

අභියෝග වලට අභියෝග කරන්න.

"ජීවිතයේ විඳිම් වලට, ව්‍යති වේදනාව හා සතුටට ඔබව පාලනය කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. වේදනාවන් හා සතුට පාලනය කළ යුත්තේ ඔබයි". *ඇන්තනී රොබින්ස්*

ඔබ උදේ අවදිවු මොහොතේ සිට රාත්‍රියේ නින්දට යනතෙක්ම කරන සියළු ක්‍රියාවන් ගැන සිතන්න. අප ඒවා කරන්නේ හුදු ක්‍රියාවන් ලෙස "උපන්නාට ජීවත් වෙනවා" යන හැඟීමෙන් නොවේ. මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් අප කරන සෑම ක්‍රියාවකම පිටුපස අප උනන්දු කරවන බලවේගයක් තියෙනවා. මොහොතක් සිතන්න. මග වියදම් ගෙවා ගෙන හෝ පොදු ප්‍රවාහන සේවාවන්හි අපහසුතාවයන්ට ලක්ව හෝ දිනපතා රැකියාවට යෑමට ඔබව උනන්දු කරන්නේ කුමක්ද ? පවත්නා අස්ථාවර ආර්ථික තත්වය හා ඉහළ යන ජීවන වියදම නොසලකමින් අලංකාර තමාගේම නිවසක් තනාගැනීමට ඔබව උනන්දු කරන්නේ කුමක්ද ? ඒවාගේම වාහනයක් මිලදී ගැනීමට, ඉංග්‍රීසි හෝ පරිඝණක පාඨමාලාවක් හැදෑරීම ආරම්භ කිරීමට, එසේ නැත්නම් පවුල්වල බාධා මැද හෝ ප්‍රේම සම්බන්ධයක් පවත්වාගෙන යාමට ඔබව උනන්දු කරන්නේ කුමක්ද ?

මෙම සියළු ක්‍රියාවන් පසුපස ඇත්තේ තනි **උත්ප්‍රේරකයකි. බලවේගයකි.** ව්‍යති අප විඳින වින්දනයන්ය. (සතුට හා වේදනාවයි). අප යමක් කරන අවස්ථාවේදී නම් අපට මෙම බලවේග ගැන අවබෝධයක් නොමැතිවිය හැක. නමුත් අප ජීවත්වන ජීවිත කාලය තුළ දැනුවත්ව කරන සියළු ක්‍රියාවන් සිදුවන්නේ එය කිරීමෙන් ලැබෙන සතුට ළඟා කරගැනීමට හෝ එය නොකිරීම නිසා ඇතිවන වේදනාව වළක්වා ගැනීමටය.

නමුත් යමක් කරන අවස්ථාවේදී එම ක්‍රියාව සමඟ එය කිරීමට හේතුව - වින්දනය ගලපා ගැනීමට ඇති නොහැකියාව නිසා අපට බොහෝ ක්‍රියාවන් සාර්ථක කරගැනීමට නොහැකිවී යයි. උදාහරණයක් ලෙස සිතන්න. ජීවිතයට සතුට ළඟා කරගත හැකි මාර්ගයක් බව දැන දැනත් ඔබේ රැකියා ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට නව පාඨමාලාවක් හැදෑරීමට ඔබ මැලිවන්නේ ඇයි? ඔබේ ඉංග්‍රීසි දැනුම දියණු කරගත යුතු බව අවබෝධවී තිබියදීත් එය මෙතෙක් කල් කල්දැමුවේ ඇයි? නිරෝගී සිරුරක් පවත්වා ගෙන යාමේ මාර්ගයන් බොහෝ තිබියදීත් ඔබ ඒ සඳහා මෙතෙක් කල් කටයුතු නොකලේ ඇයි? මුදල් ඉතුරුකිරීමේ වාසි දැන දැනත් තවමත් ගිණුමට මුදල් දැමීමට ඔබ ප්‍රමාද ඇයි?

මෙලෙස ඔබේ ජීවිතයට පැහැදිලි වාසි පෙනුනද ඔබ කළ හෝ නොකළ දේ බොහෝ විට හැක. ඔබට ඒවා කිරීමට පැහැදිලි උනන්දුවක් ද තිබියදී එම ක්‍රියාවන් ඔබේ අතින් සිදුනොවන්නේ ඇයි? බොහෝවිට සිදුවන්නේ ක්‍රියාවේ අවසාන ප්‍රතිඵලයේදී දැනෙන සතුට (වින්දනයට) වඩා එම ක්‍රියාව කිරීමේදී ඇතිවන වේදනාවට ඔබ නතු වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස සිතන්න, වෛද්‍ය මතයට අනුව හෝ ඔබේ සිතේ හැටියට ඔබට කි.ගෂ. 5 කින් බර අඩුකරගැනීමට අවශ්‍යවී තිබේ. කි.ගෂ. 5 කින් බර අඩුවීම තුළ ඔබේ රූපයේ කැපීපෙනෙන ලස්සනකුත් ශරීර සෞඛ්‍යයේ දියුණුවීමකුත්, ඇවිදීමේ හා වැඩ කිරීමේ පහසුතාවයකුත් දැනෙන බව ඔබ හොඳින් දනී. නමුත් ඒ සඳහා ඔබට තව බොහෝ කලකට පැණි රස කෑම ආහාරයට ගැනීම නතර කිරීමටත් කෑම ගන්නා විට කන ප්‍රමානය අඩුකිරීමටත් ඔබ ප්‍රිය කරන තෙල් බැඳුම් වර්ග අඩුකිරීමටත්, සිදුවේ. මෙලෙස මාස දෙකක් තුනක් ආහාර සංඥාමයකට යටත්වීමට ඔබට සිදුවේ. මේවා අතහැර දැමීම තුළ ඔබට ඇත්තේ දුකකි. ඔබ බොහෝවිට සතුට ළඟා වෙන බව දැන දැනත් ආහාර පාලනයට යොමු නොවන්නේ වර්ථමාන වේදනාවට / දුකට ඔබ නතු වන නිසාය.

යමක් කිරීමට හෝ නතර කිරීමට අප උනන්දු කරන්නේ **සතුට** පමණක් නොවේ. **වේදනාවද** ජීවන ගමන් මග වෙතස් කිරීමට අප උනන්දු කරයි. වේදනාව ශාරීරික හෝ මානසික විය හැක. මොහොතක් සිතන්න. ඔබ රත් වෙව්ව යමක අතගැනුනු විගසම ඔබ අත ඉවතට ගැනීමට උත්සාහ කරයි. වේදනාවක් නොදැනුනානම්, අත පිළිස්සී අළුවන තුරුත් ඔබ ඒ භාජනයේ අත තබාගෙන ඉඳිවී. වේදනාව චෝ රිදීම තුළ අපට ඝෂණීකව ලැබෙන පණිවිඩය වන්නේ ශාරීරිකව අප කරන දෙයින් හෝ මානසිකව අප සිතන දෙයින් ඉවත් වීමට හෝ ඒවා වෙනස් ආකාරයකට කරන ලෙසය. අප බොහෝවිට මෙම සංඥා තැකීමට ලක් නොකරයි. අත පිළිස්සෙන තුරුම වේදනාවෙන් කෑ ගසමින් එහිම ඇලී සිටී. ඔබට බොහෝ විට

ජීවිතයේ ආතතිය, සතුට රහිත බව යැයි හැඟියන්නේ ඔබේ ක්‍රියාවල හේතුව ගැන ඔබට අදහසක් නොමැතිවීමයි. ජීවිත ගමන් මග වෙනස් කිරීමට, නව මඟකට යොමුකිරීමට හැක්කේ ඔබ නොදැනුවත්ව ඔබේ අතින් ඉඳහිට සිදුවන ක්‍රියාවන්ගෙන් නොව සිතා මතා, ඒර්ස ගෙන දිනපතා ක්‍රමානුකූලව සිදුකරන ක්‍රියාවන් නිසාය.

චම වෙනස්වීම ළඟා කරගැනීම පහසුද? පහසු නැත. නමුත් කළ හැක. අප මුලින්ම හඳුනාගත යුතු යමක් වන්නේ අප වෙනස් වන්න තීරණය කළ විට ස්වභාවයෙන්ම එයට බාධක පැමිණෙන බවයි. චම බාධක අප වෙනස් වීමට ගත් තීරණයේ සවිමත් බව මැන බැලීමට සොභාධර්මයෙන්ම යොමුවන කඩුළු වැනිය. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ කළකට පසු මුදල් ඉතිරි කිරීමට තීරණය කළා යැයි සිතන්න. වසර විසිපහක කාලයක් තුළ රැකියාව කළද බැංකුවක මුදලක් ඉතුරුවී නොමැති බව ඔබට කනස්සල්ලට පත්කරයි. මුදල් ඉතිරිකිරීමට තීරණය කළේ චම නිසාය. නමුත් ඔබේ රූපවාහිනි යන්ත්‍රය කැඩෙන්නේත්, ගෙදර අළුත්වැඩියාවකට මුල පිරෙන්නේත්, වැඩිම මගුල් ගෙවල් වලට ඇරයුම් ලැබෙන්නේත් ඒ මාසයේදීය.

ඔබ තීරණය කලොත් මස්, මාළු නවත්වලා හෙට ඉඳලා ච්ඡවලු කෑම පමණක් කනවයි කියලා, එක පාරටම ඔබට කෑම සාදන්නට ආරාධනා වැඩි වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ගෙදර හෝජන සංග්‍රහ වලට මිතුරන් පැමිණෙනවා. ඒ හැම අවස්ථාවේදීම ඔබ නතර කරන්න තීරණය කල මස් මාළු කෑම වෙනදටත් වඩා රසට, පෙනුමට කෑම මේසයට එනවා. හැමෝම කියනවා ඒවා හරිම රහයි කියලා. මේ ආකාරයට ඔබ වෙනස්වීමට හෝ වෙනස් දෙයක් කිරීමට ගත් තීරණයට අභියෝග වන ලෙස බාෂක පැමිණෙනවා. කෙසේ හෝ චම තීරණයේ රැඳී සිටීමත් වැදගත් වනවා.

අපගේ මහස මුහුදේ පාවෙන අයිස් කන්දකට සමානය. ජලයෙන් පිට ඇත්තේ කුඩා වූ තුඩු පමණි. එය අපේ උඩු සිත හා සමානය. ජලයේ යට ඇති විශාල අයිස් පර්වතය අපේ යටිසිත හා සමානය. සිතුවිලි ඇති කරන්නේ උඩුසිතයි. නමුත් මානසික බලය ඇත්තේ යටි සිතෙහිය. චම බලය උද්දීපනය කිරීමට ඔබ එයට ඉලක්කයන් ලබා දිය යුතුය. සිතට වැඩ කිරීමට ඉලක්ක ලබාදීම ඔබේ වගකීමයි. ඔබේ ඉලක්ක ලඟා කරගැනීමට කැපවන්න. බාධක ජයගැනීමට සිතාගන්න. ආරම්භයක් ලෙස ඉදිරි සතිය තුළ ප්‍රායෝගිකව කළ හැකි ඉලක්කයක් තෝරාගන්න. චම ඉලක්කයන් කුමන තත්වයක් යටතේ හෝ සාර්ථක කර ගැනීමට පුළුවන්දැයි අත්හදා බලන්න.

නුවන් සමරපති
Personal Development Trainer
කතෘ - U Turn
0450 265 167
www.promindsweb.com