

ක්‍රීඩා ජීවිතයේ ක්‍රීඩාගාරයට



මෙයට වසර 60 පමණ පෙර මා පුහුණු කරුවකු ලෙස ලංකාවේ සේවය කරමින් ඉන් අතරතුර මගේ මිතුරෙකු මා හමුවීමට පැමිණියා. පසුගිය තොරතුරුවලින් පස්සේ ඔහු පැමිණි කාරණාව ගැන ඔහු කථාව ඇරඹුවා.

ඔහුගේ පුතා එක්තරා පාසැල් රහස් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක නායකත්වය දරුවා. එම කණ්ඩායම මේ වනවිට ඉතාම ඉහල පෙළේ තරගාවලියකට සහභාගි වෙමින් ඉන්නේ. මෙම කණ්ඩායම ඉතාම දක්ෂ ක්‍රීඩකයන්ගෙන් මෙවර සමන්විත වෙලා තියෙනවා. (මගේ මිතුරාගේ අදහසට අනුව එම වසරේ අනෙකුත් සියලුම පාසැල්වල සහභාගිවන ක්‍රීඩකයන්ට වඩා දක්ෂ ක්‍රීඩකයන්ගෙන් මෙම කණ්ඩායම පිරිලා තියෙනවා) මෙම තරගාවලියට තරඟ 12 ඇතුළත්. මේ වනවිට ඔවුන් සහභාගි වූ පළමු තරඟ 3ම ඔවුන් පරාජයට පත්වෙලා. නව එක තරඟයක් හෝ පැරදෙනාත් ඔවුන්ගේ මුලිකම බලාපොරොත්තුව වූන එම වසරේ අදාල කණ්ඩායමේ හොඳම කණ්ඩායම වීමේ සිහිය ඔවුන්ට ඇතිවෙන්නවා. මේ නිසා මගේ මිතුරාගේ පුතා ඇතුළුව කණ්ඩායමේ බොහෝ දෙනෙක් දැඩි මානසික

නොතිබිනි ඉන්න එක කියලා ඔහු කීවා. ඔහුගේ පුහුණුවීම් දිනා බලාගෙන ගිටියාම, පුහුණුකරු ගිටියාදී හැකි බවයි මටත් පෙනුණේ. පුහුණුවීම තරඟ කරල මම ඒ ලමයි ඊතට කතා කලා. මම ඇතුළුව "පුතාලට තියෙන ලොකුම බය මොකද කියලා" පුතාලා බොහොම නිදහස්ව කතා කලා. එකලා කීවා ඊළඟ තරඟය වේවී කියලා බයයි කියලා

අපිව තරගාවලියෙන් ඉවත්වේවී කියලා බයයි කීවා. කණ්ඩායමෙන් ඉවත් කරවී කියලා බයයි කීවා. ඊත වේලාවක් මේ අයට ඇතුළුකර දෙනකොට මට තේරුණා ගැටළුව තියෙන්නේ කොහෙද කියලා. මම ඔවුන්ට අදහස්වලා දුන්නා මනෝචිකිත්සාන න්‍යාය දෙකක්. එම හදුන්වාදීම ඉතාම සාර්ථක වුනා. ඔවුන් ඊළඟට තිබුණා තරඟය වීතරක් නෙවෙයි තරගාවලියෙ එම කණ්ඩායම හොඳම කණ්ඩායම බවටත් ඔවුන් පත්වුනා. එදා ඔවුන්ට හදුන්වාදුන් එම න්‍යාය දෙක මම අද ඔබට හදුන්වා දෙන්න තීරණය කළේ මෙය ක්‍රීඩකයන්ට පමණක් නොවේ ඔබටත් මටත් පාවිච්චි කලහැකි ඉගෙනීමක් නිසා. පළමුවැනි න්‍යාය

පිතිකරුවෙකු පන්දුවට පහරදෙන මොහොතේ රහස් ක්‍රීඩකයන්ගේ හෝ පන්දුව රැකගන්න ඔවුන්ට Auto Pilot ක්‍රමයට යොමු වෙන්නවා. ඔවුන්ට ඒ පියවර එක සිතීම කලයුතුය ලැබෙන්නේ නෑ. ඒ වෙනුවට ඔවුන්ට සිද්ධිමත්වන ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවලිය නිරූපණය කිරීම පදනම් කරගන්නේ කුමන කාරණා මතද ?

පළමු කාරණය Mental Programming (මානසිකතාවයන්) Emotions (චිත්ත වේගයන්) දෙවැනි කාරණය Patterns (හුරු පුරුදු රටාවන්) තුන්වැනි කාරණය Experience (අත්දැකීම්) ක්‍රීඩකයෙකුට තරඟයකදී සිදුවන මෙම යොමුවීම ඔබටත් මටත් සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී බලන්නේ කොහොමද ?

එදිනෙදා ජීවිතයේදී රාජකාරි ස්ථානයෙ කෙරෙන කාර්යයන් වලදී වගේම ඉන් පිටතට අපගේ නිරත ගැනීම සහ නව කාර්යයන්ට පිවිසීමේදී ඒ සඳහා විශාල වශයෙන් බලපෑම් කිරීමට අපේ මානසිකත්වයන් වින්ත ප්‍රවේගයන් පදනම්ව සහ අත්දැකීම් ඉදිරිපත් වෙන්නවා.

ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවලිය (Auto Pilot) නව තාක්ෂණය අලුත් දත්තයන් සහ නව පද්ධති භාවිතය හැමදෙනාගේම ජීවිත අවදානම වෙනුවෙන් ප්‍රතිචාරයට සාධකයක් වන්නා සේම ඔබ ලබා ගන්නා නව දැනුම (පොත් පත් තුළින් හා පුහුණු වැඩමුළුව මගින්) පුහුණු කරන්නා වැඩිදුරටත් අලුත් හුරු පුරුදු හා මානසික තත්වයන් හදුනාගෙන පාලනය කරගැනීමට ඔබට තිබෙන හැකියාව මත ඔබගේ එදිනෙදා කාර්යයන්හි සාර්ථක බව රඳා පවතිනවා.

අපි නුත දෙනෙකුට අපගේ ජීවිත අරමුණුවලට ලගාවීමට තියෙන ප්‍රධාන වාඩාක් තමයි අපිට එන Distraction (සිත, අරමුණෙන් පිට නොයෙක් තත්වලට පිවිසීම) සමඟ එම අපි දැවිය ආරම්භ කරන්නේ පැහැදිලි අරමුණ සහ ඉලක්ක කිහිපයක් හිටත් නිසානෙ. හැබැයි අනවශ්‍ය ප්‍රවෘත්ති, අනෙක් මිනිස්සුන්ගේ ඔපද පසුපසු ප්‍රතික්‍රියා නොයෙක් අපිට කියවෙන්නේ ප්‍රයෝජනවත් නැති අවශ්‍ය දේවල්වලට හිත විසිරියාම නිසා අපේ දැවිය අවසාන වෙනවා අර දැනුම හිතට ආපු අරමුණු කිසිම එකක් ලගාකරගන්න වෙලාව මදි වෙන්නවා. මෙම න්‍යාය ක්‍රීඩකයන්ට පාවිච්චි කරන්නේ තරඟයන්ගේ උසුලු වීජුළු හෝ සෝනාවලින් අවධානය බිඳ නොගෙන කාලගුණයේ වෙනස්කම්වලින් අවධානය ඉලක්කය යන ගමනට බාදාකර නොගෙන අනෙක් කණ්ඩායමේ අය මඟ දේ කීවත් මඟ දේ කළත් ඒ නිසා තමන්ගේ ජයග්‍රාහී ඉලක්කයට තිබෙන අවධානය බිඳ නොගෙන එයට ලගාවෙයි.

ඔබට හමුවෙන සමහර අය ඔබට අධෝරැස්වත් කරවී, ඔබ අතර මගදී ඔබේ හිත විදෙන දේවල් ඕනෑතරම් සිද්ධි වෙයි. ඔබට දරුණු ලෙස විවේචනය කරන්නන් මුණ ගැසෙයි. හැබැයි ඒ කිසිම දෙයක් නිසා ඔබේ අරමුණු ඉලක්ක වෙනුවෙන් ඔබ යන ගමන ඔබ අවදානමට පත්වෙලා, හැකිම ඒ සියලු දේ නොදැකවා ගන්නේ නොදැනුවා සේ ඔබේ අරමුණු වෙත ලගා වෙන්නවදී කියන තීරණය තියෙන්නේ ඔබේ අතේ.



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



පීඩනයකට පත්වෙලා තියෙනවා.
ඔවුන්ගේ ඊළඟ තරඟයට පෙර පැවැත්වූන පුහුණුවීම් තරඟයට මගේ සහභාගි වුනා. පුහුණුවීම් අතරතුර ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන පුහුණුකරු මා හමුවීමට ආවා.
"මේ අය ඉතාම දක්ෂ ලෙයි ඊතක්. මොනවා වෙලාද දන්නේ නෑ. හරියට අඩුපාඩු වැරදි කරනවා. මෙහෙම ඊළඟ තරඟයට සහභාගි වඩා හොඳයි

1 Auto - Pilot (ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවලිය)

මෙම විවිධය ගුවන් යානා හා සම්බන්ධව සැකසුන එකක් බව ඔබට අමුතුවෙන් කිවපුකු නැහැ. පුහුණු අත්දැකීම් ඇති ගුවන් ක්‍රියමුවකු වෙනුවට Auto - Pilot ක්‍රමයට (ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවලිය) ට ගුවන් යානය භාරදුන් විට ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවලිය නිරූපණය කිරීම පදනම් වෙන්නේ කුමන කාරණය මතද එකීදී ප්‍රධාන කාරණා 3ක් එම නිරූපණය කිරීමට පාදක කරගැනෙනවා. ඒවා නම්, Programmed Information (කලින් තැන්පත් කරන ලද දත්ත) System (ජීවිත පද්ධතිය) සහ Technology (තාක්ෂණය).

එතකොට ඔබ මොහොතකට කල්පනා කරලා බලන්න. කලින් තැන්පත් කරන ලද දත්ත යාවත්කාල (අලුත් කරලා) තැන්පත් පද්ධතිය තාක්ෂණය පරිණාමය කරලා තිය එකක් නම් ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවලියට (Auto Pilot) යොමුකරන හැම අවස්ථාවකම මුළු කාරණාම කොටස්වලට අවදානමට පත්වෙන්නවදී කියලා ?

2 Tunnel Vision

මොහොතකට සිත්ගත් ඔබ බැලිය යුතුම/උමක ගමන් කරනවා කියලා. ඔබට බැලිය යුතුම පිට මොහොතේ පෙනෙන්නෙමත් දැනෙන්නෙමත් නැහැ. බැලිය යුතුම පිට අවිට තියෙන්නවද, එහිතවද, පුලඟ තියෙන්නවද, රස්තාවද - සිතලද, මොන වගේ සද්ද් තියෙන්නවද, මොනවගේ සත්කු ඉන්නවද..... මේ මොහොතේ ඔබට දැනෙන්නෙමත්, පෙනෙන්නෙමත්, දැනෙන්නෙමත් නැහැ.