ක්‍රිකට් කියන්නේ මානසික යුද්ධයක්... ආයුධ අවශ්‍යයි...

ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ පුහුණුකරු ට්‍රෙවර් බේලිස්ගෙන් මාවත් අතපත්තු කණ්ඩායමට එකතු වීම ගැන ඔස්ට්‍රේලියානු මාධ්‍යවේදියෙකු ඇසූ විට ඔහු කියා තිබුණේ "අපි නොකරන බොහෝ දේ එහේ වෙනවා. මට මුලින්ම ඔහුගේ ඇතුලත් වීම ගැන විස්මයක් ඇති වුණා. එහෙත් මේ වගේ දේවල්වලට නුරු වෙන්නට වෙනවා..." කියාය. මේ කතාව ඇතුළේ අපිට ඉගෙන ගන්නට බොහෝ දේ තිබේ. එනම් ක්‍රිකට් අතින් දියුණු වූ ඔස්ට්‍රේලියාව වැනි රටක එහි පරිපාලනය සහ ක්‍රීඩකයින් හැඩ ගැස්වීම කොතරම් අපූරුවට සිදුවේද යන්නයි. තමන්ගේ හැකියාව යම් වෙටමකින් හෝ අඩුවුවහොත් තේරීම් කමිටුව සමග ඇති සම්බන්ධය යන්නම් හෝ බිඳී ගියහොත් ගෙදර යන්නට වෙනවාය යන මානසික මට්ටමේ සිටීමට ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක ක්‍රීඩකයන්ට සිදුවෙයි.

මේ සම්බන්ධයෙන් ඔස්ට්‍රේලියාවේ ක්‍රීඩා සම්බන්ධ අත්දැකීම් සහිත මනෝ චිකිත්සකවරයෙකු අපට හමුවිය. ඔහු මේ වනවිට ඔස්ට්‍රේලියාවේ මොනෑෂ් සරසවියට සම්බන්ධව ක්‍රීඩා සහ උපදේශන මනෝවිද්‍යාඥයෙකු ලෙසද කටයුතු කරයි. ඔහු ප්‍රසන්න පණ්ඩිතරත්නයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් මට්ටමින් සහ අන්තර් සමාජ මට්ටමින් ක්‍රීඩා කර ඇති ඔහු ඔස්ට්‍රේලියාවේ දී විශ්ව විද්‍යාලීය මට්ටමෙන් ක්‍රිකට් අත්දැකීම් ලැබූ අයෙකි. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට මනෝ විද්‍යාවේ බලපෑම සම්බන්ධයෙන් විවිධ පර්යේෂණ රැසක් කර ඇති ඔහු ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන ක්‍රිකට් සංස්කෘතියේ ඇති දුර්වලතා ඉවත් කර මනෝ ප්‍රතිකාර මගින් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව ඉහළ තැනකට ඔසවා තැබිය හැකි බව දැඩිව විශ්වාස කරන්නෙකි. ප්‍රසන්නගේ අදහස් ක්‍රීඩාව සම්බන්ධයෙන් කැළැත්තක් දක්වන කාහටත් ඉතා වැදගත් වෙයි.

"විද්‍යාව සහ තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමග පසුගිය දශකයක පමණ කාලයේ දී ක්‍රීඩාව කියන අංශය විශාල වෙනසකට ගොදුරු වුණා. මෙය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවටත් පොදුයි. ක්‍රීඩා පිටියේදීත් ඉන් පිටතදීත් මනෝ විද්‍යාව සහ තාක්ෂණය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව සඳහා යොදා ගන්නවා. ක්‍රීඩකයන්ගේ හැකියාවන් වර්ධනය කිරීමත් ප්‍රේක්ෂකයන් ග්‍රහණය කර ගැනීමටත් මෙය විශාල වශයෙන් යෙදෙනවා. අනෙක් සෑම කටයුත්තකදී වගේම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේදීත් දැඩි මානසික ඒකාග්‍රතාවයක් අවශ්‍යයි. එසේම තමන් තුළම ගොඩනගා ගන්නා විනයක් අවශ්‍යයි. පිටියේ දී ඉහළම හැකියාවන් සහිතව ක්‍රීඩා කිරීමට නම් ක්‍රීඩකයන්ට මානසික සුවයක් හා මානසික ඒකාග්‍රතාවක් අවශ්‍යයි. මේ වනවිට අපට වඩා ඉදිරියෙන් සිටින රටවල් උත්සාහ කරන්නේ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව ශාරීරික ක්‍රීඩාවක් පමණක්ය යන තැනින් ඉවත් කරලා එය ක්‍රීඩකයින්ගේ මානසික ශක්තිය උරගාන තරගයක් බවට පත් කරන්නයි. මෙයට ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත්තේ ක්‍රීඩාව ගැන විශාල උනන්දුවක් ඇති වීමයි. ඒ හරහා තමන් ප්‍රේක්ෂකයන්ට, අනුග්‍රාහකයන්ට උපරිමය ලබා දෙන්න මේ රටවල් උත්සාහ ගන්නවා..."

ප්‍රසන්න පවසන පරිදි එංගලන්තය, නවසීලන්තය, දකුණු අප්‍රිකාව සහ පාකිස්ථානය මෙන්ම දැන් ඉන්දියාවද ක්‍රීඩකයන්ට මනෝචිකිත්සනය ලබා දෙයි. මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් මානසික මඟ පෙන්වීම්, උපදේශන සහ ප්‍රතිකාර ලෙස කොටස් තුනකට බෙදේ. මෙහි ඇති ධනාත්මක ලක්ෂණ දන්නා බොහෝ පරිපාලකයෝ මේ සඳහා අවශ්‍ය වටපිටාව සකස් කරති. මෙයට ප්‍රධාන හේතුව වී ඇත්තේ යහපත් මඟ පෙන්වීම් හරහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී මෙන්ම ඉන් පිටතදීද යහපත් පෞරුෂයකින් සිටීමට ක්‍රීඩකයන්ට හැකි වී ඇති බව ඔප්පු වී තිබීමය. අප නිතරම කතා කරන "සමඟර ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙකු" බිහි කර ගැනීමේ හැකියාව මේ හරහා ලැබෙයි.

ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ක්‍රීඩිකාවක පිටියේ දී දක්වන දක්ෂකම් සඳහා සෘණාත්මකව

පහත කරුණු සාපුවම බලපෑ හැකිය.

- දෙමව්පියන්, නෑදෑ හිතවතුන්, කණ්ඩායම්, ක්‍රීඩා සමාජ, තේරීම් කමිටු සහ මාධ්‍ය වලින් විශාල බලාපොරොත්තු තබා සිටීම. මේ නිසා ක්‍රීඩකයා තුළ විශාල පීඩනයක්, අසහනයක් සහ ආතතියක් ඇති විය හැකියි.
- සමාජයේ විවිධ ස්ථර වලින් පැමිණෙන්නන්ට තමන් පැමිණි අලුත් ස්ථරයේ හැසිරීම සහ එහි ඇති මට්ටම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අසීරු වීම හරහා ඇතිවන ප්‍රශ්න ඇති වීම.

"විද්‍යාව සහ තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමග පසුගිය දශකයක පමණ කාලයේ දී ක්‍රීඩාව කියන අංශය විශාල වෙනසකට ගොදුරු වුණා. මෙය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවටත් පොදුයි. ක්‍රීඩා පිටියේදීත් ඉන් පිටතදීත් මනෝ විද්‍යාව සහ තාක්ෂණය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව සඳහා යොදා ගන්නවා. ක්‍රීඩකයන්ගේ හැකියාවන් වර්ධනය කිරීමත් ප්‍රේක්ෂකයන් ග්‍රහණය කර ගැනීමටත් මෙය විශාල වශයෙන් යෙදෙනවා. අනෙක් සෑම කටයුත්තකදී වගේම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේදීත් දැඩි මානසික ඒකාග්‍රතාවයක් අවශ්‍යයි.

ඔස්ට්‍රේලියාවේ මොනෑෂ් සරසවියේ ක්‍රීඩා හා උපදේශන මනෝවිද්‍යාඥ ප්‍රසන්න පණ්ඩිතරත්න

- තමන්ගේ අදහස් නිසි ලෙස සන්නිවේදනය කිරීමට අවශ්‍ය භාෂාව නිසි ලෙස නොදැන සිටීම නිසා සිතේ ඇතිවන අසහනය, ව්‍යාකූල බව සහ ලැජ්ජාව.
- ක්‍රීඩකයන් අතර ඇති අසීමාන්තික තරගය. බොහෝ දෙනාගේ අදහස වන්නේ තරගය නිසා ක්‍රීඩකයන්ගේ හැකියාව උපරිම මට්ටමකට පැමිණෙන බවයි. එහෙත් ජාතික කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයන් තෝරා ගැනීමේ දී එය නිවැරදිම ක්‍රමය වන්නේ නැත.
- අඩු අත්දැකීම් ද ප්‍රශ්නයකි. විශේෂයෙන්ම ජාතික සහ අන්තර්ජාතික මට්ටමේ දී මෙය ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රශ්නයක් විය හැකිය. විශේෂයෙන්ම ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවලින් සොයා ගන්නා ක්‍රීඩකයන් ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර තලයට ගෙන ඒමට පෙර තමන්ගේ අලුත් වටපිටාව ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා දිය යුතුය.
- සෞඛ්‍යට අහිතකර, දුම්බීම්, මත්පැන් පානය, මත්ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීම, අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා වැනි දේද ක්‍රීඩකයන්ගේ හැකියාවටත් කණ්ඩායම් තුළ විනය පවත්වා ගෙන යෑමටත් හානියක් විය හැකිය. මේ වනවිට ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක් බවට මෙය පත්ව තිබේ.
- කණ්ඩායමෙන් ඉවත් කරාවි යැයි ඇති බිය නිසා අබාධ ගැන නොදන්වා සිටීම තවත් ප්‍රශ්නයකි. විශේෂයෙන්ම කුඩා ආබාධ නොසලකා හැරීම මෙහිදී කැපී පෙනෙයි. මේ හරහා ඇතැම් ක්‍රීඩකයින්ට ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් වීමට පවා සිදුවෙයි.
- තරුණ ක්‍රීඩකයන්ට විශාල ප්‍රශ්නයක් වන්නේ පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයි. සම්මුඛ සාකච්ඡා වලින් හෙළි වී ඇත්තේ නිසි මගපෙන්වීමක් සහිත සම්බන්ධතාවයන් ක්‍රීඩකයන්ගේ හැකියාවන් වර්ධනය කිරීමට හේතු වී ඇති බවයි. ඇතැම් විට පෞද්ගලික ප්‍රශ්න නිසා සුපිරි තරු බවට පත් වූ ක්‍රීඩකයන්ගේ පවා ක්‍රීඩා දිවි විනාශ වී ගොස් ඇති බව අපි දනිමු.
- මූලාමය ගැටලු බොහෝ දෙනාට තිබේ. ක්‍රීඩකයන්ටද විවිධ මට්ටමින් මෙය බලපායි. ඔවුන්ගේ හැකියාවන් වැඩි වීමට, උනන්දුව ඇති වීමට මූල්‍ය සාර්ථකත්වය අවශ්‍ය. එය නැති විට ප්‍රශ්න ඇති වෙයි. විශේෂයෙන්ම ග්‍රාමීය පෙදෙස්වලින් පැමිණෙන ක්‍රීඩකයන්ට මූල්‍ය ශක්තියක් සැපයීම අවශ්‍යය.
- දේශපාලන සහ ආර්ථික අස්ථාවරතා ක්‍රීඩකයන්ගේ හැකියාවන්ට නොයෙක් ආකාරයෙන් බලපායි. පාසලේ දී ක්‍රීඩා සමාජයේ දී බොහෝ දක්ෂ ක්‍රීඩකයන්ට ක්‍රීඩාව එපා වෙන්නේ බලපුළුවන්කාරයන්ගේ දරුවන් කණ්ඩායමට බලෙන් ඇතුළු කිරීම නිසාය. එය එක් පාර්ශවයකි. අනෙක් පාර්ශවය වන්නේ රටේ දේශපාලන සහ ආර්ථික අස්ථාවරය නිසා බොහෝ රටවල කණ්ඩායම් ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ ක්‍රීඩා නොකිරීමෙන් ක්‍රීඩකයින් වැඩි පිරිසකට ජාත්‍යන්තර අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට ඇති අවස්ථාව නොමැති වීමයි.
- ඇතැම් අවස්ථාවල තෝරාගත් පාසල් හා ක්‍රීඩා සමාජ ආදියට වැඩි සැලකීමක් දැක්වීම නිසා දක්ෂයන්ට අවස්ථාව නොලැබීමද ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටවල බහුලව වෙයි. මෙයින් බොහෝ දක්ෂයෝ ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත්වෙති.

මෙවැනි තත්ත්වයන් ක්‍රීඩා පිටියේ දී දක්වන දක්ෂකම් වලට ඍජු බලපෑම් ඇති කරයි. ඒ සම්බන්ධයෙන් විවිධ රටවල ව්‍යාත්මය ක්‍රීඩකයන් ඇසුරෙන් කළ සම්මුඛ සාකච්ඡා හරහා හෙළි වී ඇත්තේ ක්‍රීඩකයන් විවිධ මානසික ආබාධවලට ගොදුරු වී ඇති බවයි.

මේ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රසන්න මෙවැනි අදහසක් දක්වයි.

"අපට නිතරම දැක ගත හැකියි මානසික අවපීඩනය (Depression) කියන තත්ත්වය. මෙහිදී ක්‍රීඩකයන්ට තමන් ගැන තිබෙන විශ්වාසය නැතිවෙන. ඒකාග්‍රතාවය නැති වෙනව. නින්ද අඩු වෙනවා. මේ හරහා වේගයෙන් ශරීරයේ බර අඩුවෙනවා. කාංසාව සහ ඒ හා සමාන තත්ත්වයන්ද (Anxiety related conditions) ක්‍රීඩකයන් තුළ දක්නට ලැබෙනවා. ඇතැම් විට කාංසාව ක්‍රීඩකයන්ගේ හොඳටත් හේතුවෙන්න පුළුවන්. එහෙත් බොහෝ විට මෙය ඔවුන්ට හානිදායක වෙනවා. හීතිකාව -ඡායදඉසී* තවත් හේතුවක්. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයන් තුළ බොහෝ විට දැක ගත හැක්කේ හීතිකා තත්ත්වයන්. තමන්ට නුපුරුදු ස්ථානයකට යොමුවීම හරහා ඔවුන් තුළ බියක් ගොඩ නැගෙනවා. එසේම තමන්ගේ හැකියාවන් ගැන සිතීමෙන් එය වඩාත් තිවුවේ. බලධරයන් හමුවීම, විවිධ උත්සව, ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩකයන් හමුවීම වැනි ස්ථාන වලදී ක්‍රීඩකයන්ට මෙකී බිය දැනීමට ඉඩ තිබෙනවා.

මීට අමතරව තවත් දෙයක් තමයි ඇතැම් ක්‍රීඩකයන්ට තිබෙන සුවිශේෂී වූ පුනරාවර්තන සිතුවිලි සහ ක්‍රියාකාරකම්. එවැනි ක්‍රියාකාරකම් හෝ සිතුවිලි ඉටුකර ගත නොහැකි යැයි හැඟී ගියහොත් එය දක්කම් දැක්වීමට බාධාවක් වෙනවා. ක්‍රිකට් පිත්ත සිඹීම, අත් ආවරණ පා ආවරණ ආදියට තට්ටු කිරීම, ගණන් කිරීම, විවිධ දේ මිමිනීම, පිත්තෙන් තණතිල්ලට තට්ටු කිරීම වැනි ක්‍රියා මෙහිදී කැපී පෙනෙනවා. මෙයින්ද මානසික නොසන්සුන් කමක් පෙන්නුම් කරනවා. මෙවැනි අහේතුවාදී ක්‍රියාකාරකම් අවම කිරීමට තමයි මනෝචිකිත්සනය වැදගත් වෙන්නේ. එයින් ක්‍රීඩකයන් තුළ පෙරට වඩා සන්සුන්කමක් ඒකාග්‍රතාවයක් අභිමානයක් තුළින් තම හැකියාව ඉදිරිපත් කිරීමට ඉඩ ලැබේ. "

මේ තත්ත්වය නැති කිරීමට ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටවල් කරන්නේ කුමක්ද?

අපේ රටේ බොහෝ විට සිදුවෙන්නේ විදේශීය චිකිත්සකයන් ගෙන්වීම තමයි. මෙය සිදුවෙන්නේත් කණ්ඩායම පරාජයට පත්වෙලා එහෙමත් නැත්නම් අර්බුද ඇතිවෙලා ජ්‍යේෂ්ඨ ක්‍රීඩකයන් අසාර්ථක වෙලා, මාධ්‍යවලින් ක්‍රීඩකයෝ යුද්ධ කරලා, කටකතා පැතිරිලා සියල්ල අවුල් වෙලා තිබෙන වෙලාවටයි. මේ ගැන අපට ඕනෑ තරම් සාක්ෂි තිබෙනවා. එහෙත් මේකෙන් විශාල වාසියක් නැහැ. විශේෂයෙන්ම විදේශීය මනෝචිකිත්සකයින් හා අපේ ක්‍රීඩකයන් අතර සන්නිවේදනයේ ගැටලු තිබෙනවා. තමන්ගේ ප්‍රශ්න උපරිමයෙන් කතා කරන්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. එසේම ඔවුන්ට අපේ ක්‍රිකට් සංස්කෘතිය මොකක්ද එයින් ක්‍රීඩකයින්ට ඇති බලපෑම මොකක්ද කියලා තීරණයක් නැහැ. මේ නිසා ක්‍රීඩකයන්ට විශේෂ දෙයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. තවත් ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ විශ්වාසයයි. මේ මනෝ චිකිත්සකයා පැමිණෙන්නේ තවත් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරන රටකින් නම් තමන්ගේ ප්‍රශ්න කතා කිරීම සතුරාට ආයුධ දීමක් වගේ වෙනවා. ඇත්තම කියනවා නම් ශ්‍රී ලංකාව හැර අනෙක් රටවල් ක්‍රිකට් කණ්ඩායම් වලට විදේශීය චිකිත්සකයන් ගෙන්වන්නේ නැහැ. දැනට ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඉන්න ශ්‍රී ලංකාවට ක්‍රීඩා කළ ක්‍රීඩකයන් එක්ක මම කතා කරලා තියෙනවා. සමහරු ජාතික කණ්ඩායමේ හිටපු අය. මේ හැම කෙනෙකුම අපට මනෝ චිකිත්සකයෙකු ඕනෑ බව කියනවා. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙය අවශ්‍යතාවයක්..."

ජයග්‍රහණයේ දී හුරේ දැමීමත් පරාජයේ දී බැන වැදීමත් ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රිකට් සංස්කෘතියයි. මේ හේතු දෙක නිසාම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයන් කොතරම් මානසික පීඩනයකට ලක්වන්නේ ද කියා මේ අදහසක් දැන් ඔබට ලැබී ඇත. මේ ක්‍රමය වෙනස් කිරීම අසීරු වීම හරහා ක්‍රීඩකයන්ට මානසික සුවයක් ලබා දීමට බලධරයන්ගේ අවධානය යොමු වීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණකි. එයින් හැකියාව වැඩි කිරීමට මෙන්ම ක්‍රීඩකයන්ගෙන් රටට ඇති ප්‍රයෝජනය වැඩි කිරීමටද අවස්ථාවක් තිබේ.

කාංචන දසනායක