ய இருக்கும் செயல் பற்றிய தெளிவு மற்றும் சுய ஆற்றல் அதிகரிக்கும்.



நிழல் பயிற்சி



இந்த பயிற்சியை நீங்கள் கண்ணாடி முன்பு செய்வது சிறந்தது. இவ்வாறு நீங்கள் செய்யும்போது உங்கள் பிம்பத்தின் வாயிலாக உங்கள் தனிமையை போக்கி உங்கள் பிம்பத்தை உங்கள் போட்டியாளராக கருதி ஆக்ரோசமாகவும், உற்சாகமாகவும் பயிற்சி மேற்கொள்ள உதவும், மேலும் இந்த பயிற்சி மூலமாக உங்கள் குறைகளை நீங்களாகவே திருத்திக்கொள்ள முடியும் இதனால் தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்கி உங்கள் மன ஆற்றல் அதிகரிக்கும்.

தனக்குள் பேசிக்கொள்ளும் பயிற்சி

முந்தைய பயிற்சியை முடித்த பின்பு அந்த பயிற்சி தொடர்பான நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்தல் வேண்டும். மேலும் அந்த பயிற்சி தொடர்பான உங்கள் செயல்பாடுகள் பற்றி உங்களை நீங்களே புகழ்ந்து பாராட்டிக்கொள்ளல் வேண்டும். இந்த

செயல்பாடு உங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களை குறைத்து உங்களை மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சியை செய்ய ஊக்குவிக்கும்

உடல் ஓய்வு பயிற்சி:

- தினமும் பயிற்சியை முடித்தவுடன் இசையுடன் கூடிய உடல் தளர்வு (அ) ஓய்வு பயிற்சி மனதை தொடர்ந்து உற்சாகத்துடன் வைத்திருக்க உதவும்.
- மேலும் மூச்சு பயிற்சி மேற்கொள்வதின் மூலம் ரத்த ஓட்டம் சீராகி உடலின் நச்சு தன்மை குறைகிறது,
- இவ்வகையான பயிற்சிகளை நாம் இம்மாதிரியான காலக்கட்டங்களில் கடைபிடிப்பதன் மூலம் நம்முடைய உடல் மற்றும் மனதை எப்போதும் ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருக்க உதவும். மேலும் விளையாட்டில் தன்னம்பிக்கையோடு எண்ணற்ற சாதனைகளை புரியலாம் இறுதியாக மேற்சொன்ன அனைத்து வழிமுறைகளையும் பின்பற்றி கொரானா களத்தை ஆடுகளமாக மாற்றி ஆட்டத்தை தொடங்குவோம்.

