පසුගිය දවසක ඔබ Platform (වේදිකාව) නමින් පුද්ගල සංවර්ධන වැඩසටහනක් ඉදිරිපත් කලා. මෙතුලින් ඔබ මූලිකව බලාපොරොත්තු වුනේ කුමක්ද?

එහි මූලික ඉලක්ක දෙකක් තිබුණා. පළමුවෙනි ඒක තමයි අපගේ හිතට නැගෙන අරමුණක තිබෙන බලය හා ශක්තිය (Power of Intention) හඳුනාගෙන එම අරමුණ කරා ළඟාවීමට අපට තිබෙන හෝ අප විසින් ඇතිකර ගනු ලබන බාධා හඳුන්වාදීම හා එම බාධක ජයගෙන අරමුණ ජයගැනීමට හැකි ක්‍රම වේද කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවීම.

දෙවන ඉලක්කය වූයේ මා පසුගිය වසර 10ක කාලය තුළ පුද්ගල සංවර්ධන පුහුණුකරුවකු ලෙස ලංකාවෙන් බංගලාදේශයෙන් ලබාගත් අත්දැකීම් එකතු කරගෙන පුද්ගල සංවර්ධ පුහුණුව වෙනස්ම ආකාරයෙන් (වේදිකානුසාරයෙන්) ඉදිරිපත්කිරීමට උත්සාහ ගැනීමයි.

අරමුණක තිබෙන ශක්තිය (Power of Intention) කියලා ඔබ හඳුන්වන්නේ කුමක්ද ?

අරමුණක් නැගෙන්නේ අපගේ මනසේත්, හදවතේත් එකතුවෙන්. ඒ නැගෙන අරමුණ ඉතාම ශක්තිමත්. ඉතාම බලවත්. එයට හැකියාව තිබෙනවා අපගේ ශරීරයේ සෑම කොටසක්ම එකට එකතු කරගන්න. උදාහරණයක් විදියට අපි වාහනයක් ගත්තොත්, වාහනයේ රෝද තියෙනවා. සුක්කානම තියෙනවා. එන්ජිම තියෙනවා. බැටරිය තියෙනවා. තව නොයෙකුත් ලොකු පොඩි අංග ගණනාවක් තියෙනවා. මෙම අංග වෙන වෙනම බැලුවහම වෙන වෙනම තියෙන එකිනෙකට වෙනස් කොටස්. හැබැයි වාහනයෙ යතුර දාලා කැරකුවම මේ සෑම අංගයක් එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙනවා. (Synchro-nize) ඊට පස්සෙ මේ සෑම අංගයක්ම එකතුව දායකත්වය සපයනවා වාහනය ඉදිරියට ගෙනයන්න. මෙන්න මේ වගේ තමයි අපගේ හිතට සහ හදවතට නැගන අරමුණ. එම අරමුණට පුළුවන් අපගේ ශරීරය මෙහෙම බැලුවහම වෙන වෙනම ගෙන එකිනෙකට වෙනස් කොටස් හැබැයි වාහනයේ යතුර දාලා කැරකුවාම. මේ සෑම අංගයක් එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙනවා, (Synchro-nize) ඊට පස්සේ මේ සෑම අංගයක්ම එකතුව දායකත්වය සපයනවා මේ සෑම අංගයක්ම එකතුව දායකත්වය සපයනවා වාහනය ඉදිරියට ගෙන යන්න. මෙන් මේ වගේ තමයි අපගේ හිතට සහ හදවතට නැගෙන අරමුණ. එම අරමුණට පුලුවන් අපගේ ශරිරයේ අභ්‍යන්තර සෑම අංගයක්ම එකි-නෙකට සම්බන්ද කර ගනිමින් ඒවායේ දායකත්වය අරමුණ සාරථක කර ගැනීමට දායක කර ගැනිමට අබ්‍යන්තරයෙ වගේම භාහිර පුද්ගයන් හා අවස්ථා ආකර්ෂණය කර ගැනිමට මේ අරමුණු බලය ගෙනවා. හරි අරමුණක් අපිට පැමිණියාම අපි නිදාගන්නේ ඒ අරමුණු ඒක්ක. අපි නැගිටින්නේ ඒ අරමුණු එක්ක. අපි දවස ගෙවන්නේ ඒ අරමුණු එක්ක.

ඒක අපේ සමහර අරමුණු ලත් තැනම ලොප් වෙනවා. සමහර අරමුණු ටික දවසක් ටික දුරක් ගිහිල්ලා නැතිවෙලා සමහර අරමුණු අවසාන ඉලක්කය පෙනි පෙනී නැතිවෙලා යනවා. මේ අතර සමහර අරමු සියලු බාධක ජයගෙන එහි අවසාන ඉලක්කය කරා සාර්ථකව ලාවෙනවා.

අපගේ සමහර අරමු එසේ සාර්ථක වීමටත්, සමහරක් අතරමගදී නැති වී යාමටත් හේතුව කුමක් ද?

එසේ විමට බලපාන පාලනය කල හැක / නොහැකි හේතු ගනනාවක් තියෙනවා. අපි එදා platform වැඩ සටහනේදී මින් සමහරක් ගැන කෙටි හදුන්-වාදික් කළා. උදාහරණයක් විදියට අපි එදා සක-ස්කරලා අපිට කොයිතරම් යහලුවන්, යෙහෙලියන්, නැදෑ හිත මිතුරන් හිටියත් අපි වැඩියෙන්ම කථා කරන්නේ අපිත් සමග කියලා. මෙයට කියන්නේ සිට කථනය (self talk) කියලා. දවසර පුරා නොකඩවා සිදුවන එමම කථනයට අපගේ ප්‍රතිශක්ති කෝණ පද්ධතිය (immune system) නිතරම සවන්දෙනවා. ඒ නිසා අපි අපේ ස්ව කථනය හරහා කථා කරන දේටත්, අවසනයේ අපි වැඩිපුර ඇහුම්කන් දෙන තීරණ අපේ අරමුණු කරා අපි යන ගමන පාලනය කරනවා.

ඒ වගේම අපි කථා කළා අපට කුඩා කාලයේ නොතිබුණ, අද දවසේ විවිධ අංශවලින් ජීවිතය සාර්ථක කරගත් පුද්ගලයන් ළඟ නැති, අපගේ අරමුණු වල අවසාන ඉලක්කයන් කරා යන ගමන බාධා කරන, ඒ ගමන පමා කරන භය තුනක් ගැන. එනම් අසාර්ථක වීමට තියෙන භය, අපෙන් අඩුපාඩු සිදුවේ යැයි කියා හිතන භය, සහ අපව අනිත් අය ප්‍රතික්ෂේප කරයි කියා සිතන භය.

අතීතයේ සිදුවූ සමහර අසාර්ථක වීම් නිසාම, අලුත් අරමුණු කරා යාමට, අභියෝග බාර ගැනීමට බයක් ඇතිවීම සාධාරණයි නේද ?

නෑ.. කිසිම සාධාරණයක් නෑ. එය හුදෙක් නිදහසට කාරණාවක් කියලයි මට හිතෙන්නෙ. හෙට දවසේ සිදුවන දේ ගැන කාටවත් නිශ්චිතවම කියන්න බෑ. ඒ උනත් මනුෂ්‍යයන් විදියට ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණදීමට හා ජයගැනීමට අප තුළ හැකියාවක් සහ ශක්තියක් තියෙනවා. ඒ ගැන දැනගෙන තමා තුළ ඇති ශක්තිය ගැන විශ්වාස කරගෙන ඔය අභියෝග වලට මුහුණදෙන්න පුළුවන් නම් ඔය බොරු භය නැතිවෙලා යනවා.

Platform වැඩසටහනේ ඉදිරි පියවර මොනවාද ?

Platform වැඩසටහන ඔස්ට්‍රේලියාවේ අනිකුත් ප්‍රාන්ත වලටත්, ශ්‍රී ලාංකිකයන් ජීවත්වන අනෙකුත් රටවල් වලටත් රැගෙන යාමට කටයුතු සූදානම් වෙමින් පවතිනවා. ඒ අතරම තෝරාගත් කුඩා කණ්ඩායම් වලට වඩාත් උචිත මාතෘකා යටතේ සිංහල හා ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයන්ගෙන් (තරුණ දූ දරුවන් වෙනුවෙන්, වැඩිහියන් වෙනුවෙන් හා පොදු කණ්ඩායම් වෙනුවෙන්) වැඩසටහන් සැකසෙමින් පවතිනවා. මෙල්බන් නගරයේ පැවැත්වෙන ඉදිරි පුහුණු වැඩසටහන් පිළිබඳව අප ඉක්මනින් ඔබව දැනුවත් කරන්නම්.

නුවන් සමරපති
පුද්ගල සංවර්ධන පුහුණුකරු
කතෘ - U Turn ග්‍රන්ථය
0450 265 167
www.promindsaustralia.com.au

---

14 වන පිටෙන්

ඒකාධිපතියකු ලෙසය කිවොත් නිවැරදිය. ඒ තත්වය එන්න එන්නම තිව්‍ර වෙමින් තිබුණි.

මෙරිල් කාරියවසම් හා අප අතර ගැටුම ආරම්භ වූ ප්‍රධාන සිද්ධිය වූයේ අගලවත්ත නගරයේ අපේ බැනර් සහ කටවුට් දැමීම තහනම් කරමින් ඔහු පැනවූ නීතියයි. අප දමන හැම බැනරයක්ම සැණින් කපා දැමුණි. හැම කටවුට් එකක්ම විනාශකෙරුණි. වරක් දෙවරක් නොව පිට පිටම භය වතාවක් මෙය සිදුවුණි. අපි ඒ භය වතාවේම ඉවසාගෙන සිටියෙමු.

"මේ තරම් නිවට විදිහට ඉවසන්න බෑ සහෝදරයා.. අපි මොනා හරි කරන්න ඕනෙ" සුමිත් සහෝදරයා කීවේ ඉවසීමේ අවසානයට පැමිණි නිසා බව අපට වැටහුණි.

භය වතාවක් ඉවසා සිටි අපි යම්කිසි තීරණයකට එළැඹුණෙමු. හත්වන වතාවේ බැනර් දැමූ රාත්‍රියේ අපි ඒවා කපන්නට මෙරිල් ගේ සහචරයන් එන තෙක් සැඟවී සිටියෙමු. පාන්දර ජාමයේ ජීප් රථ දෙකකින් ආ පිරිසක් පැමිණ අපේ බැනර් කපන්නට පටන්ගත්හ. අපි සැඟවී සිටි තැන් වලින් එළියට පැමිණ එය වළක්වන්නනට ගත් උත්සාහය අවසන් වූයේ මුලු ප්‍රදේශයම යුද පිටියක් බවට පත්වීමෙනි. අපි කාරිවසම්ගේ මැරවරයන්ට පහරදීමෙන් නො-නැවතී ඔවුන් ආ ජීප් රථ දෙකද කුඩු පට්ටම් කළෙමු. ඉන් එකක් ඇතුළේ මෙරිල් කාරියවසම් මහතා සිටිය බව අපි නොදැන සිටියෙමු. අපේ පහරදීමෙන් තුවාල ලද මන්ත්‍රීවරයා වීදුරු කුඩු වුණ ජීප් රථයකින්ම පළා ගියේය.

"උඹලා වරද්ද ගත්තා කියලා හිතා ගනිල්ලා. මං තොපේ ඔලු කුඩ කරනවා කරනවාමයි" ඔහු කෑගසා කීවේය.

සිදුවිය යුතු පරිද්දෙන්ම පොලීසිය අප සොයා ආවේය.

"ගිහින් බාරවෙයන්.. අපි මොකක් හරි කරමු" තාත්තා කීවේය.

මම අනෙක් සහෝදරවරුන් සමගින් පොලිසියට බාර වුණෙමි. උසාවියට ඉදිරිපත්කිරීමෙන් පසු අප දින 14 කට රිමාන්ඩ් බන්ධනාගාර ගත කෙරුණි. නඩුව ඉදිරියට ගෙනයන්නට කාරියවසම් පාර්ශවයෙන් උනන්දුවක් නොතිබුණ හෙයින් දින 14 කට පසුව අපි ඇප ලබා නිදහස් වුණෙමු. මැර මන්ත්‍රීවරයකු ලෙස කාරියවසම් බලාපොරොත්තුවන්නට ඇත්තේ නඩු කියමින් කාලය ගත නොකර උසාවියෙන් පිටතදී ප්‍රශ්නයට පිළියම් යොදන්නටය.

මට ඇප දී උසාවියෙන් ගත් තාත්තා නිවසට එන තෙක් වචනයක් හෝ කතා නොකළේ ය. ඔහු සිටියේ විශාල කල්පනාවක ය. අනාගතය පිළිබඳ යම්කිසි ඉවක් ඔහුට දැනෙමින් තිබෙන්නට ඇතැයි දැන් මට සිතෙයි.

"කල්පනාවෙන් වැඩ කරපන්" ගෙදර ආ පසු ඔහු කීවේ එපමණකි.

මේ අමිහිරි අත්දැකීම මගේ ජීවිතයේ නව පිටුවක් පෙරළන්නට සමත් විය. යහපත් සමාජයක් ගොඩනැගීමේ උදාර අරමුණට ජීවිතය කැප කර සිටි මට ඒ වෙනුවෙන් සිරබත් කන්නටද සිදුවූවා නොවේද යන හැඟීම මා තව තවත් දැඩි කරන්නට සමත් වූවා විය හැකිය. මම විප්ලවවාදියකු ලෙස අත්දැකීම් රැස්කරගනිමින් සිටිමි. මේ තවත් එක් අත්දැකීමක් පමණකි. ඉදිරිය මෙයට වඩා බොහෝ බරපතළ විය හැකි බව මට දැනෙමින් තිබුණි.

1984 දී පැවැත්වීමට නියමිතව තිබූ ජනාධිපතිවරණය වසර දෙකකට කලින් 1982 දී පැවැතවීමට ජේආර් ජයවර්ධන තීරණය කළේ මේ අතරය.

මතු සම්බන්ධයි

Alpha academy
Classes at Dandenong
Selective entry school exam preperation
Primary, Secondary, VCE
2015 Program
Primary & Secondary - Mathematics, Science and English
VCE - Biology, Chemistry
VCE English - Recommended Texts Analytical Writing
Classes conducted by Current School Teachers
Contact - Sarah on 0457 908 918
ABN 52267352093