අසිරිමත් යටි සිත

විශ්මිත සාර්ථකත්වයක රහස

චතුස්ක අමරසේකර

අසිරිමත් යටිසිත

චතුස්ක අමරසේකර

ප්‍රකාෂණ අයිතිය

Blue Whale Business Management
REG | D17472

කෘතිය ගැන යමක්

මෙම කෘතිය ප්‍රායෝගික උපදෙස් ඇතුලත් ගවේෂණාත්මක ග්‍රන්තයකි. වසර කීපයක් පුරාවට යටි සිත, මනස යන කරුනු ප්‍රායෝගිකව සාර්ථකත්වයට බලපාන්නේ කෙසේද , එය තමන්ට අවශ්‍ය සාර්ථකත්වය ගොඩනගා ගැනීම වෙනුවෙන් භාවිතා කල හැක්කේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව කල ගවේශනයේදී මා සොයා ගත්, ඉගෙනගත්, අත් හදා බැලූ කරුනු පාදක කොටගෙන මෙම කෘතිය සම්පාදනය කර ඇත.

සාර්ථකත්වය යනු ප්‍රායෝගික විශයකි, එය පාසයේ හෝ විශ්ව විද්‍යාලයේ ගණිතය , විද්‍යාව හෝ වෙනත් විශයක් ඉගෙනගන්නා ආකාරයෙන් ඉගෙන ගෙන සාර්ථක විය නොහැක. එය හුදෙක් තැපෑලෙන් පිහිනීමට ඉගෙනගන්නවා වැනි දෙයකි. මේ නිසා ඔබ මේ කෘතිය තුල ඇති සෑම පිටුවකම සෙවිය යුත්තේ ප්‍රායෝගිකව ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කරගැනීමට අදාල කරුනු මිස විශය කරුනු නොවිය යුතුය.

මේ ලෝකයේ සාර්ථක වූ සෑම මිනිසෙක්ම , සාර්ථකත්වය පිලිබඳ ඉගෙනගත් මිනිසුන් නොවෙයි, **ඉගෙන ගත් දෙය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කල මිනිසුන්ම වෙයි.**

මෙම කෘතියද එවැනි මිනිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය වූවකි, එහෙයින් මෙහි ඇතුලත් කරුණු ප්‍රායෝගිකව අත්හදා බලමින් , ප්‍රායෝගික ප්‍රතිඵලයක් ලගා කරගැනීමට කටයුතු කරන්න.

- චතුස්ක අමරසේකර -

පටුන

	පිටුව
හැදින්වීම	04
මනස හා සාර්ථකත්වය	07
මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය	10
යටි සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය සාර්ථකත්වයට බලපාන හැටි	16
මනස අරමුණු ගත කිරීම	30
පූර්ණ කාලීන ධනාත්මක පුද්ගලයකු වීම	52
ප්‍රබෝධමත් ප්‍රීතිමත් මිනිසෙකු වීම	68
මූළ්‍යමය සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් යටිසිත බලගැන්වීම	75
ආදරය/පවුල් ජීවිතය වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම	84
යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම	87
මානසික ආතතිය හා වෙහෙස නැතිකර ගැනීම වෙනුවෙන් සරල උපක්‍රම	92
ජීවිතයේ තෘතිමත් බව ඇතිකර ගැනීම	96

හැඳින්වීම

මිනිසා යනු උපතින්ම සාර්ථක ලෙස ජීවිතය විඳිමින් , තම ජීවිතය ගත කිරීම වෙනුවෙන් සැකසුනු ජීවියෙකු යයි කීවොත් එය වඩාත් නිවැරදියි. මනුශ්‍යයා ගොඩගැනී ඇත්තේම මේ ලෝකය තුල සුවපහසු ආකාරයෙන් තම සිතෙගි පරිදි ජීවත් වීමට අවශ්‍ය සියලුම ශක්තීන් සහිතවයි. නමුත් මේ ශක්තීන් පිලිබඳව අවබෝධ කර නොගැනීම, තේරුම් නොගැනීම නිසා, අද වන විට මිනිසා යනු ඉතා අසතුටකින් , ජීවිතය විඳවමින් ජීවත් වන්නා වූ පිරිසක් බවට පත් වී හමාරය.

යමෙක්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටත් වඩා ආහාර සපයා ගැනීමේ හැකියාව ඇතත් එම හැකියාව පිලිබඳ නොදැන කුසගින්නේ තම ජීවිතය ගෙවන්නට සිදුවනවානම් එය මහත් අභාග්‍යයකි. ඒ ආකාරයෙන්ම මේ ලෝකයේ ජීවත් වෙන බොහෝ දෙනා ජීවත් වන්නේද , තම ජීවිතය සාර්ථක ලෙස ගත කිරීමට අවශ්‍ය සියලුම දේ පාහේ තමන් තුල තබාගෙන ඒවා බාවිතයට නොගෙන නිකරුනේ අභාග්‍ය සම්පන්න ජීවිත ගෙවමින්‍ය

මෙම කෘතියේ අරමුණ ඔබව එයින් මුදවා ගැනීමයි. ඔබ උපතින්ම සුවිශාල ශක්තියක් සහිතව මේ ලෝකයට පැමිනි අයෙකි. ඔබ තුල ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම ආකාරයක ජීවිතයක් ගොඩනගා ගනිමින් , මේ ලෝකය වින්දනය කිරීමට උපරිම හැකියාවක් ඇත. ඔබ එම ශක්තිය අවදි කර ගත යුතුය. ඔබ සැබවින්ම කවුද යන්න හඳුනා ගත යුතුය.

අද වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසෙකුගේ සාමාන්‍ය ආයු කාලය වසර 60ත් 75ත් අතර කාලයකි. එසේනම් සාමාන්‍යයෙන් වසර 30ක වයසක් ගත කල මිනිසෙක් ආසන්න වශයෙන් තම ජීවිත කාලයෙන් අඩක් ගෙවා අවසන්‍ය. නමුත් වසර 30ක් මේ ලෝකයේ ජීවත් වූයෙක්ට " **මම මගේ ජීවිත කාලයෙන් හරි අඩක් වින්දනය කලා**" යනුවෙන් පැවසීමේ සැබෑ හැකියාවක් තිබෙනවාද? එසේ පැවසිය හැකිනම් ඒ ඉතාමත් සුලු පිරිසකට පමණකි.

ඔබම සිතන්න ඔබේ ජීවිතයේ හරි අඩක් ගෙවලත් ඔබට ජීවිතය විඳින්නට අවස්ථාවක් ලැබී නැත්නම්, ඔබට සාර්ථක ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරන්නට හැකි වි නැත්නම්, අවම වශයෙන් ඉතිරි අඩක කාලයවත් ප්‍රීතියෙන් , තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි ගෙවන්නට හැකියාවක් නැත්නම් එය කොතරම් අභාග්‍යයක්ද?

එමෙන්ම එම තත්වය උදා වී ඇත්තේ තමන් සතු ශක්තීන් , හැකියාවන් හඳුනා නොගැනීම නිසා බාවිතයට ගැනීමට නොහැකි වීමෙන්නම්, අප සැබෑ ලෙසින්ම අත් විඳින්නේ අත් නොවිඳිය යුතු අසාර්ථකත්වයක් නම් එය කොතරම් අභාග්‍යයක්ද?

මෙය කියවන ඔබ ඇතැම් විට කුඩා දරුවෙකු විය හැකිය, නැත්නම් තරුණ වසයේ පසුවෙන්නෙක් හෝ මැදිවියේ පසුවන්නෙක් විය හැකිය, ඇතැම් විට මහලු වයසේ පසුවන්නෙක් විය හැකිය.

ඔබ මේ අතරින් කවුරු වුවත් නිකරුනේ විහින් අසාර්ථක වීම ඔබ විසින් නතර කිරීම සිදු කිරීමට කාලය එලබ ඇති බව ඔබ තේරුම් ගත යුතුය. ඔබ තුල ඇති සැබෑ ශක්තිය බාවිතයට ගනිමින් ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කරගැනීමට, ජීවිතය වින්දනය කිරීමේ කාල සීමාවට අවතීර්ණ වීමට ඔබ සූදානම් විය යුතුය.

ඒ වෙනුවෙන් ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රායෝගික දැනුම , ක්‍රම ශිල්ප මේ හරහා මම ඔබට සම්ප්‍රේෂණය කරන අතර එය ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබ විසින් සිදුකල යුතුය.

ගොපල්ලාට අශ්වයන් ජලය වෙතට රැගෙන යා හැකිය, නමුත් ජලය පෙවීම කල නොහැකිය. ජලය පානය කිරීම කල හැක්කේ අශ්වයන්ටය. ඒ ආකාරයෙන්ම මා හට ඔබට කල යුත්තේ කුමක්ද , කල යුතු ආකාරය කුමක්ද යන්න පැහැදිලි කල හැකිය, නමුත් එය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීමේ වගකීම ඔබ සතුය. එසේ නොවනතාක් මෙය ඔබ කියවූ තවත් එක් පොතක් පමණක් වන අතර, එය කිසි ලෙසකින්වත් ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කිරීමට සමත් නොවනු ඇත.

සෑම විටම ජීවිතය ජය ගන්නේ දැනුම රැස් කරන්නා නොව , දැනුම භාවිතයට ගන්නා පුද්ගලයාය. ලෝකයේ සාර්ථක බොහෝ චරිත බොහෝ විට පාසල් ආදාපණය, විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපණය අතර මග නවතා දැමූවන්‍ය. ඔවුන් සතුව දැනුම ලබා ගත් බවට සහතික නැත, නමුත් ඔවුන් සතුව එවැනි සහතික ඇත්තවුන් වෙනුවෙන් රැකියාවන් ඇත.

මක් නිසාද යත්, ලොව සාර්ථක වූ මිනිසුන් දැනුම සොයා යන්නේ තම අරමුණු ජයගැනීම වෙනුවෙන් භාවිතයට ගැනීමටය. ඔවුන් කිසි විටෙක අනවශ්‍ය දැනුමක් මනසේ රදාවා ගැනීමට නිකරුනේ වෙහෙසෙන්නේ නැත.

ඔබ කල යුත්ත්තේද එයමය, මේ පොත තුල ඔබ කියවන සෑම පිටුවක් තුලම ඔබ සෙවිය යුත්තේ ඔබේ ඉලක්ක වෙත යාම වෙනුවෙන් ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රායෝගික දැනුම හා එය භාවිතයට ගන්නා ආකාරයන්‍ය.

එය හමු වූ වහාම, එය ඉගෙන ගත් වහාම ඔබ කල යුත්තේ එය ප්‍රායෝගිකව අත්හදා බලමින් ක්‍රියාත්මක වීම ඇරබීමය. එසේ වුවහොත් නිසකවම එය තුලින් ඔබේ ජීවිතය වෙනස් වීම ආරම්භ වනු ඇත.

පරිච්ඡේදය 01

මනස හා සාර්ථකත්වය

මනස හා සාර්ථකත්වය

ඕනෑම ආකාරයක සාර්ථකත්වයක් හෝ අසාර්ථකත්වයක් ගොඩනැගීම ආරම්භ වන්නේ මනසෙනි. ඕනෑම දෙයක අත්තිවාරම වන්නේ මනසයි. මනසේ ඇතිවෙන සිතුවිලි සමග ක්‍රියාකාරකම් එකතු වූ විට, සාර්ථක හෝ අසාර්ථක ප්‍රතිඵල ඇතිවීම සැබෑ ලෝකය තුල සිදුවේ.

මේ නිසා නිවසක් සෑදීමේදී අත්තිවාරම නොසලකා හැරීම කල නොහැකි ආකාරයෙන්ම, සාර්ථකත්වය ගැන කතා කිරීමේදීද මනස අමතක කර කිසිවක් සිදු කල නොහැකිය.

ලෝකයේ ඕනෑම භාන්ඩයක් ගැන සිතන්න, මේ සියල්ලම මුලින්ම නිර්මාණය වී ඇත්තේ මේ ලෝකයේ ජීවත් වන හෝ ජීවත් වූ මිනිසෙකුගේ මනසේය, එය වෙලද පොලට පැමිනීම අලෙවි වීම, ඔබ විසින් මිලදී ගැනීම යන සියලු ක්‍රියාවන් සිදු වී ඇත්තේ ඔබ ඇතුලු විවිද පුද්ගලයන්ගේ මනසේ වූ සිතුවිලි නිසාය.

හොදින් සිතන්න, යමෙක් යම් භාන්ඩයන් නිපද වන්නේ ඔහුගේ මනසේ වූ අදහසක්, සිතුවිල්ලක් මතය, එම නිපදවූ භාන්ඩය ව්‍යාපාරිකයකු විසින් අලෙවි කිරීමට සූදානම් වන්නේ එය අලෙවි කල හැකිය යන සිතුවිල්ල ඔහුගේ මනසේ ඇති වූ නිසාය, එය ඔබ විසින් මිලදී ගන්නේද ඔබ තුල එය මිලදී ගැනීම කල යුතුය යන සිතුවිල්ල ඇති වූ නිසා වෙනා.

මේ ආකාරයෙන් බැලූ කල මේ ලෝකයේ සියලු යහපත් හා අයහපත් දේ සිදුවන්නේ මිනිසුන්ගේ සිතුවිලි හා මනස නිසාවෙනා. සරලවම කීවොත් මේ ලෝකයේ අනාගතය තීරනය වන්නේ මේ ලෝකයේ ජීවත් වන මිනිසුන්ගේ මනස හා සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය මතය.

මිනිසුන්ගේ සිතුවිලි වෙනස් කිරීමේ හැකියාව යමෙකුට ලබා ගත හැකිනම් ඔහුට හෝ ඇයට නිසකවම මේ ලෝකයේ අනාගතය තීරණය කිරීමේ බලය ලබා ගත හැකිය.

දෙවන ලෝක සංග්‍රාමය ගැන සිතන්න, ලෝකය පුරාම මහා ආරවුලක් ඇති වී , මිනිසුන් මිලියන ගනනකගේ ජීවිත අහිමි වීම වැලැක්වීම, කවුරුන් හෝ කෙනෙක්ට හිට්ලර් තුල යුදෙව්වන් කෙරෙහි වූ ඍණාත්මක සිතුවිලි රටාව වෙනස් කරන්නට හැකි වුනා නම් නිසකවම සිදු කල හැකිව තිබින. එය එසේ වූවානම්, හිට්ලර්ගේ සිත තුල එම අහිතකර සිතුවිලි රටාව වෙනුවට වෙනත් සිතුවිලි රටාවක් ඇති වූවානම් අද දෙවන ලෝක සංග්‍රාමයක් ගැන අප අසන්නේ නැත.

ලෝකයේ සිදු වූ, සිදු වෙමින් පවතින, සුදුවීමට නියමිත සියල්ලම එසේය. හැම දෙයකම ආරම්භය වන්නේ මනස හා සිතුවිලියි. අනෙක් සියල්ල සිදුවන්නේ මනස තුල ඇති වූ සිතුවිල්ලෙන් පසුවයි.

ලෝකයේ අනාගතය මිනිසුන්ගේ මනස හා සිතුවිලි මත ගොඩනැගෙනවානම් , පෞද්ගලිකව ඔබේ අනාගතය හා සාර්ථකත්වය යන්න කුමක් මත ගොඩනැගෙනවාද යන්න අමුතුවෙන් සඳහන් කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත, ඔබද ලෝකයේ ජීවත් වන මිනිසෙකි. ස්වභාව ධර්මය තුල පවතින නීතිය සියල්ලටම පොදුය. එහෙයින් ඔබේ ජීවිතයේ අනාගතය, සාර්ථක එකක් වෙනවාද අසාර්ථක එකක් වෙනවාද යන්නත් පෞද්ගලිකව ඔබේ මනසේ ඇතිවන සිතුවිලි වලට සාපේක්ෂව නිර්මාණය වීම සිදු වේ.

“ ඔබ යනු ඔබේ සිතුවිලිය, ඔබ සිතන දේ ඔබේ ජීවිතයේ යතාර්ථය බවට පත් වේ ”

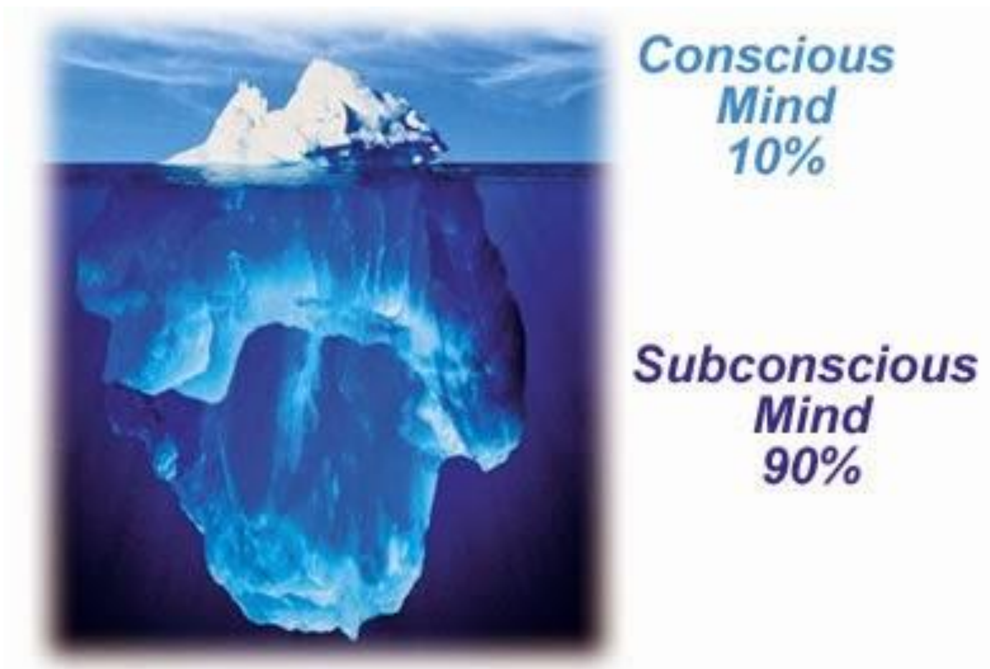
පරිච්ඡේදය 02

මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය

මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය

අපගේ මනස උඩු සිත හා යටි සිත වශයෙන් කොටස් දෙකකින් යුක්තය. මනෝවිද්‍යායෙක් මෙන්ම ස්නායු විශේෂඥයෙකු වන සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් වරෙක මිනිස් සිත මුහුදේ ගිලුනු විශාල අයිස් කන්දකට උපමා කර ඇත.

සමස්ත සිතෙන්, උඩු සිත 10%ක පමන ප්‍රමාණයක් වන අතර, ඉතිරි 90%ම යටි සිත වේ. සාමාන්‍යයෙන් මිනිසෙක් බොහෝ විට පාවිච්චි කරන්නේ මෙම 10%ක් පමණ වූ උඩු සිතයි, ඉතිරි 90% බොහෝ විට බොහෝ දෙනෙක් ඉබේ භාවිතා වීම හැරෙන්නට , තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි හැසිරවීමක්, හරි ආකාරයෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් භාවිතා කිරීමක් සිදු නොකරන තරම් ය.



බටහිර හැදින්වීම් වලට අදාලව උඩු සිතට හා යටි සිතට 10% හා 90% ලෙස අගයන් ලබා දී තිබුනත් , අතීතයේ සිට ලංකාව ඇතුලු පෙරදිග රටවල පැවති විවිද ආගමික හා සංස්කෘතික සිද්දාන්ත පිලිබද සලකා බැලීමේදී යටි සිත තුල අප සිතනවාටත් වඩා ඉතා විශාල සැගවුන ශක්තියක් ඇති බව තේරුම් ගත හැකිය.

එමෙන්ම එම සාදක ගැන බැලීමේදී ඇත්තටම අද වන විට සාමාන්‍ය මිනිසෙක් තම සිතේ ශක්තියෙන් 10% තියා 1% වත් පාවිච්චි කරනවාද යන්න සැක සහිතය.

කෙසේ වෙතත් යම් කෙනෙක්ට තම යටි සිතේ සැගවුන ශක්තියෙන් යම් සුලු ප්‍රමාණයක් හෝ භාවිතයට ගත හැකිනම් එයින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ජීවිතයේ ප්‍රබල වෙනසක් ඇතිකර ගැනීමට නිසකවම හැකිවනු ඇත.

<u>උඩු සිතේ හා යටි සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය.</u>

උඩු සිතේ මූලිබ ක්‍රියාකාරීත්වය වන්නේ එකිනෙක අවස්තාවන්ට අනුකූලව දත්ත විශ්ලේෂණය කරමින් තීරණ ගනිමින් , ක්‍රියාත්මක වීමට අවශ්‍ය විදානයන් ලබා දෙමින් අපව ක්‍රියාත්මක කිරීමයි.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබ යම් වෙලද සැලක යම් භාන්ඩයක් තිබෙනවා දැක , ඔබ එය මිලදී ගතහොත් , එම භාන්ඩය ඔබට ඇසගැසුනු මොහොතේ සිට ඒ වෙනුවෙන් වන කැමැත්ත ඇති කරමින්, එය පරික්ෂා කිරීමට හා මිලදී ගැනීමට අවශ්‍ය තීරණ ගනිමින් එය මිලදී ගන්නා තැනට ඔබව මෙහෙය වන්නේ ඔබේ උඩු සිතයි.

මේ නිසා එදිනෙදා ජීවිතයේදී වැඩි වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවන්නේ මිනිසෙකුගේ උඩු සිතයි. නමුත් උඩු සිත ක්‍රියාත්මක වන පිලිවෙල , එය කොයි ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වනවාද යන්න තීරණය වන්නේ යටි සිත තුල පවතින දත්තයන්ට සාපේක්ෂවයි.

අපගේ ජීවිතයේ සිදු වූ දේවල් වලට අදාල , ඉගෙන ගත් දේවල් හා අත්දැකීම් වලට අදාල , විශ්වාසයන්, ආකල්පයන් හා මතකයන් සියල්ලම තැම්පත්ව පවතින්නේ අපගේ යටි සිත තුලයි.

සෑම විටම උඩු සිත තම ක්‍රියාකාරීත්වය කොයි ආකාරයෙන් සිදුකරනවාද යන්න තිරණය කරන්නේ මේ යටි සිත තුල තිබෙන දත්තයන්ට සාපේක්ෂවයි.

ඉහත උදාහරණයම ගතහොත් ඔබ යම් වෙලදසැලක තිබෙන යම් භාන්ඩයක් දුටු සැනින් එයට සිත යන්නේ, එය පිරික්සිය යුතුයයි සිතෙන්නේ, එය මිලදී ගත යුතුයයි සිතෙන්නේ, ඔබේ යටි සිත තුල එම භාන්ඩයට සම්බන්දයෙන්තැම්පත් වී තිබෙන මතකයන්, විශ්වාසයන්, හා ආකල්පයන් වැනි සාදකයන්ට අනුවයි.

එම සාදක වල තත්වය මත ඔබ එම භාන්ඩය දුටු මොහොතේ සිට තීරණ ගන්නා ආකාරය හා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය වෙනස් වෙයි.

තවත් උදාහරණයක් ගතහොත්,

ඔබ හොදින් සිතන්න ඔබට ස්විස්ටර්ලන්තයට යන්නට කවුරුන් හෝ අවස්ථාව ලබා දෙනවා යයි කීවොත් ඔබට සිතෙන දේවල් හා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය ගැන,

නිසකවම ඔබට එවැන්නක් කවුරුන් හෝ සදහන් කලොත් ඔබට ඒ මොහොතේ පටන් විශාල සතුටක් දැනෙන්නට පටන් ගනී. ඔබ එයට කැමැත්තක් දක්වන්නට පටන් ගනී, ඒ වගේම ඔබට ඒ වෙනුවෙන් යමක් කරන ලෙස කීවොත්, ඔබ එම කටයුතු කිරීම වෙනුවෙන් ඉතා උනන්දුවෙන් කටයුතු කිරීම අරබයි මේ සියලු දේ සිදුවන්නේ උඩු සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය මගිනි.

නමුත් මේ සියල්ල ඒ ආකාරයෙන් සිදුවන්නේ ඔබ කාලයක් තිස්සේ , ස්විස්ටර්ලන්තය ගැන දැක ඇති, අසා ඇති, කියවා ඇති දේවල් අනුව ඔබේ යටිසිතේ තැම්පත්ව ඇති මතකයන්ට සාපේක්ෂව ඔබ

ස්විස්ටර්ලන්තය ගැන ඇතිකරගෙන සිටින ආකල්ප වල ස්වභාවය නිසාවෙනි.

ඒ වගේම ස්විස්ටර්ලන්තයට යන්නට කැමැත්තක් ඇතිවෙන ආකාරයෙන්, අපිට ඉතියෝපියාවට යන්න අවස්ථාව ලබා දෙනවා කීවොත් කැමැත්තක් ඇති වෙන්නේ නැත. ස්විස්ටර්ලන්තය ගැන කියනකොට ඇතිවෙන ආකාරයේ සතුටක් , ප්‍රීතියක් අපට ඉතියෝපියාව ගැන කියනකොට ඇති වෙන්නේ නැත.

මෙයට හේතුව වන්නේත් අපගේ මෙම රටවල් දෙක ගැන අසා ඇති, දැක ඇති, කියවා ඇති දේවල් වල මතකයට සාපේක්ෂව අපේ යටි සිතේ තැම්පත්ව ඇති, එකිනෙක රට ගැන වන ආකල්ප වල ස්වභාවය එකිනෙකට වෙනස් වීමයි.

මේ ආකාරයෙන් යටි සිත විසින්, අප අපගේ ජීවිතය තුල අසා , දැක, කියවා ඇති දේවල්, ඉගෙනගැනීම් හා අත්දැකීම් මත ලබා ගත් දැනුම හා තොරතුරු හා එම දත්ත වලට සාපේක්ෂව ඇතිකරගත් විශ්වාසයන් හා ආකල්පයන් තැම්පත්කරගෙන තබා ගන්නා අතර,

උඩු සිත විසින් එකිනෙක අවස්ථානුකූලව එම දත්ත වල ස්වභාවය පිරික්සමින් එම තොරතුරු වලට සාපේක්ෂව එකිනෙක අවස්තාවට අදාල හැඟීම් ඇතිකරමින් හා තීරණ ගැනීම් සිදුකරමින් අපව මෙහෙය වීම සිදුකරයි.

මේ නිසාම , යම් අයෙකුට තම යටි සිතේ ඇති දත්ත වල ස්වභාවය වෙනස් කරගත හැකිනම් ඒ අනුව උඩු සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනස් කල හැකි නිසා ඔහුට හෝ ඇයට නිරායාසයෙන්ම තම රුචිකත්වයන්, යමක් දෙස බලන ආකාරය, තීරණ ගන්නා ආකාරය මෙන්ම ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයද ඉතා පහසුවෙන් වෙනස් කර ගැනීමේ අවස්තාවක් ලැබෙනු ඇත. ඒ හරහා ඔහුට හෝ ඇයට ජීවිතයේ තමන් ලබන ප්‍රතිඵල වලද වෙනසක් ඇතිකර ගත හැකිය.

අභ්‍යාස

1. උඩු සිත ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවන්නේ කුමක් මතද?

2. යටි සිත තුල පවතින දත්ත වල ස්වභාවය වෙනස් කිරීම සිදුකලොත් ඔබේ ජීවිතයේ සිදුවන වෙනස කුමක්ද?

පරිච්චේදය 03

යටි සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය සාර්ථකත්වයට බලපාන හැටි

සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයට එහා ගිය යටි සිතේ ශක්තිය

යටි සිතේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය වෙන්නේ අප ඉහත සදහන් කල ආකාරයෙන් අවශ්‍ය දත්ත ගබඩා කර ගනිමින් අවශ්‍ය වෙලාවට එම දත්ත පරිශීලනය කිරීමට අවස්තාව ලබා දෙමින්, උඩු සිතට ක්‍රියාත්මක වීමට සහය ලබා දීමයි.

යටි සිතේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය මෙය වුවත් එතැනින් එහාට ඉතා විශාල ශක්තීන් රාශියක් යටි සිත තුල පවතින බව තේරුම් ගැනීම අප විසින් අනිවාර්යයෙන්ම කල යුතුය. මක් නිසාද යත් ඕනෑම දෙයකින් නිසි ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට හැකි වන්නේ අවම වශයෙන් එයින් කල හැකි දේ පිලිබදව වත් දැන සිටීමෙන් අනතුරුවය.

කොහේ හෝ කැලයක ජීවත් වෙන මිනිසෙකුට ඔබ ලොව දැනට ඇති නවීනතම ලැප්ටොප් පරිගණකයක් ලබා දුන්නොත් ඔහු එයින්, සතෙකුට පහර දී මරා ගැනීම , යමක් තැලීමට ගැනීම වැනි දෙයක් කරනවා හැරෙන්නට එයින් සැබෑ ප්‍රයෝජණයක් ගන්නේ නැත. මක් නිසාද යත් ඔහු එයින් ගත හැකි ප්‍රයෝජණ ගැන දන්නේ නැති නිසාවෙනි. එහි වටිනාකම හරි හැටි හදුනන්නේ නැති නිසාවෙනි.

යටි සිත සම්බන්දයෙනුත් ඔබ එහි සැබෑ ශක්තිය හරියට හදුනා නොගන්නා තෙක් ඔබට කටයුතු කරන්නට සිදු වෙන්නේත් නවීනතම පරිගණකයක් ලද කැලයේ ජීවත් වෙන ගෝත්‍රිකයෙක් කටයුතු කරන ආකාරයෙන්මය. මොකද ඔබට එයින් නිසි ප්‍රයෝජන ගැනීම කල හැකි වන්නේ එහි ශක්තිය හා සැබෑ වටිනාකම පිලිබදව හදුනා ගැනීමෙන් පසුව පමණකි. එසේ නොවන තෙක් එය කොතරම් විශාල ශක්තියක් සහිත, කොතරම් වටිනා දෙයක් වුවත් ඔබට එය නිසි ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම වෙනුවෙන් භාවිතා කිරීමට නොහැකි වනු ඇත.

යටි සිතේ ශක්තිය ගැන කතා කිරීමේදී සැබවින්ම යටි සිතට කල හැක්කේ මොනවාද යන්න ගැන කතා කරනවාට වඩා කල නොහැක්කේ මොනවාද යන්න කතා කිරීම ඉතාමත් පහසුය. මක් නිසාද යත් එයට කල නොහැකි දෙයක් නැති තරම් නිසාවෙනි.

අපගේ යටි සිතට ඉතා විශාල දත්ත ප්‍රමාණයක් ගබඩා කරගෙන තබා ගැනීමේ හැකියාවක් ඇත, පෙරදිග බෞද්ධ ඉගැන්වීම් දෙස බැලුවොත් එයට ආත්ම ගනනක මතකයන් පවා තැම්පත් කරගෙන සිටීමේ හැකියාවක් ඇති බව විස්තර කෙරෙයි. යමෙකුට මෙම යටි සිත තුල ගැබුරෙහි තැම්පත්ව ඇති මෙම මතකයන් ඉදිරියට ගත හැකිනම් තමන් මෙම සසර ගමන ආරම්භයේ සිට වර්තමානය දක්වා ලබා ගත් දැනුම, අත්දැකීම් සියල්ලම ඉදිරියට ගනිමින් විශාල අවබෝධයක් ලගා කරගැනීමේ හැකියාවක් ඇත.

ඇතැම් ආගමික, සංස්කෘතික හා විද්‍යාත්මක විශ්වාසයන්ට අනුව මෙය පිලිගත නොහැකි දෙයක් වුවත් එම ඉගැන්වීම් තුල ඒ වෙනුවෙන් වන මාර්ගයද පැහැදිලිව සදහන් වීම නිසා ඒ කිසිවක් හිතලුවක් සේ අතහැර දැනීමේ හැකියාවක් කිසි සේත්ම නැත.

එමෙන්ම නිසි ලෙස අවධි වූ යටි සිතට විශාල ශක්තියකින් යුත් චිත්ත තරංග නිකුත් කිරීමේ හැකියාවක් ඇත. එයට පැහැදිලිවම ඔබේ ශරීරයට , ඔබ අවට සිටින මිනිසුන්ගේ මනසට හා ශරීරයන්ට, මෙන්ම පරිසරයේ තිබෙන තත්වයන් හා භෞතික වස්තූන්ටද පැහැදිලි බලපෑම් එල්ල කරමින් පරිසරය මෙහෙය වීමේ හැකියාවක් ඇත.

මෙම ක්‍රම අදටත් චීනය , ජපානය තුල පවතින සටන් ක්‍රම තුල වගේම , ශ්‍රී ලංකාවේ පාරම්පරික සටන් ක්‍රම තුල පවා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා වෙමින් පවතී.

එමෙන්ම තම චිත්ත තරංග වල ශක්තිය භාවිතා කරමින්, අතිෂය භයානක සතුන් පවා මෙල්ල කරමින් තම පාලනයට ගැනීම, භෞතික වස්තූන්ගේ පාලනය තමා සතුකරගැනීම, තම ශරීරය හා

විවිද දෙවල් අවකාෂය තුල පාකර හැරීම වැනි දේ සිදුකරන බොහෝමයක් මිනිසුන් අදටත් මේ ලෝකයේ ඇති අතර ඔවුන් පිලිබද විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ මෙන්ම , ගවේෂණාත්මක අද්‍යයනයන් සිදුවූ අවස්ථාවන්ද ඕනෑ තරම් සොයා ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

එමෙන්ම වෙනත් අයගේ සිතුවිලි සමග ගනුදෙනු කරමින් අදහස් හුවමාරු කරගැනීමේ හැකියාවද ඇති බව (Telepathy) අද වන විට විවිද පරීෂණ වලින් පවා ඔප්පු වී ඇත.

මේ අකාරයෙන් යටි සිත සැබවින්ම ප්‍රයෝජණයට ගන්නා අයෙකුට එයින් කල හැකි දේවල් මෙන්ම ගත හැකි ප්‍රයෝජණ වල සීමාවක් නැති තරම් ය.

යටි සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය සාර්ථකත්වයට බලපාන හැටි

යටි සිතේ හැකියාවන් පිලිබඳ සිතා බැලීමේදී එය සාර්ථකත්වයට කොතරම් බලපෑමක් එල්ල කරනවාද යන්න ගැන විස්තර කිරීම සැබවින්ම අනවශ්‍ය කාර්යයකි. සැබවින්ම මෙවැනි ශක්තීන් සහිත සිතකට ඔබේ සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් කොතරම් දේවල් කල හැකිද යන්න ඔබටම මේ වන විට තේරුම් යා යුතුය.

කෙසේ වෙතත් මූලිකවම යටි සිතේ හැකියාව සාර්ථකත්වයට බලපාන ආකාරය පිලිබඳ හැඳින්වීමක් කිරීම ඔබට වැදගත් වනු ඇතැයි මම සිතමි. මක් නිසාද යත් යටි සිතේ තිබෙන උපරිම හැකියාවන් මට්ටම දක්වා ඔබේ ශක්තිය දියුනු කරගැනීම ඇතැම් විට ඔබට අසීරු වුවත්, ඔබ ඉතා සුලු මට්ටමකින් හෝ එහි ශක්තිය බාවිතයට ගතහොත් එයින් ඔබට ඉතා පහසුවෙන් ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය ගොඩනගා ගැනීම සිදුකල හැකි බැවිනි..

මූලික වශයෙන් බැලුවොත් ඔබේ යටි සිත ඔබේ ජීවිතයට ආකාර 3කින් බලපෑම් එල්ල කරයි.

1. **ඔබේ යටි සිත ඔබව වෙනස් කරයි.**
2. **ඔබේ යටි සිත ඔබ ඇසුරු කරන අය වෙනස් කරයි.**
3. **ඔබේ යටි සිත ඔබේ අවට පරිසරය වෙනස් කරයි.**

යම් අයෙකුට තම යටි සිතේ මෙම හැකියාව නිවරැදිව තම එදිනෙදා ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට අවශ්‍ය පරිදි වර්ධනය කරගත හැකිනම්, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ යටි සිත ඉහත ආකාර තුනට අදාලව බලපෑම් ඇති කරමින් තම අරමුණු වෙත ලගා වීමට, තම සාර්ථකත්වය වේගයෙන් හා පහසුවෙන් ලගා කරගැනීමට සහය දක්වයි.

යටි සිත ඔබව වෙනස් කරන හැටි

යටි සිත යනු අප ඉපදුන මොහොතේ සිට මියෙන තුරුම නිරන්තරයෙන් අපට අවශ්‍ය කටයුතු ඉටු කරමින් ක්‍රියාත්මක වන්නකි. මේ නිසා අප අවදියෙන් සිටියත්, නින්දෙන් සිටියත් නිරන්තරයෙන්ම යටි සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී.

නමුත් අපගේ උඩු සිත අප නින්දේදී සිටින විට (බොහෝ විට) හෝ යම් ධ්‍යානමය තත්වයක පසුවන අවස්ථාවකදී ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවන්නේ නැත. මේ නිසා උඩු සිත තුලින් අපට එල්ල කරන බලපෑමට වඩා ප්‍රබල අප නොදැනුවත්වම එක දිශට එල්ල වන බලපෑමක් අපගේ යටි සිත මගින් සිදු කරනු ලබයි.

ඔබ දන්නා පරිදි අප ජීවත් වන පරිසරය තුල නිරන්තරයෙන්ම අපේ ඇසට නොපෙනෙන තරංග ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවෙමින් පවතී. ගුවන් විදුලි තරංග, රූපවාහිනී තරංග, දුරකතන තරංග, ඔබගේ අන්තර් ජල සේවා ආයතනය විසින් එම සේවාවන්ට අදාලව නිකුත් කරන තරංග ආදී බොහෝමයක් දේ අපට ඒ වෙනුවෙන් උදාහරණ ලෙස හඳුනා ගැනීමේ හැකියාවක් ඇත.

මේ ආකාරයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වෙන තවත් එක් ප්‍රබල තරංග විශේෂයක් ලෙස අපේ චිත්ත තරංගත් හඳුන්වන්න හැකියාව ඇත. අද වන විට මෙම චිත්ත තරංග වල ශක්තිය මැනීමට උපකරණ පවා නිර්මාණය වී තිබෙන නමුත්, එම තරංග වල ප්‍රබලත්වය කොයි තරම් දුරට බාහිර පරිසරයේ තිබෙන විවිද සාදක කෙරෙහි බලපානවාද , පෞද්ගලිකව අපට බලපානවාද යන්න තහවුරු කරගැනීම වෙනුවෙන් සිදු වූ අති සාර්ථක අද්‍යයනයක් ලෙස ජපන් ජාතික කතුවරයෙක්, ව්‍යවසායකයෙක් මෙන්ම විකල්ප ඖෂධ

පිලිබඳ වෛද්‍යවරයෙක් වන Masaru Emoto විසින් සිදුකල ජය සාම්පල පරීක්ෂණය හඳුනා ගන්න පුලුවනි.

මෙම පරීක්ෂණය තුල ඉමොටෝ මහතා විසින් අපගේ සිතුවිලි තරංග වලට කොතරම් බලපෑමක් එල්ල කල හැකිද යන්න පර්ක්ෂා කරනු ලැබූ අතර ඔහු එය පහත පරිදි පරීක්ෂණයට ලක් කරනු ලැබීය.

ඔහු එක හා සමාන ජලය සහිත බෝතල් දෙකක් ගෙන මුලින්ම එහි ජල අංශු පරික්ෂා කර බැලූ අතර ඉන් පසු එක් බෝතලයක "ආදරය" ලෙසත් අනෙක් බෝතලයේ "වෛරය" ලෙසත් සදහන් කර එක් බෝතලයක් ඉදිරිපිටට ගොස් එය දෙස බලා එයට ආදරය මුසු සිතුවිලි සිතීමටත් තමා එයට ආදරය කරන බව ප්‍රකාෂ කිරීමත් සිදු කලේය, එමෙන්ම ඔහු අනෙක් ජල බෝතලය දෙස බලා වෛරය මුදු සිතුවිලි සිතීමටත් ඔහු එයට වෛර කරන බව ප්‍රකාෂ කිරීමටත් සිදුකල අතර.

මෙසේ සිදුකර ඔහු අවසානයේ යම් නිශ්චිත කාලයකට පසු එම ජල බෝතල් දෙකේ ජල අංශු වෙන වෙනම පරික්ෂා කිරීම සිදු කල අතර එහිදී ඔහුට දැක ගත හැකි වූයේ ආදරය ලෙස සදහන් කල බෝතලයේ ජල අංශු ඉතා දීප්තිමත් , අලංකාර හැඩයක් බවට පත්වී ඇති බවත්, අනෙක් බෝතලයේ ජල අංශු ඉතා දුර්වර්ණ හැඩයක් නොමැති තත්වයකට පත් වී ඇති බවත් ය.

Words of love and encouragement are symetrical and pure like snowflakes

Words of hate, anger and criticism are discolored and malformed

අපගේ ශරීරය සම්බන්දයෙන් බැලුවත් වැඩි වශයෙන් ඇත්තේ ජලයය. එය 70%ක පමන ප්‍රමාණයක් වෙයි. එහෙයින් ඉමොටෝ මහතාගේ සදහන් කරන ආකාරයට අපගේ සිතුවිලි වල ස්වභාවය නිසකවම අපගේ ශරීරයටද බලපෑමක් එල්ල කරනු ලබයි. එය අපගේ ශරීරය තුල වන රසායනිකයන්ගේ වෙනස්කම් ඇතිකරමින් අපගේ ශරීරයට බලපෑම් කරනු ලබයි.

අපගේ ශරීරයත් මනසත් යනු එකිනෙකට බද්ද වූ කාරනා දෙකකි, මනසේ ස්වභාවය , ශරීරයට සෘජුවම බලපෑම් එල්ල කරන අතර, ශරීරය තුල පවතින තත්වයන් මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වයටද (ප්‍රබලවම උඩු සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වයට) බලපෑම් එල්ල කරනු ලබයි.

මේ නිසා ඔබේ යටි සිත තුල තිබෙන ධනාත්මක හා සෘණාත්මක ස්වභාවයන් උඩු සිතට අපව මෙහෙය වීම වෙනුවෙන් අවශ්‍ය දත්ත ලබා දෙමින් මෙන්ම , ශාරීරික වශයෙන් චිත්ත තරංග හරහා අපට බලපෑම් එල්ල කරමින් නිරන්තරයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙයි.

Hypochondria නමින් හදුන්වන මානසික රෝගී තත්වයේදී, එම තත්වයට පත් වූ මිනිසුන් නිරන්තරයෙන්ම තමන්ට නැති ලෙඩක් ඇතැයි යයි සිතීමට පෙලඹේ. සෑම විටම නැති රෝගයක් හදුනා ගනිමින් තමන්ට යම් රෝගයක් ඇති බව පවසමින්, සිතමින් ජීවත් වෙයි.

බොහෝ විට මෙය මානසික රෝගයක් පමණක් වුවත්, මේ ආකාරයෙන් නිතර නිතර උඩුසිතෙන් සිතන දේ යටි සිත විසින් ග්‍රහණය කර ගන්නා නිසාත්, ඒ අනුව යටි සිත ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගන්නා නිසාත් කාලයක් යන විට නිරායාසයෙන්ම ඔහුගේ සිතුවිලි වලට අනුව ශරීරයේ තත්වයන් වෙනස් වෙමින් එම කායික රෝගය ඔහු තුල ඇති වීමට පටන් ගනී.

යටි සිත ඔබ ඇසුරු කරන අය වෙනස් කරන හැටි

ඔබේ යටි සිතට ඔබ අවට සිටින මිනිසුන්ගේ චිත්ත තරංග සමග සම්බන්ද වීමේ හැකියාවක් ඇත. ඒ තුලින් ඔබ ලග සිටින කෙනෙකුගේ මෙන්ම , ඔබට වඩා ඈතින් ජීවත් වන කෙනෙකුගේ සිතුවිලි තරංග සමග සම්බන්ද වෙමින් අදහස් හුවමාරු කරමින් ඔවුන්ට බලපෑම් කිරීමේ හැකියාවක් යටි සිත සතුය.

ඔබ හොද අවදානයකින් යුතුව ඔබේ ජීවන අත්දැකීම් දෙසම නැවත හැරී බැලුවොත්, මෙවැනි අත්දැකීම් ලද අවස්ථාවන් එකක් හෝ ඔබටත් ඔබේ ජීවිතයේදී සොයා ගත හැකි වනු ඇත.

හදිසියේ ඔබට කවුරුන් හෝ නිවසට පැමිනෙනු ඇතැයි සිතෙන අවස්ථාවක ඔබ සිතුන අයුරින්ම අමුත්තෙකු පැමිනීම, ඔබ කාලෙකින් හමු නොවූ කෙනෙකු ගැන හදිසියේ මතක් වීම හා එම පුද්ගලයා එදිනම හෝ ඊට ඉතා අසන්න දිනක ඔබව දුරකතනයෙන් ඇමතීම, හෝ හමුවෙන්නට පැමිනීම. ඔබ සිතන ආකාරයේ ඇදුමකින් සැරසී ඔබේ පෙම්වතිය හෝ පෙම්වතා ඔබව හමුවෙන්නට පැමිනීම, ඔබ ඉතා ලගින් ඇසුරු කරන කෙනෙකුට කරදරයක් ඇති වන විය , ඔබට එය ඉවෙන් මෙන් දැනෙන්නට පටන් ගැනීම වැනි දේවල් ඔබත් ඔබේ ජීවිතයේ ඇතැම් විට ප්‍රායෝගිකව අත්විද ඇති. මේ සියල්ලම බොහෝ විට මා ඉහත සදහන් කල ආකාරයෙන් සිතුවිලි , තවත් පුද්ගලයකුගේ සිතුවිලි සමග සම්බන්ද වන අවස්ථාවන් ය.

නමුත් මෙය ඉබේ , අපගේ දැනුවත් බවකින් තොරව සිදුවීම නිසා එයින් අපට ප්‍රබල ප්‍රයෝජණයක් ගැනීම කල නොහැකිය. නමුත් මේ සංනිවේදනය නිසි ලෙස හැසිරවිය හැකි මට්ටමට ඔබට ඔබේ හැකියාව දියුනු කල හැකිනම් එයින් ඔබට බොහෝ සාර්ථක ප්‍රතිඵල ජීවිතයට ලගා කරගැනීමට හැකිවනු ඇත.

ඔබට ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් වැදගත් වෙන පුද්ගලයන්ගේ කැමැත්ත දිනා ගනිමින්, ඔබට අවශ්‍ය පරිදි ඔවුන්ගෙන් උදවු උපකාර ලැබෙන තැනට පත්කර ගනිමින් ප්‍රායෝගිකව සාර්ථකත්වය කරා ලගා වීමට ඔබට මේ හැකියාව වර්ධනය කරගැනීමෙන් නිසකවම හැකිවනු ඇත.

එමෙන්ම එය හරහා ඔබට ඔබේ ඉලක්කයට ලගා වීම වෙනුවෙන් උදව් ලබා ගත හැකි, නමුත් ඔබ දැනට නොහඳුනන අය ඔබ වෙතට ආකරශණය කරගැනීමටත් , ඔබේ ඉක්කයට ලගා වීම වෙනුවෙන් ඔබට භාදාවක් වන අය ඔබෙන් ඈත් කිරීමට හෝ ඒ අය ඔබට සහය දෙන තැනට පරිවර්ථනය කරගැනීමටත් ඔබට හැකියාව තිබේ.

යටි සිත අවට පරිසරය වෙනස් කරන හැටි

ඔබ ජීවත් වෙන පරිසරයේ ජීවීන් මෙන්ම අජීවී වස්තූන්ද ඕනෑ තරම් ඇත, එය බොහෝ විට මිනිසෙකු පාලනය කරන ආකාරයෙන් අපිට පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් නැත. නමුත් ඔබේ යටි සිතට එවැනි අජීවී වස්තූන්ට පවා බලපෑම් කරමින් ඔබට ඔබේ ඉලක්ක වෙත සහය වීමේ හැකියාවක් තිබෙන බව ඔබට විශ්වාස කල හැකිද?

මේ ආකාරයෙන් අජීවී වස්තූන් වෙතට සිතුවිලි තරංග වලට බලපෑමක් එල්ල කල හැකියද යන්න පරික්ෂා කිරීමට ලොව පුරා බොහෝ දෙනෙක් අත් හදා බලා ඇති පරීක්ෂණයක් ලෙස සහල් පිලිබඳ පරීෂණය සඳහන් කල හැකිය. ඔබ අන්තර්ජාලය පරිශීලණය කලොත් මේ පිලිබඳ විවිද පුද්ගලයන් විසින් ඉදිරිපත් කල පරීක්ෂණ වාර්ථා ඕනෑ තරම් සොයා ගැනීමේ හැකියාවක් ඔබට ඇත.

එමෙන්ම මෙය අවශ්‍යනම් ඔබටත් ඉතා පහසුවෙන් ප්‍රායෝගිකව අත් හදා බලන්නත් හැකියාව ඇත.

සහල් පිලිබඳ පරීක්ෂණය සිදුකරන ආකාරය.

එක වර පිසූ සහල් එක සමාන ප්‍රමාණයක් 2ක් ගෙන කුඩා බෝතල් තුනකට දමන්න. එකක ආදරය ලෙසත්, දෙවෙනි බෝතලේ වෛරය ලෙසත් ලියා අනිත් බෝතලයේ කිසිත් නොලියාත් පරිසර තත්වයන් සමාන වන ආකාරයෙන් එක් තැනක තබන්න.

සෑම දිනකම එක සමාන වෙලාවක් එකම ස්ථානයක සිට ආදරය ලෙස සඳහන් කල බෝතලයේ පිසූ සහල් (බත්) දෙස බලා තමන් එයට ආදරය කරන බවත්, එය බොහෝ කල් ඒ ආකාරයෙන් පැවතිය යුතු බවත් හොඳින් සිතන්න. එයට සැබෑ ලෙසම ආදරය කරන්න.

මීලගට දෙවැනි වෛරය ලෙස සදහන් බෝතලය දෙස බලා , තමන් එයට වෛර කරන බවත්, එය ඉක්මනින් විනාශ විය යුතු බවත් සිතන්න.

තුන්වන බෝතලට කිසිවක් නොකර ඒ ආකාරයෙන්ම තබන්න. සෑම දිනකම මේ ආකාරයෙන් සිදුකර එක් එක් දිනයේදී බෝතල් තුනේ ඇති පිසූ සහල් වල තත්වයන් පරික්ෂා කර බලන්න. බාහිර වෙනස් කම් පරික්ෂා කර බලන්න. දින කීපයක් ගත වන විට වෛරය ලෙස සදහන් බෝතලයේ ඇති බත් වේගයෙන් නරක් වන බවත්, මීලග කිසිත් නොකර ඒ ආකාරයෙන්ම තැබූ බෝතලයේ බත් නරක් වන බවත්, ආදරය ලෙස සදහන් කල බෝතලයේ බත් දිගු කාලයක් ඉතා හොදින් පවතින බවත් ඔබට දැක ගන්නට ලැබෙනු ඇත.

මෙය ඔබේ සිතුවිලි වලට භෞතික පරිසරයේ ඇති අජීවී වස්තූන්ට පවා කොතරම් බලපෑලමක් එල්ල කල හැකිය යන්න වටහා ගැනීමට කදිම නිදර්ෂණයකි.

මේ ලෝකයේ ජීවත් වෙන ඕනෑම මිනිසෙක්ට තම සිතේ පවතිනම් මෙම ශක්තින් තුල තමන්ට අවශ්‍ය යමක් ලබා ගැනීම වෙනුවෙන් මෙහෙයවීමට හැකිනම්, නිසකවම ඔහුට හෝ ඇයට සාමාන්‍ය මිනිසෙකුට සාපේක්ෂව ඉතා ලේසියෙන් හා පහසුවෙන්, බාදක හා ගැටලු ඉතාමත් අවම තත්වයක් යටතේ තම සාර්ථකත්වය ගොඩනගා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් යටි සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය

(සාරංශය)

යටි සිත යනු ඔබට සිටින ඉතා ශක්තිමත්, කීකරු සේවකයෙක් වැනිය. ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම ආකාරයක සාර්ථකත්වයක් ලගා කර දීම වෙනුවෙන් අවශ්‍ය කරුණු කාරනා ඉටු කරමින් ඔබට ඒ දේ ලගා කරගැනීම ඉතා පහසු දෙයක් කිරීමේ හැකියාව යටි සිතට ඇත.

යටි සිත ඔබේ උඩු සිත මගින් වැඩිපුරම සිතන දේවල් හෝ ඔබ පැහැදිලිව යටි සිතට සංනිවේදනය කරන දේවල් ඔබේ ජීවිතයේ ඔබට අවශ්‍ය යථාර්ථය ලෙස හදුනා ගනී. ඒ අනුව එය එම තත්වය ඔබේ ජීවිතයේ යතාර්ථය බවට පත් කිරීමට උත්සාහ දරයි.

එය ඔබ දැනටමත්, ඔබ ඉගෙනගත් දේවල්, ලද අත්දැකීම, අසා, දැක, කියවා ඇති දේවල් හරහා ගොඩනගාගෙන ඇති දත්ත සමූහයන්, ආකල්ප හා විශ්වාසයන් මත ඔබේ උඩු සිතට අවශ්‍ය දත්ත සපයා දෙමින්, යෝජනාවන් දෙමින් ඔබව ක්‍රියාත්මක කිරීම සිදු කරයි.

මීට අමතරව ඔබගේ ශරීරයට බලපෑම් ඇති කරමින් ඔබට අවශ්‍ය දේ වෙතට ලගා වීමට අවශ්‍ය තත්වයන් ගොඩ නංවයි.

ඔබ ඇසුරු කරන පුද්ගලයන්ගේ ඔබ කෙරෙහි වන කැමැත්ත අකමැත්ත වෙනස් කරමින් ඔබට අවශ්‍ය තත්වයන් ගොඩනංවයි. ඔබ දැනටමත් නොහඳුන, ඔබට උදවු ලබාගත හැකි පුද්ගලයන් ඔබ වෙතට ආකර්ෂණය කරයි. ඔබට බාදාවන් ඇතිකල හැකි දැනටමත් ඔබට ඔබේ ඉලක්කයට ලගා වීම වෙනුවෙන් බාදාවන් ඇති කරන පුද්ගලයන් ඔබෙන් ඈත් කර තබයි.

එය භෞතික ද්‍රව්‍ය වලට පවා බලපෑම් ඇති කරමින් ඔබට අවශ්‍ය ඉලක්ක වෙත ලගා වීමට සහය දක්වයි, ඔබ ජීවත් වන පරිසරය ඔබට සුභදායී වන ලෙස වෙනස් කරයි.

පරිච්ඡේදය 04

මනස අරමුණු ගත කිරීම

මනස අරමුණු ගත කිරීම

ඕනෑම ආකාරයක සාර්ථකත්වයක් කරා යාමේදී මුලින්ම නිශ්චිත අරමුණක මනස පිහිටුවා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් ය. සැබවින්ම බැලුවොත් සාර්ථකත්වයේ ආරම්භය වන්නේ පැහැදිලි අරමුණක් සහිත මනසයි.

අරමුණක් නැති මනසක් ඇති මිනිසාගේ ජීවිතය සිතියමක් නැතිව, මෙහෙය වන්නෙක් නැතිව මහමුහුදේ ඔහේ පාවෙමින් යන නැවක් වැනිය. එය කිසි දිනෙක එහෙ මෙහෙ පාවෙමින් දින ගෙවනවා විනා අවශ්‍ය, බලාපොත්තු වන ආකාරයේ ගමනාන්තයකට ලගා නොවෙයි.

මේ නිසා ඔබ යම් කිසි ආකාරයක සාර්ථකත්වයක් ජීවිතයේ අපේක්ෂා කරනවානම්, ඔබ එය වෙනුවෙන් ඔබ තුල සැගවුන ශක්තිය බාවිතයට ගැනීමට අදහස් කරනවානම් ඔබ සියල්ලටම ප්‍රථම කල යුතු එකම දෙය වන්නේ යම් පැහැදිලි නිශ්චිත අරමුණක ඔබේ මනස පිහිටුවා ගැනීමයි.

මා කලින් සදහන් කල ආකාරයට අපේ යටි සිත යනු අපට ජීවිතයේ ලද හැකි හොදම, ශක්තිමත්ම සේවකයායි, මිත්‍රයායි. ඔහුට යමක් අවශ්‍ය බව ඔබ නිවරැදිව පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කලොත් ඔහු එය යතාර්ථයක් කිරීම වෙනුවෙන් විවේකයකින් තොරව නිරන්තරයෙන්ම කරයුතු කරයි. නමුත් අපට අවශ්‍ය දේ කුමක්ද යන්න නිවරැදිව , පැහැදිලිව, නිශ්චිතව සන්නිවේදනය කිරීමට අප ප්‍රවේසම් වීමට අප ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතුය. එසේ නොකලොත් සැබවින්ම ඔබට අවශ්‍ය දේ කුමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීමේ ගැටලුවකට ඔබේ යටි සිත පත් වීම නිරායාසයෙන්ම සිදුවේ.

අපි සිතුවොත් ඔබේ යටි සිත යනු ඔබේ වාහනය පදවන රියදුරායයි කියා. ඔබට යම් ගමනක් යාමට අවශ්‍ය වූ විට ඔබ මුලින්ම කල යුත්තේ ඔබේ රියදුරාට යාමට අවශ්‍ය නිශ්චිතවම කොතැනටද යන්න

පිලිබඳව නිවරැදිව ප්‍රකාෂ කිරීමයි. ඔබ එසේ කලහොත් කිසිදු ගැටලුවක් නැතිව ඔහුට ඔබව අවශ්‍ය ස්ථානයට රැගෙන යාමට අවශ්‍ය කටයුතු සූදානම් කරගෙන රැගෙන යාමේ හැකියාව ලැබේ.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබ ඔබේ රියදුරාට, ඔබට අනුරාදපුරයට යන්න අවශ්‍යයි කියමින් රථයට ගොඩ වුනොත් ඔහු එයට අවශ්‍ය ආකාරයෙන් කටයුතු සම්පාදනය කරගෙන, අනුරාදපුරය වෙතට යා හැකි ලේසිම මාර්ගය පිලිබද සිතමින්, තීරණ ගනිමින්, ඒ ගමන හැකි ඉක්මනින් පහසුවෙන් රැගෙන යාමට කටයුතු කරයි.

නමුත් ඔබ එසේ නොකර තමන්ට ගමනක් යන්නට අවශ්‍ය බව සදහන් කරමින් පමණක් රථයට ගොඩ වුනොත් එතැනදී රියදුරාට ඔබට සැබවින්ම යන්නට අවශ්‍ය කොතැනටද යන්න හරි හැටි තේරුම් ගැනීමට ඇති නොහැකියාව නිසා මෙන්ම, “ගමනක් යන්න අවශ්‍යයි” යන්න තුල නිශ්චිත ගමනාන්තයක් ගැන නොකියවෙන නිසාත්, ඔබව කිසිම තැනකට රැගෙන යාමට තීරණයක් ගැනීමට හා එය ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔහුට නොහැකි වෙයි.

මේ ආකාරයෙන්ම ඔබේ යටි සිතත්, ඔබ නිශ්චිත පැහැදිලි අරමුණක සිත පවත්වා නොගන්නා තෙක් ඔබට සැබවින්ම අවශ්‍ය කුමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීමට නොහැකිව පසුවෙයි. මෙවැනි තත්වයකදී බොහෝ විට, ඔබේ යටි සිත ඔබ වැඩියෙන්ම සිතන දේ ඔබට අවශ්‍ය දේ යයි හදුනා ගනිමින් එය යතාර්ථකයක් කිරීම වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීම අරබයි. මේ නිසා බොහෝ දෙනෙක් තමන්ට අවශ්‍ය දේ ලගා කරගන්නවා වෙනුවට , තම සිතේ පවතින ධනාත්මක හා ඍණාත්මක තත්වයන්ට අනුව විවිද දේ ජීවිතයේ ගොඩනගා ගැනීම සිදු කරයි.

මෙය තවත් පැහැදිලි කරගැනීම වෙනුවෙන් ප්‍රායෝගික උදාහරණයක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කිරීම පහත ආකාරයෙන් සිදු කරන්න පුලුවන්.

මේ ලෝකයේ ජීවත් වන සාර්ථකත්වය අපේක්ෂා කරන අය අතුරින් 99% දෙනා මූල්‍යමය වශයෙන් සාර්ථකත්වයක් ඇතිකර ගැනීම වෙනුවෙන් අපේක්ෂාවක් සිත තබාගෙන ජීවත් වෙයි. නමුත් ඔවුන් බොහෝ දෙනෙකු එය අපේක්ෂාවක් ලෙස සිතේ තබා ගත්තත් එය නිශ්චිත අරමුණක් බවට පත්කරගෙන සිත පිහිටුවා ගැනීම සිදු නොකරයි.

බොහෝ දෙනෙකු මූල්‍යමය සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් අපේක්ෂාවන් ඇති කරගැනීම සිදු කරන්නේ, **"මට පොහොසතෙකු වෙන්නට අවශ්‍යයි" "මට යහමින් මුදල් ඇති තත්වයක් අවශ්‍යයි"** වැනි සිතුවිලි රටාවක් (අදහසක්) හරහායි. මෙය හුදෙක් ඉහත උදාහරණයේ ආකාරයෙන් "මට ගමනක් යන්න අවශ්‍යයි" යනුවෙන් රියදුරාට පවසා රථයට ගොඩවීම වැන්නකි.

පොහොසත් බව හෝ යහමින් මුදල් ඇති බවතුල සැබවින්ම ඔබට අවශ්‍ය කුමක්ද යන්න පිලිබඳ නිශ්චිත බවක් නොපෙන්වයි. නමුත් ඔබ මේ සිතුවිලි රටාවම, 20XX – XX –XX වන විට රු මිලියනයක් ඉතිරි කරනවා යනුවෙන් වෙනස් කලොත් ඒ තුල සියලු දේ නිශ්චිත වීමට පටන් ගනී.

පොහොසතෙකු වෙනවා යනුවෙන් සිතීමට වඩා 20XX – XX –XX වන විට රු මිලියනයක් ඉතිරි කිරීම ඉතා නිශ්චිතය. නිශ්චිත වශයෙන්ම ලගා වූවාද නැද්ද මැනිය හැකිය. එය කාල සීමාවකට යටත් නිසා මෙන්ම නිශ්චිත නිසා එය වෙතට ලගා විය යුතු ආකාරය පිලිබඳ සැලැස්මක් සැකසීම කල හැකිය.

පොහොසතෙකු වීම නිශ්චිත අරමුණක් නොවන නිසා අපට කිසි දිනෙක, කොතරම් අප අපේ අරමුණකට ලගා වී තිබෙනවාද , තව කොතරම් ලගා වෙන්න තිබෙනවාද යන්න පිලිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකියාවක් නැත, නමුත් 20XX – XX –XX වන විට රු මිලියනයක් ඉතිරි කිරීම ලෙස එය වෙනස් වූ පසු අප ඉතිරි කරන සෑම රුපියලක් පාසාම අපි කොතරම් අපේ ඉලක්කයට ලං වෙනවාද

තව කොතරම් ඉතිරි කරන්න තියෙනවාද යන්න මැන බලමින්, පැහැදිලි අවබෝධයකින් යුතුව තම ගමන යාමට අපට නිරායාසයෙන්ම අවස්ථාව ලැබේ.

මනස අරමුණු ගත කරන නිවැරදි පිලිවෙල.

ඔබේ මනස යම් නිශ්චිත අරමුණක් වෙනුවෙන් අරමුණු ගත කිරීමේදී ඒ වෙනුවෙන් නිශ්චිත ක්‍රියා පිලිවෙලක් ඇත. එය පහත ආකාරයෙන් පියවර 3කින් දැක්විය හැකිය.

1. ජීවිතයේ පරම අභිලාෂය තේරුම් ගැනීම
2. පරම අභිලාෂය මත අරමුණු / ඉලක්ක පිහිටුවීම
3. ඉලක්ක නැවත නැවත ආවර්ජණය

මේ ලෝකයේ ඕනෑම කෙනෙකුට මෙම පියවර තුනට අදාලව තම මනස තුල වන අපේක්ෂාවන්, අරමුණු බවට පත්කරගත හැකිනම් ඔහුට හෝ ඇයට එම අරමුණු කෙරෙහි සිත පිහිටුවා ගැනීම සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට සාපේක්ෂව ඉතා පහසුවෙන් සිදුකල හැකි වනු ඇත.

එමෙන්ම මෙයත් සමග ඔහුගේ හෝ ඇයගේ යටි සිතේ ක්‍රියාකරීත්වයද සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට සාපේක්ෂව ඉතා වේගවත් හා තීර්ව ආකාරයෙන් ක්‍රීයාත්මක වීමට පටන් ගැනීමද සිදුවනු ඇත.

1. <u>ජීවිතයේ පරම අභිලාෂය තේරුම් ගැනීම</u>

ජීවිතයේ පරම අභිලාශය යනු ජීවිතයේ ඔබ ලබන්නට කැමති ඉහලම සාර්ථකත්වයයි. අපගේ මනුශ්‍ය ජීවිතයේ හරය ඇත්තේ මේ තුලයි. අප මූල්‍යමය අතින්, සෞඛ්‍යමය අතින්, ආදරය හා පවුල් ජීවිතය අතින්, හා වෙනත් පැතිකඩයන්ගෙන් ජීවිතයට විවිද අරමුණු හා ඉලක්ක ඇතිකරගනිමින් හබා යාම සිදුකරන්නේ මෙම සාර්ථකත්වයයි. සැබෑ ලෙසින්ම ඔබේ ජීවිතයේ සැබෑ සතුට ඇත්තේ මේ තුලයි.

අප මිනිසුන් වශයෙන් මේ ලෝකයේ සිටින සෑම කෙනෙක්ම මෙය හබා ගියත්, නිශ්චිතවම එය කුමක්ද යන්න හඳුනාගෙන එය හබා යාම සිදු කරන්නේ ඉතාම සුලු පිරිසකි. මේ නිසාම බොහෝ දෙනෙක් දැඩි ආයාසයකින් ඉලක්ක හබා යාමත්, අවසානයේ ඉලක්ක ජයගත් පසු තමන් සොයන සාර්ථකත්වය එතැන නැත යන සිතුවිල්ලට මුහුණ දීමට සිදුවීමෙන් ජීවිතයේ ඇති තෘප්තිමත් බව ඔවුන් අහිමි කර ගනී.

මිනිසා යනු උපතින්ම සාර්ථක වීම වෙනුවෙන් සැකසුනු සත්වයෙකි. මේ නිසා මිනිසා තුල ඉතා පහසුවෙන් තමන්ට අවශ්‍ය ජීවිතය ගත කිරීමට අවශ්‍ය සියලු දේ උපතින්ම ගොඩනැගී පවතී.

ඔබ කුඩා කල විනෝද චාරිකාවක් යාමට සූදානම්ව සිටි ආකාරය ගැන මතක් කරන්න, ඔබ එදින උදෑසන කාගේවත් බලපෑමකින් තොරව උදෑසනම විනෝද චාරිකාවට සහභාගී වීමට ලැබීම පිලිබඳ සතුටින් යුතුව අවදි වූ ආකාරය ගැන සිහියට නගා ගන්න.

එදින ඔබට වෙනත් දිනයන්හිදී පාසල් යාමට අවදිවීම තරම් උදෑසන අවදිවීම අපහසු වූයේ නැත. ඔබට එදින අවදි වී ටික වෙලාවක් යන තුරු දැනෙන නිදිමත, අලස ගතිය දැනුනේ නැත. එදින ඔබට අවදි වීමට වෙනදා මෙන්, ඔබගේ මව හෝ පියා ඔබව අවදි කරන්නට අවශ්‍ය වූයේ නැත. ඔබටම කිසිවෙකුගේ උදව්වකින් තොරව ඉතා පහසුවෙන් අවදිව ජවයකින් යුතුව සියලු කටයුතු කරගැනීමේ හැකියාව එදින ඔබට ලැබී තිබින.

නමුත් එදින ඒ ආකාරයෙන් සිදු වුනාට, විනෝද චාරිකාව අවසන් වී පසු දින පාසල් යාම වෙනුවෙන් ඔබ ඒ ආකාරයෙන් අවදි වන්නේ නැත. මක් නිසාද යත් අපගේ මනස හා ශරීරය ඇතුලු සියලු පද්දතියම සකස් වී ඇත්තේ අප කැමති දේවල් ඉතා පහසුවෙන් සිදු කිරීම වෙනුවෙන්ය. මේ නිසා අප කැමති දෙයක් කරන විට අපගේ යටි සිත එය උඩු හිත හරහා ග්‍රහණය කරගෙන, අපගේ ශරීරය ඒ

වෙනුවෙන් සූදානම් කිරීම සිදු කරයි. එය උඩු සිතට ශරීරයේ සියලු අංශයන් සූදානම් කර තබන ලෙසට විදාන ලබා දෙයි.

ඒ අනුව එය ඔබේ ශරීරය කල් තියා අවදි වීමට සූදානම් කරමින්, ඔබගේ මනස ඔබ කැමති දේ ඉටුවන තෙක් නිරවුල්ව තබා ගැනීමට සූදානම් කරමින් , ඔබට ඒ දේ ඉතා පහසුවෙන් කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකසයි.

නමුත් ඔබ අකමැත්තෙන් යමක් කරන්නට උත්සාහ කිරීමේදී ඔබේ යටි සිත ක්‍රියා කරනනේ මෙයට හාත්පසින්ම ප්‍රතිවිරුද්ද ආකාරයටය. එය ඔබේ ජීවිතයට කොතරම් වැදගත් දෙයක් වුවත් , එය ඔබ සිදු කරන්නේ සතුටකින් නොවේ නම් , ඔබේ යටි සිත ඔබව එම තත්වයෙන් ඉවත් කිරීමට කටයුතු සම්පාදනය කරයි. පෙර අවස්තාවේදී කලින් අවදි වීමට සැලැස්වීම වගේම මේ අවස්ථාවේදී එය ඔබව වැඩි පුර නින්දේ තබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. ඔබට එය ඉටු කිරීමට නොහැකි වන පරිදි, අපහසු වන පරිදි ඔබේ ශරීරය හා මනස වෙහෙසට, අප්‍රාණික තත්වයකට පත් කරයි. එය ඉටු කිරීම ඉතා අසීරු කටයුත්තක් බවට පත් කරයි.

බොහෝ දෙනෙකුට තම ජීවිතයේ මුදල්, රැකියාව, සෞඛ්‍ය ආදී ඉලක්ක හබා යාම නීරස දෙයක් වන්නේද බොහෝ විට මේ හේතුව නිසා වෙන්මය.

උදාහරණයක් ලෙස අප මුදල් ගතහොත් , අප කිසිවෙක් මුදල් සොයන්නේ , මුදල් උපයන්නේ එම මුදල ලබා ගැනීමට ඇති ආශාව නිසා නොවෙයි. එය තුල සැගවුන ආශාවක් අප සැම කෙනෙකු තුලම වෙයි. ඔබට මුදල් අවශ්‍ය කුමක් වෙනුවෙන්ද, එයින් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද මිලදී ගන්නේ කුමක්ද යන ආදී වශයෙන් මුදලේ අගය පසුපස සැගවුන අපේක්ෂාව හැරෙන්නට සැබවින්ම මුදල් එකතු කිරීමේ උවමනාවක් අපට නැත.

මේ නිසා අපි කවුරුන් හෝ රු. මිලියනයක් වැනි මූල්‍යමය අගයක් ඉලක්කය කරගෙන හබා යාමට පටන් ගතහොත් එය ටික දිනකින්

නීරස, ඉතා අපහසු, කටයුත්තක් බවට පත් වනු ඇත. නමුත් ඔබ ඒ මුදල් භාවිතා කර ඔබ කැමති දෙයක් ලබා ගැනීම, එම මුදල තුලින් ණය නැති පුද්ගලයකු වීම, අනාගතය වෙනුවෙන් ඉතුරුම් සහිත මූල්‍යමය ස්ථාවර බවක් සහිත කෙනෙකු වීම වැනි මුදල පිටුපස සැගවුන අදහස ඉලක්ක කරගෙන එය හබාගන ගියොත් එය ඉතා ප්‍රිය ජනක, ඉතා පහසු කටයුත්තක් බවට නිරන්තරයෙන්ම පත්වනු ඇත.

මා හදුනන එක්තරා ඡායා රූප ශිල්පියෙකු වෙයි, ඔහු වනජීවී ඡායාරූපකරණයේ යෙදෙන්නෙකු වන අතර ඔහු කැලයට ගිය සෑම මොහොතකම මා දුටු සුළභ දර්ෂණය නම් ඔහු පැය ගනනක් එක දිගට කිසිදු වෙහෙසකින් තොරව තමන්ට අවශ්‍ය දර්ෂණය ලැබෙන තෙක් කැමරාව එල්ල කරගෙන බලා සිටීමයි. එය සැබවින්ම බලා සිටින්නෙකුට ඉතා නීරස, ඒකාකාරී , දුශ්කර ක්‍රියාවකි.

නමුත් ඔහුට අනුව එය කිසිසේත්ම එසේ නොවෙයි. ඔහුට අනුව ඔහු ඒ අයුරින් පැය ගනනක් සිටින බව ඔහුට නොදැනෙයි, ඔහුට වනයේ ඇති දුශ්කර බව නොදැනෙයි. ඔහුගේ මනස තුල ඇති එකම සිතුවිල්ල වන්නේ සුන්දර , විරල ඡායාරූප පෙලක් සමගින් ඔහු ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ පිලිගැනීමට පාත්‍ර වීමම වෙයි.

රන් පතල් කරුවෙකුට රන් තිබෙන බවට තහවුරු වූ මොහොතේ පටන් කොතරම් වෙහෙස වී පතල හෑරුවත් එහි වෙහෙස ඔහුට නොදැනෙයි. ඔහුගේ මනස තුල පවතින රන් සොයා ගැනීමට ඇති කැමැත්ත සියලු අපහසු තාවයන්, දුශ්කරතාවයන් ඔහුට නොදැනෙන තැනට පත් කරයි.

මේ ආකාරයෙන්ම අප සෑම කෙනෙකුම ජීවිතයේ ඉලක්ක හබා යාමේදී එය පසුපස ඇති සැබෑ සතුට තෘප්තිය හදුනාගෙන ඉදිරියට ගමන් කරයි නම් එය නිරායාසයෙන්ම ඉතා පහසු , ප්‍රීතිමත් එකක් වනු ඇත.

මා කලින් සදහන් කල ආකාරයට සෑම කෙනෙකුම ජීවිතයේ මුදල්, සෞඛ්‍ය , ඉගෙනීම, ආදරය හා පවුල් ජීවිතය, ආධ්‍යාත්මික ජීවිත ආදී සියලු අංශවලට අදාලව ඉලක්ක පිහිටුවමින් සොයා යන්නේ ඒ ඉලක්ක පසුපස සැගවුන සුවිශේෂී තෘප්තිමත් බවකි. සැබෑ ලෙසින්ම ඔබ දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව විවිද ආකාරයේ ඉලක්ක සපුරමින් හබා යන්නේ එයයි. ඔබේ ජීවිතයේ ඔබ බලාපොරොත්තුවන ඉහලම සතුට , තෘප්තිය වන්නේ එයයි.

මේ නිසා ඔබ අද කුමන ආකාරයක ඉලක්කයක් හබාගෙන ගියත් එය, අවසාන වශයෙන් ඔබ ඔබේ ජීවිතයේ ලගා කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන ඉහලම තෘප්තිමත් බවට, පරම අභිලාශයට ලගා වීම වෙනුවෙන් කොතරම් දායකත්වයක් ලබා දෙනවාද යන්න හදුනාගෙන එම කටයුතු සිදු කලොත් , ඔබ අද ලගා කරගන්නා ඉලක්කයත්, ඔබේ ජීවිතයේ පරම අභිලාෂයත් අතර ඇති සම්බන්දය දැනගෙන කටයුතු කලොත්, ඔබ අද හබා යන්න උත්සාහ කරන ඕනෑම ඉලක්කයක් ඔබ සිතනවාටත් වඩා පහසුවෙන් ජවයකින් යුතුව හබා යාමට ඔබට නිසැකවම හැකිවනු ඇත.

ජීවිතයේ පරම අභිලාෂය හදුනාගැනීම - අභ්‍යාසය

ඔබ මේ මොහොත වන විට ජීවිතයේ , මුදල්, ආදරය හා පවුල් ජීවිතය, සෞඛ්‍ය , අද්‍යාපණය ආදී සෑම අංශයකින්ම ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රමානයටත් වඩා ඉහල , ඉතා විශාල සාර්ථකත්වයක් ලගා කරගෙන ඇතැයි සිතන්න. ඔබට සිතෙන ඕනෑම ආකාරය දෙයක් ඔබට ලබා ගැනීමට, කිරීමට ඔබට හැකියාව ඇතැයි සිතන්න. එවැනි මොහොතක සැබවින්ම ඔබට ගෙවන්නට අවශ්‍ය කුමන ආකාරයේ ජීවිතයක්ද? කරන්නට අවශ්‍ය වන්නේ කුමක්ද යන්න හොදින් කල්පනා කර, විස්තර ඇතිව සදහන් කර ගන්න. එය ඉලක්ක පසුපස සැගවුන පරම අභිලාෂයයි, ඔබට සැබවින්ම ඔබේ ජීවිතය තුල විදින්නට අවශ්‍ය ජීවිතයයි.

2. පරම අභිලාෂය මත අරමුණු / ඉලක්ක පිහිටුවීම

මීලගට ඔබ කල යුතු වන්නේ ඉහත හදුනාගත් පරම අභිලාෂය මත , එයට අනුගත වෙමින් ඔබගේ වර්ථමාන ඉලක්ක පිහිටුවීමයි.

අරමුණක් හෝ ඉලක්කයක් යනු හුදෙක් මනසේ ඇතිවන දළ අදහසක් නොවන බව අප පොහොසත් බව හා 20XX – XX –XX වන විට රු මිලියනයක් ඉතිරි කිරීම යන අදහස් දෙක ඇසුරෙන් කලින් සදහන් කලෙමු.

කෙසේ වෙතත් ඔබ ක්‍රමාණුකූලව ඔබේ සිතේ තිබෙන ඕනෑම ආකාරයක අදහසක් නිශ්චිත අරමුණක් හෝ ඉලක්කයක් බවට පත් කරගන්නා ක්‍රම ශිල්පය දැන සිටිය යුතුය. එය මෙසේය,

ඔබේ සිතේ ඇතිවන ඕනෑම අදහසක් , නිශ්චිත අරමුනක් හෝ ඉලක්කයක් වීමට නම් ඔබ නිශ්චිතවම කරුනු 4කට අනුකූල වන පරිදි ඔබේ අදහස වෙනස් කල යුතුය. එක කරුනු 4 පහත පරිදිය,

1. **නිශ්චිත බව**
2. **ලගා වූවාද නැද්ද යන්න මැනිය හැකි බව**
3. **කාල සීමාවකට යටත් බව**
4. **අභියෝගත්මක බව**

ඔබේ සිතේ ඕනෑම අංශයකට අදාලව ඇතිවන ඕනෑම අදහසක්, කැමැත්තක් හෝ බලාපොරොත්තුවක් මෙම කරුනු 4ට අනුකූල නොවේනම් එය ඔබේ සිතේ ඔබේ සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් ඇති අරමුණක් හෝ ඉලක්කයක් ලෙස හැකින්වීමට නොහැකි බව ඔබ තදින් මතකයේ තබා ගත යුතුය.

ඒ ඇයි යන්න ඉහත එක එක කරුණ පිලිබද අවදානය යොමු කරමින් හඳුනා ගනිමු.

මේ දේ තවදුරටත් පැහැදිලි කරගැනීමට පොහොසත් බව යන බලාපොරොත්තුව හා හා 20XX – XX –XX වන විට රු මිලියනයක් ඉතිරි කිරීම යන ඉලක්කය උදාහරණයක් ලෙස ගෙන එය ඉහත සඳහන් කල ඉලක්කයක ලක්ෂණ වලට අනුගත වන ආකාරය පිලිබඳ සලකා බලමු.

- **නිශ්චිත බව**

පොහොසතෙක් වීම යන්නට වඩා රුපියල් මිලියනය යන්න නිශ්චිතය, පැහැදිලිය, එය ඔබට නිශ්චිතවම ඔබ ලඟා විය යුත්තේ කුමක් වෙතද යන්න ඔබේ මනසට ඇතුලත් කරයි. නමුත් පොහොසත් බව යන සිතුවිල්ල තුල ඔබට එවැනි නිශ්චිත බවක් හමු නොවේ. එය ඔබට හරියටම ඔබ ලඟා විය යුත්තේ කුමක් වෙතද යන්න පෙන්නුම් නොකරයි.

- **මැනිය හැකි බව**

පොහොසතෙකු වීම යන්න ලඟා කරගත්තාද නැද්ද යන්න නිශ්ජිතව මැනීමට හැකියාවක් නැත. නමුත් එය "රු. මිලියනයක්" ලෙස වෙනස් කලොත් එය ලඟා කරගත්තාද නැද්ද යන්න නිශ්ජිතව පැහැදිලිව මැනිය හැකිය.

- **කාල සීමාවක් සහිත බව**

පොහොසතෙකු වීම යන්න තුල කවර දිනක එම තත්වයට ලඟා වනවාද යන්න හැඟ වෙන්නේ නැත. නමුත් ඉලක්කයක් ස්ථාපනය කිරීමේදී අප එම ඉලක්කය වෙත ලඟා වීම සඳහා නිශ්ජිත කාල සීමාවක් ස්ථාපනය කරයි. ලඟා විය යුතු අවසන් දිනයක් සඳහන් කරයි. මේ හරහා අදාල කාලය තුල ඔබේ ඉලක්කයට ලඟා වීමට නිශ්චිතවම කුමන ආකාරයෙන් ක්‍රියා කල යුතුද යන්න සිතීමට ඔබ තුල පෙලඹවීමක් ඇති කරයි.

- **අභියෝගාත්මක බව**

ඉලක්කයක් යන්න ඔබට ඉතා පහසුවෙන් ලගාකර ගත හැකි දෙයක් නොවිය යුතුය. ඔබ සෑම විටම ඉහල ඉලක්කයක් හබා යාමට සූදානම් විය යුතුය. මා ඔබට උපදෙස් දෙන්නේ ඔබට රුපියල් ලක්ෂයක් අවශ්‍යනම් රුපියල් මිලියනයක ඉලක්කයක් හබාගෙන යන ලෙසටය. ඇතැම් විට අප ජීවිතයේ අප නොසිතන ගැටලු වලට අපට මුහුන පෑමට සිදුවේ. එවැනි අවස්ථාවක අපට අවශ්‍ය මට්ටම තුල පමණක් රැදී සිටීම අවදානම් සහිතය. නමුත් ඔබ ඊට වඩා විශාල ඉලක්කයක් හබාගියොත් ඔබ යම් යම් පරාජයන්ට ලක් වුවොත් ඔබට සැබවින්ම අවශ්‍ය මට්ටම හෝ ඊට වඩා ඉහල මට්ටමකට ලගා වීමට හැකිවනු ඇත.

මේ අකාරයෙන් ඔබට ඔබේ හිතේ තිබෙන ඕනෑම ආකාරයක බලාපොරොත්තුවක් පහත උදාහරණ වල ඇති ආකාරයෙන් ඉලක්කයක් බවට පත්කරගත හැකිය

සිහින / බලාපොරොත්තු	ඉලක්ක
FINANCIAL පොහොසතෙක් වීම	2019/12/31 වන විට රු මිලියනයක මුදලක් ඉතුරුම් ලෙස සකස් කර ගැනීම.
RELATIONSHIP ප්‍රීතිමත් පවුල් ජීවිතයක් ඇතිකර ගැනීම	2019/12/25 – 30 අතර කාලය තුල පවුලේ අය සමග විදේශ සංචාරයක් සිදු කිරීම

HEALTH හොද සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇතිකර ගැනීම	2019 /12/31 වන විට ශරීර බර කිලෝ60 දක්වා ගෙන ඒම
EDUCATIONAL / CAREER විභාග, ඉහලින් සමත් වී හොද රැකියාවක් සොයා ගැනීම	වරලත් ගණකාධිකරන විභාගය සියල්ලටම විශිෂ්ඨ සාමාර්ථ සහිතව සමත් වී, ගණකාධිකාරී වරයකු ලෙස 2019/12/31ට පෙර රැකියාවක් සොයා ගැනීම.
SPIRITUAL සමාජය වෙනුවෙන් යහපතක් කල තෘප්තිමත් මිනිසෙකු වීම	දුප්පත් දරුවන් 5 දෙනෙකුට 2010 වසර වෙනුවෙන් ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය පාසල් උපකරන හා මුදල් (රු 10000 බැගින්) 2019/12/31ට පෙර පරිත්‍යාග කිරීම.

මීලගට ඔබ කල යුතු වන්නේ එම එකිනෙක ඉලක්ක එත ලගා වීම ඔබේ ජීවිතයේ පරම අභිලාශය වෙත ලගා වීම වෙනුවෙන් කොතරම් දායකත්වයක් ලබා දෙනවාද යන්න තේරුම් ගැනීමයි. එතැනින් එහාට ඔබ කල යුතු එකම දේ වන්නේ එම කරුණ සිත තබාගෙන ඉදිරියට යාමට තැත් කිරීමයි.

අප මෙය වඩාත් පැහැදිලි කරගැනීම වෙනුවෙන් අපි සිතමු යම් පුද්ගලයකුට ජීවිතයේ ඔහුට අවශ්‍ය සියලු දේ ලැබුනොත් තවදුරටත් කිරීමට අවශ්‍ය එකම දේ “ ලෝකයේ සියලු රටවල් වලට සංචාරය කිරීම” යයි කියා.

එමෙන්ම ඔහුගේ වර්ථමාන ඉලක්කය 20XX/12/31 වන විට රු මිලියනයක මුදලක් ඉතුරුම් ලෙස සකස් කර ගැනීම වුවොත් ඒ දෙක අතර සම්බන්දය අපට පහත පරිදි සකසන්න පුලුවනි.

"20XX/12/31 වන විට රු මිලියනයක මුදලක් ඉතුරුම් ලෙස සකස් කර ගැනීම සිදු කලොත්, රැකියාවෙන් ඉවත්ව ව්‍යාපාරයක් ඇරබීම සිදු කල හැකියි, එය දියුනු කර මාසිකව මිලියනයක පමන පෞද්ගලික ලාභාංශ ආදායමක් ලබන තත්වයට ගෙන ඒමෙන් හා සුදුසු සේවක හා කළමණාකරුවන් පිරිසක් සේවයට යෙදවීමෙන් මා සිටියත් නැතත් ව්‍යාපාරය මෙහෙය වෙන තැනට පත් කිරීම හරහා මා හට අවශ්‍ය මුදල් ලැබෙන අතර නිදහසේ ඕනෑම රටකට සංචාරය කරමින් කල් ගෙවිය හැකියි."

3. ඉලක්ක නැවත නැවත ආවර්ජණය

ඉහත ආකාරයෙන් පරම අභිලාශයත්, වර්ථමාන ඉලක්කයත් දෙක සම්බන්ද වන ආකාරය පිලිබද අදහසක් ඇතිව ඉලක්කය ස්ථපනය කිරීමත් එය නැවත නැවත සිහිකිරීම තුලින් ඔබට ඉතා පහසුවෙන් ඔබේ ඉලක්කය වෙත යාමට අවශ්‍ය කරන පසුබිම සැකසීම වෙනුවෙන් ඔබට ඔබේ යටි සිතට උපදෙස් ලබා දිය හැකියි.

මෙවැනි තත්වයක් යටතේ ඔබේ යටි සිත ඉතා පැහැදිලිව ඔබට අවශ්‍ය සාර්ථකත්වය කුමක්ද යන්න ගැටලුවකින් තොරව හදුනා ගන්නා අතර එය පිටුපස ඔබේ පරම අභිලාෂය සමග සම්බන්ද වූ අභිප්‍රේරණයක් , ලගා කරගැනීම වෙනුවෙන් වන උවමනාවක් ඇති බැවින්, එම ඉලක්ක වෙතට වේගයෙන් හා පහසුවෙන් ලගා වීමට අවශ්‍ය පරිදි සියලු තත්වයන් නිර්මානය කිරීම ඔබේ යටි සිත විසින් සිදු කරයි.

ඔබ මේ අකාරයෙන් අරමුණු / ඉලක්ක පිහිටුවීමක් කර ක්‍රියාත්මක වීම ඇරබුවොත් නිරායාසයෙන්ම ඔබේ යටි සිත ඒ අරමුණ තුල ඔබේ මනස ආයාසයකින් තොරව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කරයි. එම ඉලක්කයට යාම වෙනුවෙන් වන අවස්තාවන් වෙත ඔබේ අවදානය නිරායාසයෙන්ම රැගෙන යයි. නව අදහස් ජනිත කිරීම සිදු කරයි. සෑම මොහොතකම ඒ අරමුණ මනසේ

අංක එක මට්ටමේ රදවාගනිමින් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය වාතවරනය සකසයි.

ඔබට යම් වාහනයක් පිලිබදව කැමැත්තක් ඇති වූ අවස්තාවක් හෝ යම් ඇදුමක් පිලිබදව දැඩි කැමැත්තක් ඇති වූ අවස්ථාවක් සිහියට නගා ගන්න. එවැනි අවස්ථාවක ඔබ පාරේ ගමන් කලත් නිරන්තරයෙන් ඔබ කැමති වාහනය පාරේ ගමන් කරන ආකාරය, එහෙමත් නැත්නම් ඔබ කැමති ආකාරයේ ඇදුමක් හැදගෙන ගමන් කරන අය වෙනදාට වඩා නිතර නිතර දකින්නට ලැබේ.

වාහනය හෝ ඇදුම විකිනීමට තබා ඇති තැන් ගැන ඔබේ අවදානය නිරන්තරයෙන් යොමු වේ. ඒ හරහා ඔබේ අවදානය නිරන්තරයෙන් එම දේ වෙතටම ඇදී යාමේ අවස්තාවන් ඇති වීමට පටන් ගනී.

මේ ආකාරයෙන්ම ඉහත පියවර තුනට අදාලව ඔබ ඔබේ මනස යම් අරමුනක පිහිටවූවොත් නිරායාසයෙන්ම ඔබේ යටි සිත ඔබේ අවදායනය එම අරමුණට අදාල දේවල් වලට යොමු කරමින් ඔබේ අරමුණු ගත බව එක ආකාරයෙන් පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කරයි.

අභ්‍යාසය

ඉහත සදහන් ආකාරයෙන් ඔබගේ ජීවිතයට අදාලව , මූළ්‍ය, අධ්‍යාපණය, ආදරය හා පවුල් ජීවිතය, සෞඛ්‍ය හා ආධ්‍යාත්මික යන අංශයන්ට අදාලව ඔබගේ අරමුණු පිහිටුවීම සිදුකරන්න, ඒ සෑම ඉලක්කයක්ම ඔබගේ පරම අභිලාෂයට සම්බන්ද වන ආකාරය පැහැදිලිව සදහන් කර ගන්න .

ඉලක්කය (මූළාය)

එම ඉලක්කයට ලගා වීම පරම අභිලාෂයට බලපාන ආකාරය

ඉලක්කය (අද්‍යාපණය)

එම ඉලක්කයට ලගා වීම පරම අභිලාෂයට බලපාන ආකාරය

ඉලක්කය (රැකියාව)

එම ඉලක්කයට ලඟා වීම පරම අභිලාෂයට බලපාන ආකාරය

ඉලක්කය (ආදරය හා පවුල් ජීවිතය)

එම ඉලක්කයට ළගා වීම පරම අභිලාෂයට බලපාන ආකාරය

ඉලක්කය (සෞඛ්‍ය)

එම ඉලක්කයට ලඟා වීම පරම අභිලාෂයට බලපාන ආකාරය

ඉලක්කය (ආද්‍යාත්මික)

එම ඉලක්කයට ලගා වීම පරම අභිලාෂයට බලපාන ආකාරය

පරිච්ඡේදය 05

සාර්ථකත්වය හබාගෙන යන පූර්ණ කාලීන ධනාත්මක පුද්ගලයකු වීම වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

සාර්ථකත්වය හබාගෙන යන පූර්ණ කාලීන ධනාත්මක පුද්ගලයකු වීම වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

ඕනෑම ආකාරයක සාර්ථකත්වයක් හබා යාමේදී බාදක ඇතිවීම යනු සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. බාදක වලට මුහුණ නොදී සාර්ථක වූ මිනිසෙක් මේ ලෝකයේ නැති තරම්ය. ඒ නිසා ප්‍රායෝගිකව සාර්ථකත්වය හබා යන්න අපේක්ෂා කරන ඕනෑම කෙනෙක් නිශ්චිතවම ඕනෑම මොහොතක ඇතිවන ඕනෑම ආකාරයක ගැටලුවකට, අභියෝගයකට මුහුණ දිය හැකි ආකාරයේ පූර්ණ කාලීන ධනාත්මක බවකට පත් වී සිටීම ඉතා වැදගත්ය.

මේ ආකාරයේ පූර්ණ කාලීන ධනාත්මක මානසික තත්වයක් ඇතිකර ගැනීම ඇතැම් විට අපහසු කටයුත්තක් ලෙස පෙනුනත් සැබවින්ම ඒ වෙනුවෙන් අවශ්‍ය වන්නේ සාර්ථකත්වය හා බාදක, අභියෝග සම්බන්දයෙන් දැනට ඔබ මෙතෙක් අසා, දැක , කියවා ඇති දේවල් මෙන්ම ලද අත්දැකීම් මත ඇතිකරගෙන ඇති ආකල්පමය තත්වයන්ගේ ධනාත්මක වෙනසක් ඇතිකර ගැනීම පමණකි.

ආකල්පයක් යනු යමක් පිලිබද ඔබේ යටි සිත තුල තැම්පත් වී ඇති විශ්වාසය මුසු වූ අදහසකි. මූළික වශයෙන් ඕනෑම මොහොතක ඔබේ උඩු සිත, අවස්තානුකූලව ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග තීරණය කරන්නේ එම අවස්ථාවට හෝ සිදුවීමට අදාලව ඔබේ සිතේ තිබෙන ආකල්ප වල ස්වභාවය අනුවයි.

මේ නිසා ඔබ සාර්ථකත්වය හබා යන ගමනේදී යම් ආකාරයකින් බාදක , ගැටලු, අභියෝග හමුවේ ඍණාත්මක වේද, ඍණාත්මක තීරණ ගනියිද, ඍණාත්මකව ක්‍රියාත්මක වේද එයට මූලිකවම බලපාන එකම සාදකය වන්නේ ඒ මොහොත වන විට ඔබ සාර්ථකත්වය හා බාදක අභියෝග සම්බන්දයෙන් ඇතිකරගෙන ඇති ඍණාත්මක ආකල්ප වල ස්වභාවයයි.

පූර්ණ කාලීන ධනාත්මක බවක් වෙනුවෙන් සාර්ථකත්වය පිලිබද ධනාත්මක ආකල්ප ඇතිකර ගැනීම.

සාර්ථකත්වය කරා යන ගමනේදී නොනැවතී, බාදක ජයගනිමින් ඉදිරියට යාමට හැකි තත්වයක් නිර්මාණය කර ගැනීම පිනිස ඔබ සාර්ථකත්වය පිලිබදව ඇතිකරගත යුතු මූලිබ ආකල්ප 4ක් ඇත. ඒවා පහත පරිදිය.

1. **ඔබ තුල වන ඕනෑම සිහිනයක්, ඔබ බලාපොරොත්තුවන ඕනෑම ඉලක්කයක් හෝ සාර්ථකත්වයක් යනු ප්‍රායෝගිකව ඔබට ලගා කරගත හැකි දෙයකි.**

බොහෝ දෙනෙකු සාර්ථකත්වය දෙස බලන්නේ ලගා කර ගැනීමට හැකි වේද, නොහැකි වේද යන්න අවිශ්වාසයෙන් යුතුවය. මේ නිසාම බොහෝ දෙනෙකුට අලුත් යමක් අත් හදා බැලීමේදී , ඉදිරියට අලුත් පියවරක් තැබීමේදී බියක්, සැකයක් , අවිශ්වාසයක් සහිත සිතුවිලි දාරාවක් ඇති වේ.

නමුත් දැනට අවුරුදු 50කට 75කට පෙර පැවති ලෝකය ගැන සිතන්න, ඒ කාලයේ සිටි පුද්ගලයකුගේ කෝණයෙන් අද පවතින ලෝකය දෙස බැලුවොත් අද පවතින පරිගණක , සන්නිවේදන, ප්‍රවාහන ක්‍රම ආදිය ඉතා විශ්මය ජනක වනු ඇත. වසර 50කට 75කට පෙර කවුරුන් හෝ ලෝකයේ ඕනෑම තැනක සිටින පුද්ගලයකු සමග එම මොහෝතේම මුහුණට මුහුණ බලමින් කතා කල හැකි ක්‍රම වේදයක් පිලිබදව අදහස් පල කලොත්, එය කිසිවෙකුවත් පිලිගැනීමට අකමැතිවනු ඇත. ඒ කාලයේ කවුරුන් හෝ කීවොත් තමන්ට අභ්‍යවකාශයට ගොස් මාස කීපයක් ගත කල යුතුයයි කියා, එය අසා සිටින බොහෝ දෙනෙකු ඔහු උන්මත්තකයකු යයි සිතනු ඇත, නමුත් අද වන විට සිදු වී ඇත්තේ කුමක්ද? මේ සියල්ලම අදවන විට සැබෑවක්ව පවතී.

නැපෝලියන් හිල් පවසා ඇත්තේ මිනිස් මනස තුල ගොඩනැගිය හැකි ඕනෑම දෙයක් ප්‍රායෝගික ලෝකය තුලද ලගා කරගත හැකි බවය. මේ ලෝකය තුල කල නොහැකි, ලගා කරගත නොහැකි,

ගොඩනැගිය නොහැකි සිහිනයක්, ඉලක්කයක් හෝ සාර්ථකත්වයක් ඇත්තේ නැත. ඔබගේ මනස තුල ඇතිවන සෑම සිහිනයක්ම, ඉලක්කයක්ම, සාර්ථකත්වයක්ම 100%ක් ප්‍රායෝගිකව සාර්ථක කර ගත හැකි දෙයක්ය. ඇතැම් විට බොහෝ පිරිසකට එය ප්‍රායෝගික නැති දේවල් ලෙස පෙනුනත් එය ඔබ නොසලකා හැරිය යුතුය. සීමා මායිම් නැතිව ඔබ බලාපොරොත්තුවන සාර්ථකත්වය ගැන සිහින දැකීමට, බලාපොරොත්තු තබා ගැනීමට ඔබ සූදානම් විය යුතුය.

ජීවිතයේ ඔබ දකින සිහිනයන් කොතරම් විශාල වුවත් ගැටළුවක් නැත. ඒ සියල්ලම 100% ප්‍රායෝගිකව ලගා කරගත හැකි දේවල්ය. ඔබට කුමන ආකාරයේ පුද්ගලයකු වීමට අවශ්‍යද? කුමන ආකාරයේ ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍යද යන්න පිලිබදව සීමාවන්ට කොටු නොවී සැබවින්ම ඔබට අවශ්‍ය ලෝකය ඔබගේ මනස තුල ගොඩනගන්න. ඒ සියල්ලම ඔබට සැබෑ ජීවිතයේදීද ගොඩනැගිය හැකිය.

මෙන්න මේ අදහස ඔබ තදින් ආකල්පයක් ලෙස ඔබේ යටි සිතට ඇතුලත් කරගතහොත් ඒ මොහොතේ පටන් ඔබ අලුත් යමක් අත් හදා බැලීමේදී, අලුත් පියවරක් ඉදිරියට තැබීමේදී , අභියෝගයකට මුහුන දීමේදී මෙය කල හැකි වේද, නොහැකි වේද යන සැක මුසු සිතුවිල්ලෙන් යුතුව කටයුතු කරනවා වෙනුවට සියල්ල කල හැකියි යන සිතුවිල්ලෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට පටන් ගනී.

මෙයත් සමග ඔබට ඕනෑම විශාල අභියෝජයකට , අවදානමකට මුහුණ දෙමින්, වේගයෙන් සාර්ථක වීම වෙනුවෙන් වැඩි අවස්ථා ප්‍රමාණයක් ග්‍රහණය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

බොහෝ මිනිසුන් සාර්ථක නොවෙන්නේ, තමන්ට සාර්ථක වෙන්න හැකි වේද නොහැකි වේද යන්න පිලිබද වන සැකය නිසා අභියෝග හා අවදානම් භාර ගැනීමට මැලිවීම නිසාවෙනි, ඔබ අසාර්ථක වෙන්න තිබෙන අවධානම නිසා අත් හරින සෑම අභියෝගයක් සමගම, ඔබට සාර්ථක වෙන්න තිබෙන අවස්ථාවකුත් අහිමිව යයි.

මේ නිසා සෑම විටම වැඩියෙන් අභියෝග හා අවදානම් බාර ගැනීමට සූදානම් වන පුද්ගලයා , සාර්ථක වීම වෙනුවෙන් වැඩි අවස්ථා ප්‍රමාණයක්ද උදා කර ගනී.

2. **විශ්වාසයට සිහින යතාර්ථයක් බවට පත් කල හැකිය.**

සිහිනයක් සැබෑවක් බවට පත් කිරීමේ පළමුවන පියවර වන්නේ තමන්ට එය වෙතට ලගා විය හැකි බවට වන විශ්වාසයයි. තමන්ට සාර්ථක විය හැකියයි යන විශ්වාසය ඇති පුද්ගලයා කිසි විටෙකත් පරාජිතයකු වන්නේ නැත.

ලෝකයේ ඕනෑම නව නිර්මාණකරුවෙකු, ඕනෑම සුවිශේෂී සාර්ථකත්වයක් ලගා කරගත් මිනිසෙකුගේ ජීවිතය දෙස බලන්න. ඔවුන් සෑම කෙනෙකු තුලම තිබූ සිහිණයන් බොහෝ විට සමාජය විසින් , තමන් ඇසුරු කල මිනිසුන් විසින් , සාර්ථක කර ගැනීමට හැකි දේවල් ලෙස පිලිගැනීමට කැමති වූයේ නැත. ඒ කෙසේ වෙතත්, සියලු දෙනාම කල නොහැකියයි කියද්දී ඔවුන් තමන්ට අවශ්‍ය ඉලක්ක වෙත ගමන් කලේ එය තමාට ලගා කර ගත හැකිය යන දැඩි විශ්වාසය ඔවුන් සතු වූ බැවිනි.

උදාහරණයක් ලෙස තෝමස් අල්වා එඩිසන් ගතහොත් ඔහු 1014 වතාවක් විදුලි බුබුල නිපදවීමට ගොස් අසාර්ථකත්වයට පත් විය. සෑම කෙනෙකුට ඔහුට කීවේ එය කල නොහැක්කක් ලෙසටය. නමුත් ඔහු එය සාර්ථක වෙන තෙක්ම උත්සාහ කලේ අනෙක් මිනිසුන් කුමක් කීවත් එය සාර්ථක කල හැකි දෙයක් ලෙසට තමන් තුල වූ දැඩි විශ්වාසය නිසාවෙනි.

Colonel Sanders විසින් KFC ආයතනය ඇරඹීමට පෙර තම කෑම වට්ටෝරුව රැගෙන අවන්හල් හිමියන් 1000ටක වැඩි ප්‍රමානය හමු වීමට ගියේය. ඔහු සාර්ථක වූයේ දහස් වතාවකටත් වඩා වැඩි ප්‍රමානයක් තම ඉලක්කය වෙත යාමට උත්සාහ දැරීමෙන් අනතුරුවය. දහස් වතාවකටත් වැඩිය ඔහු අසාර්ථක වෙද්දී ඔහුට තව දුරටත් උත්සාහ කල යුතුයයි යන්න සිතුනේ ඔහු තුල තමන්ට මෙම ඉලක්කය සාර්ථක කර ගත හැකි බවට වූ දැඩි විශ්වාසය

නිසාවෙනි. නමුත් අප බොහෝ දෙනෙකු කරන්නේ එක් වරක් දෙවරක් උත්සාහ කර එය කල නොහැකි දෙයක් යයි සිතා තම ගමන අත් හැර දැමීමය. ඔබට ප්‍රායෝගිකව සාර්ථක වෙන්නට අවශ්‍යනම් ඔබ , ඔබ තුල තමන් දහස් වරක් උත්සාහ කර පරාජයට පත් වුවත් එය තමන්ට ලගා කරගත හැකියි යන්න සිතීමට හැකි ආකාරයේ විශ්වාසයක් ඔබ තුල ඇතිකර ගත යුතුය.

එමෙන්ම මේ ලෝකය තුල සාර්ථක විය නොහැකි කිසිවෙක් නැත. පාරේ සිගමන් යදින පුද්ගලයාටත්, සාමාන්‍ය මධ්‍යම පාන්තිකයාටත් , යම් අයුරකින් වත් පොහොසත් කම් ඇති පුද්ගලයාටත් අවශ්‍යනම් බිලියනපතියෙකු වීමේ අවස්ථාවක් මේ ලෝකය තුල ඇත. ලෝකයේ විවිද මට්ටම් වල සිට සාර්ථකත්වයට පත් පුද්ගලයන් මේ ලෝකය තුල ඇත. ඇතැම් විට ඒ බොහෝ දෙනෙකු අප බොහෝ දෙනෙකුට වඩා ඉතා දුශ්කර ජීවන මට්ටම් වල සිට සාර්ථකත්වය කරා ලගා වූ මිනිසුන්ය. පහත උදහරණ දෙස බලන්න,

Henry Ford : ඉතා දුප්පත් අයෙකි. ඉතා සුළු අද්‍යාපන මට්ටමක් තිබූ අයෙකි. ඔහු මෝටර් රථ සමාගම නිර්මානය කලේ මෙවැනි තත්වයක සිටය. අද වන විට ඔහු ඇමරිකානුඉතිහාසය තුල තම ස්ව-උත්සාහයෙන් සාර්ථක වූ අති සාර්ථකම ව්‍යාපාරිකයාය.

Oprah Winfrey : තම පවුලේ සාමාජිකයන් විසින්ම දූෂණයට ලක්ව අවුරුදු 14දී ගැබිනියක් බවට පත්විය. ඉතා දිලිදු ජීවිතයක් ගත කල දරුවෙකි. අද වන විට ඇමරිකාව තුල වෙසෙන ධනවත්ම හා ජනප්‍රියම කාන්තාවන්ගෙන් එක් අයෙකි.

Nick Vujicic : උපතිනම් අත් පා සියල්ලම අහිමි වූ අයෙකි. ජීවිතයේ ඇති වූ විවිද පීඩාවන් නිසාවෙන් හා කිසිවක් කර කියා ගැනීමට නොහැකිවීම නිසාවෙන් සිය දිවි නසා ගැනීමට පවා උත්සාහ කල අයෙකි. අදවන විට ඔහු මිලියනපතියෙකි. ජීවිතයේ සෑම අංශයකින්ම සුවිශේෂී සාර්ථකත්වයට පත් වූ අයෙකි.

Less Brown : මව පියා කවුරුන්දැයි නොදැන, අත් හැර දැමූ ගොඩනැගිල්ලක ජීවත් වූ දරුවෙකි. මානසික ආබාද තත්වයන්

නිසා ඉගෙන ගැනීමට නොහැකි වූ අයෙකි, අද වන විට ඔහු ලොව මිලියන ගනනක් මිනිසුන්ට සාර්ථකත්වය පිලිබද කියා දෙන දේශකයෙකි, අති සාර්ථක ව්‍යාපාරිකයෙක් මෙන්ම සමාජයෙන් බොහෝ ගරු බුහුන්මන් ලබන පුද්ගලයෙකි.

මේ ආකාරයෙන් ගත් කල ලෝකයේ ඉතාමත් දුශ්කර තැන්වල සිට සිතා ගැනීමටත් නොහැකි වන මට්ටමේ සාර්ථකත්වයකට ලගා වූ මිනිසුන් ලොව ඕනෑ තරම් ඇත. අද ඔබ පාරේ දකින සිගන මිනිසෙකු ඊලග වසරේදී මිලියනපතියකු හෝ බිලියනපතියකු ලෙස මුන ගැසුනොත් එය පුදුම විය යුතු නැත. ඔබ කුමන මට්ටමක සිටියත්, ඔබේ සිහින කොතරම් විශාල වූවත්, අනෙක් මිනිසුන් ඔබේ ඉලක්ක කොතරම් දුරට ප්‍රායෝගික නැතැයි පැවසූවත්. විශ්වාසයෙන් යුතුව ඔබගේ සිහින හබා යන්න. අප සැම කෙනෙකුටම සාර්ථක වීම සදහා එක හා සමාන අවස්ථාවන් ඇත. ඔබ කල යුතු එකම දෙය වන්නේ විශ්වාසයෙන් යුතුව එය හබා යාම පමනි.

3. සාර්ථක වීම ලේසි දෙයක් නොවේ නමුත් එය කල නොහැකි දෙයක් නොවේ.

අප බොහෝ දෙනෙකු උත්සාහ කරන්නේ සාර්ථක වීම කෙරෙහි පහසු මාර්ගයන් සෙවීමටය. නමුත් ඔබ හොඳින් තේරුම්ගත් යුතු කාරණය වන්නේ සාර්ථකත්වය සදහා පහසු මාර්ගයන් නොමැති බවයි. සාර්ථකත්වයට පහසු මාර්ගයක් නැත යන්නෙන් අදහස් වන්නේ සාර්ථකත්වයට ඇත්තේ අපහසු මාර්ගයන් පමණක් යන්න නොවේ. මාර්ගය අපහසුද නැද්ද යන්න තීරණය වන්නේ ඔබ කොතරම් ශක්තිමත්ද යන්න මත පමනි. ඔබ බොහෝ සාර්ථක මිනිසුන්ගේ ජීවිත දෙස බැලුවොත් ඔවුන් අභියෝග වලට මුහුන දෙන්නේ විශාල උද්යෝගයකිනි. නමුත් ඇතැම් විට සාමාන්‍ය මිනිසෙකුගේ දෘෂ්ඨි කෝණයෙන් එය දෙස බැලුවොත් එය ඉතා දුශ්කර කටයුත්තකි.

නමුත් නිවරැදි ඉලක්ක සමගින් සාර්ථකත්වය හබා යාම අරබන ඕනෑම අයෙකුට මුල් කාලයේදී ඉතා අපහසු කාලයකට මුහුන දීමට

සිදුවීම සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔබ එය සඳහා සූදානම් විය යුතුය. ඔබ කිසිවක් නොකර සිටිනතාක් ඔබට අසීරුතාවන්ට මුහුනදීමට සිදුවන්නේ නැත. නමුත් ඔබ ඉදිරියට යාමට උත්සාහ කරනවානම් ඔබට අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවීම අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවන්නකි. ඔබට අභියෝග, අසීරු තාවයන් ඇති වෙනවා යනු ඔබ ඉදිරියට ගමන් කරනවා යන්නයි. බොහෝ දෙනෙකු සාර්ථකත්වය අපහසු යයි සිතන අවස්ථාවල ඔබට තවදුරටත් ඔබගේ ඉලක්ක වෙත අවදානය යොමු කරමින් සිටීමට ඔබට සිදුවනු ඇත. ලොව සාර්ථක වූ සෑම මිනිසෙකුම මෙම තත්වයන්ට මුහුන දුන් මිනිසුන්ය.

සාර්ථක වීම ඉතා පහසු කටයුත්තක් නම් මේ ලෝකයේ සිටින සෑම මිනිසෙකුම සාර්ථකත්වය වෙත ලගා විය යුතුව ඇත. නමුත් එය එසේ නොවේ. සාර්ථකත්වය වෙතට යාම කඳු ශිකරයන් , දිය ඇලි , ගන වනාන්තර තරණය කරමින් ඉදිරියට ඇදෙන ත්‍රාසජනක ගමනක් වැනිය. ගමනේ මුල් කාලයේදී ඔබට අදික වෙහෙසක් බියක් දැනුනත් ඔබ ක්‍රමයෙන් එයට හුරු වේ, අභියෝග හා අත්දැකීම් හමුවේ තව තවත් ශක්තිමත් වේ. අවසානයේ ඔබ සෑම අභියෝගයක් හමුවේම ත්‍රාසය , වීරත්වය මුසු වූ සතුටක් ලැබීමට පටන් ගනී.

ඔබට අසීරු තත්වයක් ඇතිවූ විට, මුහුණ දීමට අපහසු අභියෝගයක් ඇතිවූ සෑම මොහොතකම, සාර්ථකත්වය ලේසි දෙයක් නොවන මුත් කල නොහැකි, ලගාවිය නොහැකි දෙයක් නොවන බව මතක තබා ගන්න. අභියෝග හමුවේ තම ගමන නවතා සාර්ථකත්වයට පහසු හා කෙටි මාර්ග සොයනවා වෙනුවට, අභියෝගයන්ට මුහුන දෙමින් ඉදිරියට යාමට කටයුතු කරන්න.

4. සාර්ථකත්වීමට කාලයක් ගත වේ. ඉවසීමට හුරු වීම වැදගත්

බොහෝ දෙනෙකු තමන්ට හිමිවීමට ඇති සාර්ථකත්වය පවා නැති කර ගැනීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ ඉවසීමට නොහැකි වීමයි. අප පැලයක් සිටවුවොත් එය ගසක් වී ඵල දැරීමට යම් කාලයක් ගත වේ. අවුරුද්දක් හෝ දෙකකින් ඵල දරණ ගසකින් අපිට දිනකින් හෝ දෙකකින් ඵලදාව ලැබේවියයි බලාපොරොත්තු විය නොහැක. ඒ ආකාරයෙන්ම ඔබේ ඉලක්ක වෙත යාමටත් ඔබට යම් කාලයක් ගත

වේ. ඇතැම් විට එය ඔබ සිතනවාට වඩා වැඩි කාලයක් විය හැකිය. එහෙයින් සැම විටම ඉවසීමට පුරුදු වීම ඉතා වැදගත්ය.

වරක් ලෙස් බ්‍රවුන් සාර්ථකත්වය යන්න චීන උන ගසකට ආදේශ කරයි. චීන උන ගසක් පැල වීමට වසර කීපයක් ගතවේ. උන බීජය සිටවූ පසු එය පොලොව යට පැලවෙනවාද නැද්ද යන්න සොයා ගැනීමටත් නොහැකිව වසර කීපයක්ම තිබේ. උන බීජය පැලයක් වී පස සිදුරු කරන් ඉහලට ඒමට පටන් ගන්නේ වසර කීපයකට පසුවයි. පැලවෙන බවට කිසිදු සලකුනක් නැති මුත් උන බීජය වගා කරන්නාට පලමු වසර කීපය තුල නිසි ආකාරයෙන් පොහොර හා ජලය යොදමින් උන පැලය පස සිදුරු කරන් උඩට එන තෙක් බලා සිටීමට සිදු වේ. නමුත් උන පැලය පැලවී පස සිදුරු කරන් උඩට ආ පසු විශාල ගසක් වන්නට ගත වන්නේ මාස කීපයක් වැනි සුළු කාලයකි.

මේ ආකාරයෙන්ම සාර්ථකත්වය හබා යන ඔබටද ප්‍රතිඵල ලැබීමට ඇතැම් විට කාලයක් ගත වනු ඇත. ඔබ එයට සූදනම් විය යුතුය.

පහත උදාහරණ දෙස බලන්න.

Robert T. Kiyosaki : දැනට ලෝකයේ සිටින අංක එකේ මූළ්‍ය උපදේශකයෙකි, මිලියනපති ව්‍යාපාරිකයෙකි. ඔහුගේ ජීවිතය දෙස බැලුවොත් ඔහුට ජීවත් වන්නට නිවසක් පවා නොමැති තැන සිට මිලියන පතියෙකු වීමට ගත වුනේ වසර දෙක තුනක වැනි කාලයකි. නමුත් බැලූ බැල්මට එසේ පෙනුනත් ඔහු සාර්ථක වීමට කුඩා කල සිට විවිද උත්සාහයන් දරමින් පැමිනි අයෙකි. වසර ගනනක් තුල ඔහු එකතු කරගත් අත්දැකීම්, හැකියාවන් තම ඉලක්කයට ලගා වීමට අවශ්‍ය පරිදි සම්පූර්න වූ පසු ඔහුට ඒ සියල්ල පරිහරණය කරමින් ඉතා සුලු කලකින් ඉතා සුවිශේෂී සාර්ථකත්වයක් ලගා කර ගැනීමට හැකි විය.

Sylvester Stallone : බැලූ බැල්මට තම පළමු චිත්‍රපටයෙන්ම රංගන ශිල්පියෙකු මෙන්ම පිටපත් රචකයෙකු ලෙස සුවිශේෂී සාර්ථකත්වයක් ලද අයෙකි. බැලූ බැල්මට ඔහුට සාර්ථක වෙන්නට

ගත වුනේ ඉතාමත් අඩු කාලයක් වුවත් සැබෑ තත්වයනම් ඔහු සාර්ථක වීම පිනිස ඊට පෙර විවිද ආකාරයෙන් විශාල කාලයක් තිස්සේ විවිද උත්සාහයන් කල අයෙකු වීමයි. විවිද උත්සාහයන් හමුවේ අසාර්ථක වී ඔහු ලද සියලුම අත්දැකීම් එක් කර ඔහු තම පලමු චිත්‍රපටයේ පිටපත ලියන්නේද මහ පාරේ සිටින්නට තැනක් නැතිව, කන්න බොන්නවත් මුදල් නොමැති අසරණ තත්වයක සිටය. නමුත් කොතරම් අසරණ තත්වයක සිටියත් තම සිහින අත් නොහැර ඉවසීමෙන් යුතුව තම ඉලක්කය වෙතටම ගමන් කිරීම නිසා ඔහුට අවසානයේ ඔහු බලාපොරොත්තු වූ සාර්ථකත්වය ලගා කර ගැනීමට හැකිවිය.

John Hanks : මෑත කාලීනව ඉතා ප්‍රසිද්දියට පත් Pokemon GO ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘ වරයායි. බැලූ බැල්මට ඔහුට මේ හරහා සාර්ථක වන්නට ගත වුනේ දින කීපයකි. නමුත් සැබෑවනම් ඔහු මේ ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කිරීමට යොදා ගත්තේ ඔහු වසර 20කට අදික කාලයක් තුල සිදු කල විවිද නිර්මාණ වල එකතුවක් වීමයි. බැලූ බැල්මට වසර 2ක් වැනි කාලයක් තුල නිර්මානය කල ක්‍රීඩාවක් හරහා දින කීපයක් තුල ප්‍රසිද්දියට පත් වීමෙන් සාර්ථක වූවායයි පෙනුනත් සැබවින්ම එය කල හැකි වූයේ ඔහු වසර 20ක් තුල ඔහු කල උත්සාහය නිසාවෙනි.

මේ ආකාරයෙන්සාර්ථකත්වය කිසි ලෙසකින්වත් එක රැයකින් ඔබ වෙතට ලගා වන්නේ නැත. ඒ සඳහා ඔබට යම් කාලයක් ගතවේ. ඔබ එම කාලය තුල ඉවසීමෙන් යුතුව තම අරමුණ වෙතට උත්සාහය අත් නොහැර ගමන් කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

--

මෙන්න මේ කරුණු හතර ඔබට ආකල්පයක් ආකාරයෙන් ඔබේ යටි සිත තුල තැම්පත් කරගත හැකිනම් ඔබට ඉතා පහසුවෙන් අභියෝග බාර ගනිමින්, ඔබේ ගමන අතර මග කිසිදු හේතුවක් නිසා නොනවත්වා, අඩාල කර නොගෙන යම් ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන තුරුම ඉදිරියට යාමේ හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

නමුත් මෙය අදහසක් අයුරින් ඉගෙන ගැනීම සිදු කල පමණින් එය ආකල්පයක් වශයෙන් ඔබේ යටි සිත තුල තැම්පත් වන්නේ නැත. ඒ නිසා ඔබ එය ආකල්පයක් දක්වා වර්ධනය කරගැනීම වෙනුවෙන් යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම අත්‍යාවශ්‍යය.

සාමාන්‍යයෙන් ඕනෑම දෙයක් පිලිබඳව අපේ සිතේ ආකල්පයක් ගොඩනැගෙන්නේ කාලයක් තිස්සේ එම ආකල්පය තහවුරු වන ආකාරයේ දත්ත යටි සිත තුල තැම්පත් වීම නිසාය. එම දත්ත කාලයක් තිස්සේ ලැබීම හරහා අප එය සත්‍යයයි දැඩිව විශ්වාස කරන්නට පටන් ගත් මොහොතේ පටන් එය අපගේ අකල්පයක් බවට පත් වෙයි.

උදාහරණයක් ලෙස ඉතියෝපියාව යන රට ගැන සිතන්න, අප බොහෝ දෙනෙක්කුට එම රට ගැන ඇත්තේ අයහපත් ආකල්පයකි.

මක් නිසාද යත් කාලයක් තිස්සේ , ඉතා දුප්පත්, කර්කෂ දේෂගුණකයක් සහිත මන්දපෝෂනයෙන් පෙලෙන මිනිසුන් සිටින දුප්පත් රටක් ලෙස වසර ගනනවක් තිස්සේ අපට ඉතියෝපියාව ගැන තොරතුරු , දත්ත ලැබී ඇත. එය එක දිගට වෙනස් නොවී නැවත නැවත අසන්නට දකින්නට ලැබීම නිසා එය එසේ බව අප විශ්වාස කිරීමට පටන් ගෙන ඇත. අප ඉතියෝපියාවට ගිහින් නැති වුවත් අප එම රට ඉතා දුප්පත් , මන්දපෝෂණයෙන් පෙලෙන රටක් ලෙස විශ්වාස කරයි. කවුරුන් හෝ ඉතියෝපියාව යනු ඉතා සරුසාර , ඉතා අලංකාර රටක් යයි කීවොත් අප බොහෝ විට විශ්වාස නොකරයි. මක් නිසාද යත් එය අපට ලැබුනු දත්ත මත අප ඇතිකරගත් ආකල්පයට අනුකූල නොවන බැවිනි.

එම ආකල්ප වෙනස් වීමට නම් අවම වශයෙන් සාක්ෂි සාදක සහිතව එම ආකල්පය තාර්කිකව බිඳවැටෙන තැනට පත් කරමින් වෙනස් කිරීම කල යුතුය.

උදාහරණයක් ලෙස ඉතියෝපියාව ගැන අහිතකර ආකල්පයක සිටින කෙනෙකුගේ එම ආකල්පය ඉතියෝපියාවේ සුන්දර ප්‍රදේෂ

පිලිබඳ වන වාර්ථා වැඩසටහනක් නැරබීමෙන් වෙනස් විය හැකිය. මක් නිසාද යත් ඔහුට එම අවස්තාවේදි තම ආකල්පය වැරදි බව පිලිගැනීමට තරම් සාක්ෂි ඒ තුලින් ලැබෙන බැවිනි.

නමුත් ඇතැම්විට තවත් පුද්ගලයෙක් ඔහුට මීලග දිනයේදී කීවොත් ඔබ දුටු දෙය බොරුවක් එය ඉතියෝපියාව නොවේ කියා, නැවතත් එම පුද්ගලයාගේ සිත යම් තරමකින් හෝ තමන් කාලයක් තිස්සේ අසා, දැක, කියවා ඇති දෙය වැරදි නොවිය යුතු යයි විශ්වාස කිරීමට පටන් ගනු ඇත.

මේ නිසා අප තුල ඇති ආකල්ප වෙනස් කිරීමටනම් අප එය තාර්කිකව, පිලිගත හැකි සාදක සහිතව , යම් කාලයක් තිස්සේ එම දත්ත නිතර නිතර ඇසීම, දැකීම, කියවීම යන අකාර හරහා අපේ යටි සිත තුල තැම්පත් කිරීම අනිවාර්ය වේ.

මේ නිසා ඉහත සදහන් කල අදහස් හතර ආකල්ප බවට කරගැනීමේදීත් ඔබට මේ ආකාරයෙන්ම එය ක්‍රමානුකූලව සිදුකිරීමට සිදුවේ.

සාර්ථකත්වය පිලිබඳ නිවරැදි ආකල්ප ඔබේ යටි සිතට ඇතුලත් කිරීම වෙනුවෙන් පහත ක්‍රියාකාරකම් වල ප්‍රායෝගිකව දිනපතා යෙදෙන්න.

අභ්‍යාසය 1

මෙය සමග ඔබට ලැබී ඇති

“ මගේ සිතේ ඇතිවන ඕනෑම සිහිනයක් ප්‍රායෝගිකව ලගා කරගත හැකි දෙයකි, මා විශ්වාසයෙන් ඉදිරියට යන තෙක් මා කිසි දිනෙක පරාජිතයෙක් වන්නේ නැත. ඇතැම් විට සාර්ථක වීම මා සිතනවාට වඩා අමාරු විය හැක, නමුත් අමාරු වීම යනු කල නොහැකි වීම නොවේ, ඕනෑම දෙයකට කාලයක් ගත වෙන බැවින් ඉවසීමෙන් යුතුව නිවරැදි දේ කරමින් ඉදිරියට ගියොත් මා සිතන සෑම දෙයක්ම

මට සැබෑ ජීවිතය තුල ලඟා කරගත හැකිය" ලෙස සදහන්ව ඇති පත්‍රිකාවේ මුද්‍රිත පිටපත ගෙන ඔබට නිරන්තරයෙන් හොඳින් පෙනෙන තැනක අලවන්න.

උදෑසන අවදි වූ මොහොතේදී හා රාත්‍රියට නින්දට යාමට ප්‍රතම ඔබේ ඇස ගැටෙන තැනකනම් එය වඩාත් සුදුසු වේ. උදෑසන අවදි වූ මොහොතේදී හා රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර ඔබට ඇසෙන පරිදි ශබ්ද නගා මේ වාක්‍යය කීප වරක් කියවන්න. එය කියවන අතර තුර එහි අදහස හොදින් තේරුම් ගන්න.

දිනපතා මෙම අදහස් ඔබේ මනසට ඇතුලු වීම එය ඔබේ ආකල්පමය තත්වයක් දක්වා වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වෙයි.

අභ්‍යාසය 2

දිනපතා විනාඩි 30ක පමණ වේලාවක් ලොව ජයගත් චරිත පිලිබද අද්‍යයනයට යොමු කරන්න. මෙය සෑම විටම ඉහත සදහන් ආකල්පමය තත්වයන් සාක්ෂි සහිතව තහවුරු කරමින් දැඩි විශ්වාසයක් සහිත පූර්ණ කාලීන ආකල්ප බවට පත් කරයි.

මීලගට කලින් සදහන් කල ආකාරයට සාර්ථකත්වය පිලිබද නිවරැදි නිවරැදි ආකල්පයක් සමගින් ඉදිරියට යනවා වගේම, පූර්ණ කාලීනව ධනාත්මක පුද්ගලයෙක් වීම වෙනුවෙන් මීලගට ඔබ යම් සිහිනයක් , බලාපොරොත්තුවක්, ඉලක්කයක් හබාගෙන යාමේදී මුහුණ දෙන්නට සිදුවන අභියෝග හා බාදක වලට මුහුණ දීම වෙනුවෙන්ද නිවරැදි ආකල්පමය තත්වයක් ඇතිකර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

අප ඇතැම් විට කොතරම් සූදානමින් යම් ඉලක්කයක් හබාගෙන ගියත්, අප නොසිතන ගැටළු හමුවේ අපට යම් යම් බාදක හෝ බිදවැටීම් වලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. මෙවැනි බාදක හෝ බිදවැටීම් යනු සාර්ථකත්වයේම කොටසකි. ඔබ යම් ඉලක්කයක් කරා ගමන් කරයිනම් ඔබට එවැනි දෑ වලට අනිවාර්යයෙන්ම මුහුන දීමට සිදුවේ. බාදක , බිදවැටීම් වලට මුහුණ දෙන්නට සිදුවන්නේ සැම විටම අලුත් දෙයක් කරන්නට උත්සාහ කරන, ඉදිරියට යන්න උත්සාහ කරන මිනිසුන්ටය, එසේ නැතිව කිසිවක් නොකර, යම් පියවරක් ඉදිරියට තබන්නට උත්සාහ නොකර ඔහේ ජීවත් වන මිනිසුන්ට කිසි දිනෙක බාදක හෝ බිදවැටීම් ඇති වන්නේ නැත හොදින් ඔබ නිසා මේ . නම් කරුණ යුතු ගත තබා සිතේ, බාදක හෝ බිදවැටීම් යනු ඔබ ඉදිරියට යන බවට වන , ඔබ යමක් කරන්නට උත්සාහ කරන බවට වන ඉගියක් බවයි .

ඔබ කිසි දිනෙක එම ගැටලු , බාදාවන් හෝ බිදවැටීම් ඔබේ සාර්ථකත්වයේ ගමන නතර කිරීමට හේතුවක් කර නොගත යුතුය . .යුතුය කල තැත් යාමට ඉදිරියට සිතමින් ලෙස අභියෝගයක් එය

අනිත් කාරණය නම් බාදක , ගැටලු, බිදවැටීම් යනු ඔබට අලුත් යමක් සිතන්නට, ඔබේ නිර්මාණශීලී බව වර්ධනය කරගන්නට ඔබට ලැබෙන අවස්ථාවකි.

බාදක , ගැටලු, බිදවැටීම් සැබවින්ම ඔබේ සාර්ථකත්වයට අහිතකර බලපෑමක් ඇතිකරන්නේ, අසාර්ථකත්වයට හේතුවක් වන්නේ ඔබ එම ගැටලු, බාදක ,බිදවැටීම් හමුවේ ඔබගේ ගමන නැවැත්තුවොත් පමණි එයින් කලොත් තීරණය දීමට මුහුණ එයට ඔබ නැතුව එසේ . ..පමණි වීමක් ශක්තිමත් තවත් තව ඔබව සිදුවන්නේ

ඔබ බයිසිකලයක් පදින්නට ගොස් එයින් ඇද වැටුනොත් , එතැනදී ඔබ මට බයිසිකල් පදින්න බෑ කියා බයිසිකල් පැදීම අත්හැරියොත් එම ඇද වැටීම ඔබගේ දියුනුවට බාදවක් බවට පත් වේ, නමුත් ඔබ එම ඇදවැටීම ජයගත යුතු අභියෝගයක් ලෙස සලකා නැවත නැවත උත්සාහ කලොත් එයින් සිදුවන්නේ ඔබ තුල බයිසිකල් පැදීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම මිස, ඔබට කිසිවක් නැතිවීම නොවේ.

බාදක , ගැටලු, බිදවැටීම් යනු සෑම විටම , නැවත වඩා හොදින් පටන් ගන්නට ඔබට කෙරෙන ඉගි කිරීමක් ලෙස සලකන්න. ගලන ගඟක් ලස්සන වන්නේ එය ගල්පර අතරින් ගලා බසින විටය, ඒ ආකාරයෙන්ම ඔබේ සාර්ථකත්වයේ ගමනද ලස්සන එකක් වන්නේ, ඔබට කවදා හෝ ඔබ ආපු ගමන ගැන ආඩම්බරයෙන් කතාකල හැකි වන්නේ, ඔබ බාදක බිදගෙන, බිදවැටීම් හමුවේ නැවත නැගිටිමින් ඉදිරියට ගියොත් පමණි.

සැබවින්ම බාදක ගැටලු., බිදවැටීම් යනු සාර්ථක පුද්ගලයකු ලෙස ඔබේ ජීවිත කතාව අලංකාර කරන ප්‍රධානම කොටසයි සැබවින්ම . සාර්ථ එයකත්වය හබා යන්නෙකු තව තවත් ශක්තිමත් කරන , නිර්මාණශීලී පුද්ගලයකු බවට පත්කරන ආශිර්වාදයකි එහෙයින් . **ගැටලු, බාදක, බිදවැටීම් දෙස සුභවාදීව බලමින්, එය අභියෝගයක් ලෙස බාර ගනිමින් ඉදිරියට යාම ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම කල යුතුය.**

අභියෝග හමුවේ ඔබව අදෛර්යමත් කරන ප්‍රබලම සතුරන් දෙදෙනා.

ගැටලු, බාදක හා බිදවැටීම් දෙස සුභවාදීව බලමින්, එය අභියෝගයක් ලෙස බාර ගනිමින් ධනාත්මකව ඉදිරියට යන්න උත්සාහ කලත්, ඇතැම් විට එම අභියෝග හමුවේ තව දුරටත් ඔබව අදෛර්යමත් කරන ප්‍රබල සතුරන් දෙදෙනෙකුට මුහුනදීමට බොහෝ විට ප්‍රායෝගික ලෝකය තුලදී ඔබට සිදුවේ. එනම් බිය හා අවිශ්වාසයයි.

ඕනෑම අභියෝගයක් හමුවේ ඔබට මෙය ජය ගැනීමට නොහැකි වුනොත් කුමක් සිදුවනු ඇත්ද යන බියත්, ජය ගන්නට හැකිවේද නොහැකිවේද යන අවිශ්වාස ජනක ස්වරූපයත් සිත තුල පැනනැගුන හොත් ඔබ කොතරම් ශක්තිමත් පුද්ගලයකු වුවත් ඔබට එම අභියෝගයට මුහුන දීම ඉතාමත් අපහසු වනු ඇත.

යමක් ජයගත හැකිද යන දෙගිඩියාවත් , අසාර්ථක වුවහොත් කුමක් සිදුවේද යන බියත් ඔබව සෑම විටම පසුපසට ඇද තබනවා විනා ඔබව කිසිම ආකාරයකින් වාසි දායක තත්වයක් කරා ලගා කරවන්නේ නැත. එහෙයින් **සෑම විටම පරාජය වුවහොත් කුමක් වේද යන්න වෙනුවට , ජය ගැනීමට හැකි වුවහොත් කුමක් වේද යන්න යන්නත් ජය ගැනීමට හැකිවේද නොහැකිවේද යන අවිශ්වාසය වෙනුවට තමන් සිතනවාට වඩා තමන් ශක්තිමත් බවත් සිතේ රදවා ගනිමින් ඉදිරියට යාම ඉතා වැදගත්ය.**

පරිච්ඡේදය 06

ප්‍රබෝධමත් ප්‍රීතිමත් මිනිසෙකු වීම වෙනුවෙන් සිතුවිලි වෙනස් කරන හැටි

(සෑම දිනයක් තුලම ,මානසික සතුට හා ප්‍රබෝධමත් බව පවත්වාගෙන යන ප්‍රායෝගික ක්‍රමය)

ප්‍රබෝධමත් ප්‍රීතිමත් මිනිසෙකු වීම වෙනුවෙන් සිතුවිලි වෙනස් කරන හැටි

ප්‍රබෝධමත් බව යන්න මූලිකව ඇති වන්නේ අප කරන දෙය පිලිබඳව අප තුල ඇතිවන කැමැත්ත මතයි. අප කරන දෙය කොතරම් අපහසු දෙයක් වුවත් එය අප සතුටින් යුතු සිදුකරනවානම් එය කිසිදු ගැටලුවකින් තොරව ප්‍රීතිමත්ව කරගෙන යාමේ හැකියාවක් ඔබට ඇති වේ. ඒ පිලිබඳව අප කලින් විස්ථර කලෙමු.

මීලගට ඔබේ මනසේ ප්‍රබෝධමත් බව වෙනුවෙන් බලපාන මූලිකම සාදකය වන්නේ ඔබේ ශරීරයේ ස්වභාවයයි. මනසත් ශරීරයත් යන දෙකම එකට සම්බන්දව පවතී, මනසේ ප්‍රබෝධමත් බව හා අනෙකුත් තත්වයන් ශරීරයටත්, ශරීරයේ ප්‍රබෝධමත් බව හා අනෙකුත් තත්වයන් මනසටත් ඍජුවම බලපානු ලබයි.

මේ නිසා ජීවිතයේ පරම අභිලාශය සමග සම්බන්ද වූ ඉලක්ක හබාගෙන යනවා වගේම ශරීරයේ ප්‍රබෝධමත් ගතිය වැඩිවන අයුරින් ක්‍රියා කිරීමත් ඔබට ප්‍රබෝධමත් බවකින් හා ජවයකින් යුතුව ඔබේ වැඩරාජකාරී කරගෙන යාමට ප්‍රබලව උපයෝගී කර ගත හැකිය.

ඔබේ මනසේ ප්‍රබෝධමත් බව වැඩිකරගැනීමට හා පවත්වා ගැනීමට පහත අභ්‍යාස වල නිරත වන්න

1. උදෑසන ශාරීරික ව්‍යායාම සදහා හුරු වන්න.

ඔබ උදෑසන අවදි වූ පසු මිනිත්තු 15 – 20ක කාලයක් ඇවිදීම , දිවීම, පිහිනීම, ක්‍රීඩා කිරීම වැනි සුදුසු ශාරීරික ව්‍යායාමයක නිරත වීමට හුරු වන්න. ශරීරය හොදින් ක්‍රියාශීලී වීමට ඉඩ හරින්න. හොදින් ඔබේ ශරීරයෙන් දහඩිය පිටවන්නට ඉඩ හරින්න.

උදෑසන ශාරීරික ව්‍යායාම වල නිරතවීම දවස පුරාම ඔබේ ප්‍රබෝධමත් බව හා ක්‍රියාශීලී බව පවත්වාගෙන යාමට විශාල දායකත්වයක් සපයනු ලබයි.

2. හුස්ම ගැනීමේ හා පිටකිරීමේ ව්‍යායාම වල නිරත වෙන්න

ඔක්සිජන් යනු අපගේ ශරීරයේ පැවැත්ම හා ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය කරන ප්‍රධානම සාදකයයි. හුස්ම ගැනීමේ හා පිටකිරීමේ ක්‍රියාවලිය යනු අපගේ ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබා ගන්නා ප්‍රධාන ක්‍රමවේදයයි. නමුත් ඔබේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය හරහා ප්‍රමාණවත් ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් සපයන්නේ නැත්නම් එය ඔබේ ශරීරයේ මෙන්ම මනසේත් අප්‍රාණික , ප්‍රබෝධයකින් තොර බවක් ඇති කිරීම වෙනුවෙන් සෘජුවම බලපානු ලබයි.

සාමාන්‍යයෙන් අපි බොහෝ දෙනෙක් එදිනෙදා ජීවිතය තුල පෙනහලු පිරෙන ආකාරයෙන් හොදින් හුස්ම ගැනීම සිදුකරන්නේ ඉතා සුලු වශයෙනි, මේ නිසාම බොහෝ දෙනෙක්ට වැඩි වේලාවක් වැඩකිරීමේදී අලස බවක් , නිදිමත ගතියක් ඇති වීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවේ. එහෙයින් මෙවැනි තත්වයන් නැතිකරගෙන දවසේ වැඩි වේලාවක් ඉතා ඉහල ප්‍රබෝධමත් බවකින් හා උද්යෝගිමත් බවකින් යුතුව කටයුතු කරන්න දිනපතා මෙම හුස්ම ගැනීමේ හා පිටකිරීමේ අභ්‍යාස වල නිරත වීමෙන් ඔබට හැකියාව ලැබේ.

දිනපතා මාස කීපයක් මෙම අභ්‍යාස වල නිරත වීම ඔබ සිදුකලොත් නිරායාසයෙන්ම සාමාන්‍ය කටයුතු වල නිරත වන මොහොතවල් වලදී පවා ඔබගේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය පෙරට වඩා හොදින් සිදුවන්නට පටන් ගැනීම නිරායාසයෙන්ම සිදු වේ.

<u>හුස්ම ගැනීමේ හා පිටකිරීමේ අභ්‍යාස වල නිරත වෙන ආකාරය</u>

සුව පහසු අසුනක උඩු කය කෙලින් සිටින සේ හොදින් වාඩි වෙන්න. දැස පියාගෙන හොදින් පෙනහලු පිරෙන සේ හොද හුස්මක් ගන්න. තත්පර 5ක පමන කාලයක් හුස්ම රදවාගෙන තබා ගන්න.

සෙමින් හුස්ම පිටකරන්න, නැවත 5ක පමන කාලයක් හුස්ම ගැනීම නවතා, නැවත පෙනහලු පිරෙන සේ හුස්ම ගැනීම සිදු කරන්න.

මේ ආකාරයෙන් දිනපතා විනාඩි 5ක පමණ වේලාවක් මෙම අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

3. සැහැල්ලු ආහාර රටාවකට හුරු වෙන්න.

අපි ලබා ගන්නා ආහාර අනුව අපගේ ක්‍රියාශීලීත්වයේ අඩුවැඩි වීමක් සිදුවේ. මේ නිසා සෑම විටම ඔබගේ ප්‍රබෝධමත් බවට හානි නොකරන ජීර්ණය වීමට පහසු , පෝශ්‍යජනක ආහාර රටාවකට හුරුවීම ඉතාමත් වැදගත් වේ.

ඔබ දවසේ වැඩි වේලාවක් දැඩිව ශරීරය වෙහෙසවන කෙනෙකු නොවේනම් ප්‍රධාන ආහාර වේලවල් තුන මූලික කරගත් ආහාර රටාව වෙනුවට සැහැල්ලු ආහාර වේල් කීපයක් ලබා ගැනීම වැනි විකල්පයකට යොමු වීම.

වැඩි වශයෙන් පළතුරු වර්ග ආහාරයට එකතු කර ගැනීම , වැඩි වශයෙන් පලා වර්ග නැවුම් එලවලු හෝ සැලඩ් වර්ග ආහාරයට ගැනීම , ස්වභාවික බීම වර්ගයකට යොමු වීම (තේ , කෝපි, පලතුරු යුශ) වැනි ක්‍රම හරහා ඔබේ ආහාර රටාවේ වෙනසක් ඇතිකර ගැනීම ඔබට කරන්න පුලුවනි.

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමු වී ඔබගේ ජීවන රටාවට සරිලන ආහාර රටාවක් පිලිබද සාකච්චා කරන්න. ඒ අනුව ඔබේ ආහාර රටාව වෙනස් කර ගන්න.

4. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලය පානය කරන්න

ජලය යනු අපගේ මනසේ හා ශරීරයේ තිබෙන උද්‍යෝගිමත් බව හා ක්‍රියාශීලී බව වැඩි කරන්නට උපකාරී වෙන තවත් එක් වැදගත් සාදකයකි. ජලය ඔබේ ශරීරයේ බොහෝමයක් සෛලවල ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරී වනවා මෙන්ම ශක්ති ජනකයක් ලෙසත් ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ හරහා ජලය ඔබගේ ශරීරයේ හා මනසේ උද්‍යෝගිමත් බව හා ක්‍රියාශීලී බව වැඩි කරනු ලබයි.

ඒ වගේම අවශ්‍ය ප්‍රමානයට ජලය නොලැබීම ඔබගේ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මන්දගාමී වීමට සෘජුවම බලපානු ලබන කරන අතර ඒ හරහා ඔබට එදිනෙදා කටයුතු වලදී යම් වෙහෙසකර ගතියක් දැනීම සිදුවේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක්ට දිනකට ලීටර් 2ක පමණ ජලය ප්‍රමානයක් අවශ්‍ය අතර එය සැපිරෙන ආකාරයෙන් ජලය පානය කිරීම ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට වගේම ඔබගේ උද්‍යෝගිමත් බව හා ක්‍රියාශීලී බව වැඩිකර ගැනීමටත් ඉතා වැදගත් වේ.

5. උද්‍යෝගිමත් සංගීත හෝ ගීත වාදනයන්ට හුරු වෙන්න.

සංගීතයට අපගේ මනසේ ස්වභාවයන් වෙනස් කරන්න ඉතා ප්‍රබල හැකියාවක් ඇත, මේ නිසා ඔබේ උද්‍යෝගිමත් බව වැඩිකරන ආකාරයේ ගීත හා සංගීත කන්ඩයන් එකතුවක් ඔබගේ ජංගම දුරකතනයේ හා පරිගණකයේ තබා ගන්න.

අලස බවක්, උද්‍යෝගයෙන් තොර බවක් දැනුනොත් මිනිත්තු කීපයක් එම සංගීතයන්ට සවන් දෙන්න. එය නැවත ඔබේ උද්‍යෝගිමත් බව ඇති කිරීමට විශාල වශයෙන් සහය දෙනු ඇත.

ඔබ සතුව දැනට එවැනි සංගීත කන්ඩයන් හෝ ගීත නොමැතිනම් ඔබට ඉතා පහසුවෙන් එවැනි ගීත විශාල ප්‍රමානයක් අන්තර්ජාලය හරහා සොයා ගැනීමටත් මිලදී ගැනීමටත් පුලුවන්.

6. ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කරන ආකාරය පිලිබදව චිත්ත රූප මවන්න.

ඔබ එදිනෙදා කටයුතු වල නිරත වීමෙදී යම් සැලැස්මකට අනුව එය සිදු කරන්න. එම සැලසිම පෙර දිනයේදී නින්දට යාමට පෙර සකස් කරන්න, **(මෙම සැලසුම් සකස් කිරීමේ කටයුතු වෙනුවෙන් මේ සමග ඔබට ලැබී ඇති දින සැලසුම භාවිතා කරන්න)** සැලසුම සකස් කල පසු එය උද්‍යෝගයෙන් යුතුව දවස පුරා ක්‍රියාත්මක කරගෙන යන ආකාරය ගැන සිතින් චිත්ත රූප මවන්න.

මෙය ඔබේ යටි සිතට , උද්‍යෝගයෙන් කටයුතු කරන්නට අවශ්‍ය බව ඍජුවම දැනුම් දීමේ ක්‍රමයකි. ඒ අනුව ඔබ නින්දේ සිටින කාලය තුල එය ඔබේ මනසත් ශරීරයත් හෙට දිනයේදී උද්‍යෝගයෙන් යුතුව ඔබ සැලසුම් කල වැඩකටයුතු ක්‍රියාත්මක කිරීම වෙනුවෙන් සූදානම් කරනු ලබයි.

Thomas Woodrow Wilson යනු ඇමරිකාවේ 28 වන ජනාදිපතිවරයායි. ඔහුගේ දිනපතා පුරුද්දක් වූයේ රාත්‍රී නින්දට යාමට ප්‍රතම මීලග දිනයේදී කල යුතු වැඩ සියල්ලම පැහැදිලිව සටහන කර ගැනීමයි.

ඉන්පසු ඔහු තම ආගමික කටයුතු වල නිරත වී ඇදේ සිට හෙට දිනයේදී කල යුතුව ඇති වැඩ කටයුතු ඉතා පහසුවෙන් , ඉතා උද්‍යෝගයකින් හා ජවයකින් යුතුව ඉටුකරන ආකාරයත් , ඒ සියල්ල තමන් සැලසුම් කල ආකාරයෙන්ම කිසිදු ගැටලුවකින් තොරව ඉටුවන ආකාරයත් ඔහු සිතින් මවා ගනිමින් චිත්ත රූප දකියි.

ඔහුගේ අත්දැකීමට අනුව එවිට සියල්ලම බොහෝ විට ඔහු සැලසුම් කල ආකාරයෙන්ම සිදු වේ. ඉතා අසීරු කටයුතු වලදී පවා ඔහුට වේගයෙන් තීරණ ගනිමින් නිවරැදිව, කිසිදු ගැටලුවකින් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබෙයි.

පරිච්ඡේදය 07

මූලායමය සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

මූල්‍යමය සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

අප බොහෝ දෙනෙකුට මූල්‍යමය ගැටලු , අගහිගතාවයන් ඇතිවීමට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වෙන්නේ **මුදල් පරිහරණය කිරීමට වඩා මුදල් ඉපයීම සම්බන්දයෙන්** වන නොහැකියාවන් නිසාවෙනි.

සෑම විටම ඔබේ ජීවන තත්වයේ උසස් වීම රදා පවතින්නේ ඔබේ වියදම් මතයි, ඒ නිසා වියදම් අඩු කරමින්, කපා හරිමින් මූල්‍යමය සාර්ථකත්වයකට එලබීම කිසි දිනෙක , කිසි විටෙක ප්‍රායෝගික නොවෙයි. ඔබට මූල්‍යමය වශයෙන් සාර්ථක වෙන්න අවශ්‍යනම් ඔබ ඒ වෙනුවෙන් කල යුතු එකම දෙය වන්නේ ඔබගේ ආදායම් තත්වය ප්‍රමාණවත් අයුරින් වැඩිකර ගැනීමට කටයුතු කිරීමයි.

සාමාන්‍යයෙන් මිනිසෙකුට තම ආදායම් තත්වය තමන්ට අවශ්‍ය ලෙස ඉහල දමා ගැනීමට නොහැකිනම් එයට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපානු ලබන්නේ මානසික කාරනා 2කි, එනම්,

1. මුදල් ඉපයීම පිලිබද නව අදහස් ජනිත නොවීම, හා
2. මුදල් ඉපයීමට ඇති අවස්ථාවන් ග්‍රහනය කරගැනීමට ඇති අපහසුවයි.

ලෝකයේ මූල්‍යමය අතින් සාර්ථක වූ ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ ජීවිත දෙස අවබෝධයෙන් යුතුව බැලුවොත් ඔවුන් සෑම කෙනෙකුම සාර්ථකත්වය වෙත ලගා වී ඇත්තේ ඉහත කාරනාවන් දෙකට අදාලව ඇතිකරගත් ධනාත්මක තත්වයන් නිසාවෙන් බව ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

මුදල් යනු වටිනාකම හුවමාරු කරගැනීමට වර්ථමාන ලෝකය තුල භාවිතා වන ප්‍රධාන යෙදුමයි. සෑම විටම මුදල් ඔබ වෙතට ලගා වෙන්නෙත් , මුදල් ඔබගෙන් ඉවත්ව යන්නෙත් වටිනාකමකට සාපේක්ෂවයි.

ඔබ යම් වටිනාකමක් සහිත දෙයක් ලබා ගැනීම සිදුකරන සෑම විටම මුදල් වැයවීමක් සිදුවන අතර **ඔබ යම් වටිනාකමක් ලබා දෙන විට මුදල් ඔබ වෙතට ලැබීම සිදු වේ.**

එනම් මේ ලෝකයේ යම් කෙනෙක්ට ප්‍රමානවත් තරම් මුදල් නැත්නම් එහි වක්‍ර අදහස වන්නේ ඒ පුද්ගලයා ප්‍රමානවත් වටිනාකමක් සහිත යමක් අවශ්‍ය තාවයක් ඇති පිරිසකට ලබා දීම සිදු නොකරන බවයි.

උදාහරනයක් ලෙස අප සිතුවොත් ඔබට ඔබේ රැකියාවෙන් ලැබෙන ආදායම ප්‍රමානවත් නැතැයි කියා, එයටද ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන්නේ මෙම හේතුවයි. එතැනදී නියත වශයෙන්ම සිදුවන්නේ ඔබ ඔබේ ආයතනයට ලබා දෙන සේවය ඔබ අපේක්ෂා කරන වැටුප ගෙවීමට තරම් වටිනා සේවයක් නොවීම හෝ එය වටිනවා වුවත් පෞද්ගලිකව එම ආයතනයට එහි වටිනාකම ඔබ අපේක්ෂා කරන වැටුපේ වටිනාකමට වඩා අඩු වීමයි.

මෙවැනි තත්වයක් යටතේ ඔබ ආදායම් වැඩි කරගැනීමටනම් කල යුතු දෙය වන්නේ,

- නව අදහස් තුලින් තමන් මුදලට හුවමාරු කරන වටිනාකම් වල අගය වැඩිකිරීම හෝ
- දැනට පවතින වටිනාකම වැඩියෙන් සැපයිය හැකි අවස්තාවන් හදුනාගෙන ක්‍රියාත්මක වීමයි.

වඩාත් සරලව පැහැදිලි කලොත්, ඔබ ව්‍යාපාරිකයෙක් යයි අප සිතුවොත්, ඔබට වැඩියෙන් මුදල් ඉපයීමට අවශ්‍යනම් ඔබ කල යුතු එකම දෙය වන්නේ,

- ඔබ දැනට සපයන භාන්ඩ හා සේවා නව අදහස් තුලින් නව්‍යකරණයකට භාජනය කර එහි වටිනාකම ඉහල දැමීම හෝ වෙනත් වැඩි වටිනාකමක් සහිත අලුත් භාන්ඩ හා සේවා හදුන්වා දීමයි , නැත්නම් වෙනත් වැඩි ආදායමක් ඉපයිය හැකි ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමයි **එනම් මුදල් ඉපයීම වෙනුවෙන් නව අදහස් ඇතිකරමින් ක්‍රියාත්මක කිරීමයි.**
- එසේ නැතහොත් ඔබට කල හැකි එකම දෙය වන්නේ, ඔබ දැනට සපයන භාන්ඩ හා සේවා වැඩි පිරිසකට අලෙවි කිරීමයි. **එනම් මුදල් ඉපයිය හැකි අවස්ථාවන් ග්‍රහනය කර ගැනීමයි.**

මා කලින් සඳහන් කල ආකාරයට මිනිසා යනු උපතින්ම සාර්ථක වීම වෙනුවෙන් සැකසුනු සත්වයෙකි. මූළ්‍යම සාර්ථකත්වය අතින් බැලුවත් එය එසේමය.

ඔබට මුදල් උපයන්න අවශ්‍යනම්, ඒ වෙනුවෙන්,

- නව අදහස් ජනිත කිරීමේ හැකියාවත්
- මුදල් ඉපයීමට හැකි අවස්ථාවන් ග්‍රහණය කර ගැනීමේ හැකියාවත්,

අප සෑම කෙනෙකු තුලම අවශ්‍ය ආකාරයෙන් ඇත. අප කල යුතු වන්නේ එම හැකියාව දියුනු කරගෙන නිවරැදිව භාවිතා කිරීම පමණි.

ඔබ ඒ වෙනුවෙන් කල යුතු එකම දෙය වන්නේ **ඔබේ යටි සිත නිශ්චිත මූළ්‍ය අරමුනක ස්ථාපණය කර බලගැන්වීම පමණකි.** මා කලින් සඳහන් කල ආකාරයට යටි සිත යනු අපට සිටින දක්ෂතම හා විශ්වාතන්තම සේවකයායි.ඔබ කල යුතු වන්නේ පැහැදිලිව තමන්ට අවශ්‍ය දේ ප්‍රකාශ කිරීම පමණකි. ඔබේ යටි සිත එතැන් පටන් සියලු ශක්තීන්, හැකියාවන් ඔබට ලබා දෙමින් ඔබව ඔබට අවශ්‍ය තැනට රැගෙන යාමට කටයුතු කරයි.

මූලාශ්‍රමය සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියා පිළිවෙත.

යටි සිතේ භාෂාව

ඕනෑම අරමුනක් වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැනිවීමට පෙර අප ඉගෙනගත යුතු ඉතා වැදගත්ම කාරණය වන්නේ යටි සිතේ භාෂාව පිලිබඳව ඉගෙන ගැනීමයි. සැබවින්ම ලෝකයේ ජීවත් වන බොහෝ දෙනෙකුට තම යටි සිතෙන් නිසි ප්‍රයෝජනයක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වී ඇත්තේද මේ හේතුව නිසාවෙන්මය.

ඔබ හා යටි සිත යනු එකිනෙකට වෙනස් භාෂාවන් දෙකක් කතා කරන ස්වාමියෙක් හා සේවකයෙක් වැනිය. **යටි සිතට ඔබ කතා කරන වචන හෝ භාෂාව තේරෙන්නේ නැත. එය ඔබට අවශ්‍ය දේ කුමක්ද යන්න හදුනා ගන්නේ ඔබට දැනෙන හැගීම් දැනීම් වලින් හා ඔබේ සිතේ මැවෙන චිත්ත රූප අනුවය.**

මේ නිසා ඔබ ඇතැම් විට වචනයෙන් මට සාර්ථක වෙන්න අවශ්‍ය බව ප්‍රකාෂ කලත් ඔබේ හැගීම් දැනීම් වල තියෙන්නේ අසාර්ථක බව හා පරාජිත බවේ වේදනාවනම්, ඔබේ සිතේ මැවෙන චිත්ත රූප වල ඇත්තේ අසාර්ථක බව, ප්‍රශ්න හා ගැටලු නම් ඔබේ යටි සිත තේරුම් ගන්නේ ඔබට අවශ්‍ය දේ වන්නේ “ අසාර්ථක බව” ලෙසය.

මේ නිසා ඔබ එවැනි අවස්ථාවක කොතරම් වචනයෙන් සාර්ථක විය යුතුය යන්න ප්‍රකාෂ කලත් ඔබේ යටි සිත ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඔබට අසාර්ථකත්වය ලගා කර දීම වෙනුවෙනා්‍ය.

මේ නිසා සැම විටම ඔබේ යටි සිතට යම් අරමුණක් බාර දීමේදී එයට ඔබට අවශ්‍ය දේ නිවරැදිව වැටහෙන ආකාරයෙන් එය සංනිවේදනය කිරීම ඉතා වැදගත් ය.

මූළාශ්‍රමය සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

ඔබට අවශ්‍ය මූළාශ්‍රමය සාර්ථකත්වය පිළිබඳව ඔබේ යටි සිතට නිවරැදිව සංනිවේදනය කිරීමට පහත පියවරයන් අනුගමනය කරන්න. මෙම අභ්‍යාසය සෑම දිනකම මිනිත්තු කීපයක් වෙන්කරගෙන සිදු කරන්න.

පියවර 01

ඔබට පහසු, මිනිත්තු කීපයක් නිදහසේ භාදාවකින් තොරව සිටිය හැකි ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. ඉන්පසු ඔබට පහසු ඉරියවුවකින් සැප පහසුව හිදගන්න.

(බාහිරින් එල්ල වන බාදාවන්ගෙන් හා යම් වෙලාවක් එකම ඉරියව්වකින් සිටින විට ඇතිවන ශාරීරික අපහසුතා වලින් මිදෙන ආකාරයෙන් සූදානම් වීම මෙම පියවරේ අරමුනයි.)

පියවර 02

මිනිත්තු කීපයක් හොදින් පෙනහලු පිරෙන සේ හුස්ම ගෙන පිටකරන්න, පිට කරන සෑම හුස්මක් සමගම තමන් සැහැල්ලු වන බව සිතන්න.

මිනිසෙකුට වුවත් යම් කාරනාවක් විවේකීව සිටින විට තේරුම් කිරීම පහසු ආකාරයෙන්ම, ඔබේ යටි සිතද ඔබට අවශ්‍ය දේ හරි ආකාරව ග්‍රහනය කර ගන්නේ ඔබේ මනස විවේකීව , සැහැල්ලුව පවතින විටය. හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීමේ අභ්‍යාසය අතීතයේ සිටම ඒ ආකාරයෙන් මනසේ සැහැල්ලු බව ඇතිකර ගැනීම වෙනුවෙන් භාවිතා කල සරල , ඉතා ඉහල ප්‍රතිඵල සහිත අභ්‍යාසායකි.

පියවර 03

ඉහත මනස අරමුණු ගත කිරීම කොටසේදී ඔබ පිහිටවූ අරමුණ/ ඉලක්කය හොදින් සිහියට නගා ගන්න. මේ වන විට ඔබ එම අරමුණ 100%ක් සාර්ථකව ලගා කරගෙන ඇති බව සිතන්න. ඔබ ඒ

පිලිබඳව සතුටු වන ආකාරය සිතින් දකින්න, එම සතුට හොඳින් වින්දනය කරන්න.

උදාහරණ.

ඔබේ මූළාසමය අරමුණ 20XX – XX –XX වන විට රු මිලියනයක් ඉතිරි කිරීම නම්, ඔබ කල යුතු වන්නේ අද 20XX – XX –XX දිනය බවත්, මේ වන විට ඔබේ බැංකුවේ ඉතුරුම් ලෙස රු මිලියනයක අගයක් පෙන්වන බවත් සිතෙන් දැකීමයි. ඔබේ සිතේ තිබූ අරමුණ ලගා කරගැනීම නිසා ඇති වූ සතුට හොඳින් වින්දනය කිරීමයි.

මෙම අභ්‍යාසයේ නිරත වීමේදී ඔබේ යටි සිත ඉතා පැහැදිලිව ඔබට අවශ්‍ය දේ කුමක්ද යන්න නිවරැදිව හඳුනා ගනියි. ඒ අනුව එය ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගනී.

යටි සිත ක්‍රියාත්මක වීම ඇරඹුන බව හඳුනා ගැනීම හා එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

යටි සිත යම් අරමුණක් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීමේදී

- ඔබට එම අරමුණ වෙත ලගා වීමට හැකිවන අයුරින් වෙනස් කිරීම
- ඔබ ඇසුරු කරන පුද්ගලයන් තුල වෙනස් කම් ඇති කිරීම හෝ ඔබට සහය ලගා ගත හැකි පුද්ගලයන් ඔබ වෙතට ආකර්ෂණය කිරීම හා ඔබට බාදා කරන පුද්ගලයන් ඔබෙන් ඉවත් කිරීම සිදුකිරීම
- බාහිර පරිසරයේ ඇති විවිද තත්වයන්ට බලපෑම් ඇති කිරීම

යන ආකාර 3 හරහාම බලපෑම් ඇතිකරන බව මා ඔබට කලින් පරච්චේද වලදී විස්තර කලෙමි. මෙහිදීද එය ඒ ආකාරයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වෙයි. එතැනින් එහාට ඔබ කල යුතු වන්නේ එම බලපෑම් නිවරැදිව හඳුනාගෙන ක්‍රියාත්මක වීමයි.

Jack Canfield යනු ලොව පුරා මිලියන ගනනක් මිනිසුන්ගේ ආදරය සාර්ථකත්වය පිලිබඳ දේෂක වරයෙන් මෙන්ම කතුවරයෙකි.

ඔහුට වරක් ඔහු දැනට උපයන මුදලට වඩා විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් ඉපයීමට අවශ්‍ය විය, ඔහු එම අගය ඩොලර් 100000ක් ලෙස තීරණය කල අතර ඔහු ඒ වන විට උපයමින් සිටියේ ඩොලර් 8000ක පමන අගයකි.

ඔහු මේ අගය පිලිබද සිතුවත් ඒ වන විට එය ලගා කරගැනීම වෙනුවෙන් කිසිදු අදහසක් ඔහු තුල නොවිය, නමුත් ඔහු එය කෙලෙස හෝ ලගා කරගන්නා බව විශ්වාස කල අතර ඔහු එය තමන් නිදාගන්නා ඇද ලග සිවිලිමේ සටහන් කර තැබුවේය.

සෑම දිනකම ඔහු අවදි වන විට මුලින්ම දුටුවේ එයයි, එය දුටු සෑම මොහොතකම ඔහු මිනිත්තු කීපයක් එය ලගා කරගෙන ඇති තත්වයක් ගැන සිහින දැක්කේය. දින කීපයක් මෙලෙස ගත වන විට ඔහුට එක වරම මෙතෙක් පහල නොවූ අදහසක් ඔහුට ඇති විය. එනම් ඔහු කාලයක් තිස්සේ ලියූ සටහන් කීපයක් තිබෙන බවත් එය පොතක් ලෙස මුද්‍රණය කර විකුනුවහොත් එය මගින් ඔහුට එම මුදල ඉපයිය හැකි බවය. එම සටහන් ඒ වන විටත් වසර ගනනාවක් තිස්සේ ඔහු සතුව තිබූ නමුත් ඔහුට මෙවැනි අදහසක් මීට පෙර පහල වී නොතිබින.

අවසානයේ ඔහු එය මුද්‍රණය කල අතර එය මුද්‍රණය කිරීමත් සමග ඔහු නොසිතූ ආකාරයෙන් එය අලෙවි කිරීම පිලිබද අදහස් රාශියක් ඔහුට ඇති විය. ඒ වෙනුවෙන් උදව් ලබා ගත හැකි බොහෝ දෙනෙකු සමග ඔහුට සබදකම් ඇති විය.

මේ සියල්ලෙහිම අවසානය වූයේ එම වසර තුල ඔහු සිතූ ඩොලර් 100000ට ඉතා ආසන්න මුදලක් (ඩොලර් 92322 ක්) ඔහුට ඒ හරහා උපයා ගැනීමට හැකි වීමයි.

මේ අකාරයෙන්ම ඔබ මෙම අභ්‍යාසයේ දින කීපයක් නිරත වන විට ඔබට මෙතෙක් පහල නොවූ ඔබේ ඉලක්කය වෙත ලගා වීමට හැකි ආකාරයන් පිලිබදව නව අදහස් නිරායාසයෙන්ම ඔබේ සිත තුල ඇතිවීමට පටන් ගනී.

එමෙන්ම ඔබ අවට තිබෙන මුදල් ඉපයික හැකි අවස්ථාවන් ඔබට ග්‍රහණය වීමට පටන් ගනී. එවැනි නව අදහසක් ඇති වූ සැනින්, මුදල් ඉපයිය හැකි අවස්ථාවක් ග්‍රහනය වූ සැනින් ඔබ කල යුතු එකම දෙය වන්නේ එය යටපත් වන්නට ඉඩ නොදී, අමතක වන්නට ඉඩ නොදී එය සටහන් කරගෙන එම මාර්ග හරහා මුදල් ඉපයීම වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීමයි.

(මෙම අදහස් සටහන් කර ගැනීමට කුඩා සටහන් පොතක් තබා ගන්න. එකිනෙක දිනය තුල ඔබේ සිතට නැගුනු අදහස් එම දිනයට අදාල පිටුවේ සටහන් කරන්න)

මීට අමතරව මේ අභ්‍යාස වල නිරත වීමේදී ඔබ ඇසුරු කරන, ඔබට ඔබේ ඉලක්ක වෙත යාමට බාදා කරන පිරිස් සිටිනවානම් ඒ අය නිරායාසයෙන්ම ඔබෙන් ඈත් වීමට හෝ ඒ අය ඔබට උදව් කරන තත්වයක් දක්වා වෙනස් වීමට පටන් ගනී. එමෙන්ම මීට අමතරව ඔබ දැනට නොහඳුන , නමුත් ඔබට උදව් ලබා ගත හැකි අය ඔබ වෙතට ආකර්ෂණය වීමට පටන් ගනී. මේ හරහා ඔබේ යටි සිත ඔබට ඔබේ ඉලක්කය වෙත ලගා වීම ඉතා පහසු දෙයක් බවට පත්කිරීම සිදු කරයි.

පරිච්ඡේදය 08

ආදරය හා පවුල් ජීවිතය වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

ආදරය හා පවුල් ජීවිතය වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

ආදරය හා පවුල් ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය වෙනුවෙනුත් ඔබට යටි සිත බලගැන්වීම හරහා ඉහල සාර්ථකත්වයක් ලගා කරගන්න පුලුවන්. මෙහිදිත් ඉහත පරිච්චේදය තුල සදහන් කල පියවර අනුවම ඔබට යටි සිත බලගැනිවීමේ කටයුත්ත සිදුකල හැකි අතර, එහිදී ඔබේ යටි සිත ඔබට අවශ්‍ය තත්වය ඔබේ ආදරය හෝ පවුල් ජීවිතය තුල ඇති කිරීම වෙනුවෙන්, ඔබව වෙනස් කරමින්, ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරියගේ හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙන්ගේ සිතුවිලි තරංග සමග සම්බන්ද වෙමින් ඔවුන්ව වෙනස් කරමින් කටයුතු කරයි.

මේ හරහා ඔබ තවමත් තනිකඩ නම් ඔබට අවශ්‍ය ඔබ බලාපොරොත්තුවන ආකාරයේ සහකරුවෙක් හෝ සහකාරියක් ඔබ වෙතට ආකර්ෂණය කර ගැනීමටත්, ඔබට දැනටමත් සහකරුවෙක් හෝ සහකාරියක් සිටිනවානම් එම සබදතාවය තුල තිබෙන ගැටලු, ප්‍රශ්ණ නැති කර ගනිමින්, ඔබ සැබවින්ම අපේක්ෂා කරන ආකාරයේ ආදරයක් හෝ පවුල් ජීවිතයක් ඔබට ලගා කරගැනීමටත් හැකිවනු ඇත.

ඔබට අවශ්‍ය ආදරය හා පවුල් ජීවිතය සම්බන්දයෙන් වන සාර්ථකත්වය පිලිබදව ඔබේ යටි සිතට නිවරැදිව සංනිවේදනය කිරීමට පහත පියවරයන් අනුගමනය කරන්න. මෙම අභ්‍යාසය සෑම දිනකම මිනිත්තු කීපයක් වෙන්කරගෙන සිදු කරන්න.

පියවර 01

ඔබට පහසු, මිනිත්තු කීපයක් නිදහසේ භාදාවකින් තොරව සිටිය හැකි ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. ඉන්පසු ඔබට පහසු ඉරියවුවකින් සැප පහසුව හිදගන්න.

(බාහිරින් එල්ල වන බාදාවන්ගෙන් හා යම් වෙලාවක් එකම ඉරියව්වකින් සිටින විට ඇතිවන ශාරීරික අපහසුතා වලින් මිදෙන ආකාරයෙන් සූදානම් වීම මෙම පියවරේ අරමුනයි.)

පියවර 02

මිනිත්තු කීපයක් හොදින් පෙනහලු පිරෙන සේ හුස්ම ගෙන පිටකරන්න, පිට කරන සෑම හුස්මක් සමගම තමන් සැහැල්ලු වන බව සිතන්න.

පියවර 03

ඉහත මනස අරමුණු ගත කිරීම කොටසේදී ඔබ පිහිටවූ අරමුණ/ ඉලක්කය හොදින් සිහියට නගා ගන්න. මේ වන විට ඔබ එම අරමුණ 100%ක් සාර්ථකව ලගා කරගෙන ඇති බව සිතන්න. ඔබ ඒ පිලිබදව සතුටු වන ආකාරය සිතින් දකින්න, එම සතුට හොදින් වින්දනය කරන්න.

උදාහරණ

ඔබ තවමත් තනිකඩ නම් ඔබ කැමති ආකාරයේ කෙනෙකු සමග සබදතාවයක් දැනටමත් පටන් ගෙන ඇති බවත්, එය සතුටින් ගත කරන ආකාරය ගැනත් චිත්ත රූප මවන්න.

ඔබ දැනටමත් ගැටලු කාරී සබදතාවයක පසුවනවානම් එම ගැටලු සියල්ල අමතක කර, නිශ්චිතවම ඔබට අවශ්‍ය ආකාරයේ සබදතාවයක් පවත්වාගෙන යන ආකාරය පිලිබද පමනක් චිත්ත රූප මවන්න.

පරිච්ඡේදය 09

යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් වෙනුවෙන් යටි සිත බලගැන්වීම

කලින් පරිච්චේද වල සඳහන් කල ආකාරයටම මනසත් , ඔබේ ශරීරයත් අතර දැඩි සබඳතාවයක් පවතී, මනසේ තත්වයන්, ශරීරයටත්, ශරීරයේ තත්වයන් හා ක්‍රියාකාරීත්වය මනසටත් යන ආකාරයෙන් බලපානු ලබයි.

මේ නිසාම ඔබ ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්වය ගැන නිරන්තරයෙන් සිතන දෙය ඔබේ ජීවිතයේ යතාර්ථය බවට පත් වෙයි. මේ නිසා ලෙඩ රෝග පිලිබඳ අනවශ්‍ය ලෙස බියවීම, අනවශ්‍ය ආකාරයෙන් නිතර නිතර සිතීම ඔබේ සිරුර තව තවත් රෝගී වීමට බලපානු ලබයි.

මා කලින් සඳහන් කල **Hypochondria** නම් මානසික රෝගී තත්වයේදී **තමන්ට නොමැති රෝගයක් ඇතැයි කියා සිතීම මගින් කාලයත් සමග සැබෑවටම එම රෝගී තත්වයට පත්වන තැනට පත් වීම** මෙයට කදිම උදාහරණයකි.

මීට අමතරව ඔබට මේ වන විට යම් රෝගී තත්වයක් තිබෙනවානම්, ඔබ එය හඳුනාගෙන තිබෙනවානම් එය නිරෝගී තත්වයට ගෙන ඒමටත් ඔබට මෙම යටි සිත බලගැන්වීමේ අභ්‍යාස භාවිතා කරන්නට හැකියාව ඇත, එමෙන්ම එදිනෙදා ජීවිතයේ බර අඩු කරගැනීම, සිහින් සිරුරක් ලබා ගැනීම වැනි කරුනු ඉටු කරගැනීම වෙනුවෙනුත් ඔබට මේ ක්‍රමය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීමේ හැකියාව ඇත.

ඔබට අවශ්‍ය සෞඛ්‍යමය සාර්ථකත්වය පිලිබඳව ඔබේ යටි සිතට නිවැරදිව සංනිවේදනය කිරීමට පහත පියවරයන් අනුගමනය කරන්න. මෙම අභ්‍යාසය සෑම දිනකම මිනිත්තු කීපයක් වෙන්කරගෙන සිදු කරන්න.

පියවර 01

ඔබට පහසු, මිනිත්තු කීපයක් නිදහසේ භාධාවකින් තොරව සිටිය හැකි ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. ඉන්පසු ඔබට පහසු ඉරියවුවකින් සැප පහසුව වාඩිවෙන්න. වාඩි වී සිටීම අනිවාර්යය නොවේ. ඔබට පහසු ඉරියව්වකින් සිටීම පමනක් වැදගත් වේ.

(බාහිරින් එල්ල වන බාධාවන්ගෙන් හා යම් වෙලාවක් එකම ඉරියව්වකින් සිටින විට ඇතිවන ශාරීරික අපහසුතා වලින් මිදෙන ආකාරයෙන් සූදානම් වීම මෙම පියවරේ අරමුනයි.)

පියවර 02

මිනිත්තු කීපයක් හොදින් පෙනහලු පිරෙන සේ හුස්ම ගෙන පිටකරන්න, පිට කරන සෑම හුස්මක් සමගම තමන් සැහැල්ලු වන බව සිතන්න.

පියවර 03

ඉහත මනස අරමුණු ගත කිරීම කොටසේදී ඔබ පිහිටවූ අරමුණ/ ඉලක්කය හොදින් සිහියට නගා ගන්න. මේ වන විට ඔබ එම අරමුණ 100%ක් සාර්ථකව ලගා කරගෙන ඇති බව සිතන්න. ඔබ ඒ පිලිබදව සතුටු වන ආකාරය සිතින් දකින්න, එම සතුට හොදින් වින්දනය කරන්න.

උදාහරණ

ඔබ දැනටමත් ඇවිදීමට අපහසු තත්වයක් වැනි රෝගී තත්වයකින් පෙලෙනවානම් , එය අමතක කර ඔබ දැනටමත් ඇවිදින්නට තරම් සුවය ලබා ඇති බවත්, ඔබ කිසිදු ගැටලුවකින් තොරව ඇවිදිමින් සිටින බවත් සිතින් දකින්න. එහි සතුට අත් විදින්න.

වැදගත් : කිසිම විටෙක ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම සුවය ලැබූ තත්වයක් ගැන චිත්ත රූප මවනවා මිස ඔබ ක්‍රමයෙන් සුව වෙමින් පවතින තත්වයක් ගැන චිත්ත රූප මැවීම නොකරන්න. එහිදී ඔබේ යටි සිත තේරුම් ගන්නේ ඔබට අවශ්‍ය සුව වෙමින් පවතින තත්වයක් මිස සම්පූර්ණයෙන්ම සුවය ලැබූ තත්වයක් නොවන බවයි.

ලොව එතෙක් මෙතෙක් ඉහලම ආදායම් වාර්ථා තැබූ සාර්ථකත්වය පිළිබද කෘතියක් වන “Think & Grow Rich” නම් කෘතියේ කතෘ වන නැපෝලියන් හිල්ගේ දරුවා උපතින්ම සුව කල නොහැකි ශ්‍රවන ආබාදයකින් පෙලුන දරුවෙකි.

හිල් විසින් එවකට සිටි ඉහලම වෛද්‍යවරුන් හමුවී තම දරුවා සුවකර දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටියත් ඔවුන් සියල්ලගේම පිළිතුර වූයේ එය වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව කිසි ලෙසකින්වත් සිදු කල නොහැකි දෙයක් බවය.

නමුත් හිල් යනු සියල්ලටම වඩා මනසේ ශක්තිය ගැන විශ්වාස කල මිනිසෙකි. ඔහු විවිද ක්‍රම භාවිතා කරමින් තම දරුවාගේ යටි සිත තුල ඔහු ඉක්මනින්ම සම්පූර්ණයෙන්ම ඇසෙන තත්වයට පත්වන බවට වන විශ්වාසය ඇති කරමින් හා චිත්ත රූප මවමින් යටි සිත බලගැනිවීම කලේය.

වෛද්‍යවරුන් ඇතුලු සියලු දෙනා පුදුමයට පත් කරමින් ඔහු ඉතා ඉක්මනින් සම්පූර්ණයෙන්ම සුව තත්වයට පත් විය.

අද වන විට යටි සිතේ ශක්තිය භාවිතා කිරීම පිළිකා වැනි දරුණු රෝගී තත්වයන් සුව කිරීම සඳහා පවා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කරයි.

වැදගත් : අදවන විට බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය තුල පවා කිසිදු ඖෂධ ගුණයකින් තොර බෙහෙත් පෙති නිපදවීම සිදු කරයි. මෙහි කිසිදු ඖෂධ ගුණයක් නැති වුවත් , මේ හරහා එදිනෙදා බොහෝ දෙනෙකුට වැලදෙන සාමාන්‍ය රෝග බොහෝමයක් සුව කල හැකි වෙයි.

සැබවින්ම මේ පෙති ලබා දීම හරහා වෛද්‍යවරුන් සිදුකරන්නේ රෝගියාගේ මනසට බෙහෙතක් ලබා දුන් බවත්, එයින් දින කීපයකින් තමන් සුව වන බවත් සංන්වේදනය කිරීමයි. රෝගියා මෙය කිසිදු ඖෂධ ගුණයක් නැති පෙත්තක් බව නොදන්නා නිසා එය පානය කිරීමෙන් තනට සුවය ලැබෙන බව දැඩිව විශ්වාස කරයි. එයත් සමග රෝගියාගේ මනස ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගන්නා අතර එම අදහස සත්‍යයක් කිරීමට මනස ක්‍රියාත්මක වීම අරබයි. එයත් සමග නිරායාසයෙන්ම දින කීපයක් යන විට එම රෝගය සුව වීම සිදුවේ.

පරිච්ඡේදය 10

මානසික ආතතිය හා වෙහෙස නැතිකරගැනීම වෙනුවෙන් වන සරල උපක්‍රම

මානසික ආතතිය හා වෙහෙස නැතිකරගැනීම වෙනුවෙන් වන සරල උපක්‍රම

ඔබ කොතරම් හොඳින් සිත සමග කරන ගනුදෙනුව හරි ආකාරයෙන් සිදු කලත් ඇතැම් විට මානසික ආතතිය හා වෙහෙස යන්න ඔබට විවිද කාරනා නිසා යම් අවස්ථාවක ඇතිවීමේ හැකියාවක් ඇත, එම නිසා ඔබට එවැනි තත්වයකට කවර හෝ මොහොතක දී මුහුන දෙන්නට සිදු වුවහොත් එයට මුහුන දිය යුතු ආකාරය ගැන දැනගෙන සිටීම ඉතාමත් වැදගත් වේ.

ඔබට එවැනි මානසික ආතතියක් , වෙහෙසක් හෝ කලකිරීමක් වැනි තත්වයකට ලක් වුවහොත් එම තත්වයෙන් මිදීමට පහත අභ්‍යාසයන්ගෙන් එකක් හෝ කීපයක් අනුගමනය කරන්න.

1. සැහැල්ලු වීමේ අභ්‍යාසයකට හුරු වෙන්න

හොඳින් දෑස් පියාගෙන ඔබට පහසු ආකාරයකින් හිඳ ගනන් නැත්නම් සැතපෙන්න, ඔබේ සිතට එන සිතුවිලි වලට නිදහසේ ඇතුල්වීමටත් පිටවෙන්නටත් ඉඩ දී මද වෙලාවක් ගත කරන්න. ඔබේ සිතට එන සිතුවිලි ගැන අවදානයෙන් සිටින්න නමුත් ඒ කිසිවක් පාලනය නොකරන්න.

මිනිත්තු කීපයක් මේ ආකාරයෙන් ගත කර, 0 සිට 10ට සෙමින් ගනන් කරන්න, නැවත 10 -0 දක්වා ගනන් කරන්න. 0 සිට 10 දක්වා ගනන් කිරීමේදී ඔබේ ශරීරයේ බර ඉතා වැඩි වෙන බව සිතන්න. 10ට ගනන් කර අවසන් වන විට එය ඔබට සෙලවිය නොහැකි තරම් බර බව සිතන්න. නැවත 10 සිට 0 දක්වා ගනන් කිරීමේදී එම බර අඩුවන බව සිතන්න. 0 මට්ටමේදී ඔබ පාවෙන තරමට සැහැල්ලු බව සිතන්න.

ඉන්පසු ඔබ ඉහලට පාවී යන ආකාරය සිතින් දකින්න. වලාකුලු අතරින්, විශාල තණ බිම්, දිය ඇලි, ගංගා, කඳු ඉහලින් ඔබ පාවී යන

ආකාරය සිතින් දකින්න. මේ ආකාරයෙන් විනාඩි 10 -15 ගත කර, නැවතත් ඔබ සිටින තැනට පැමිනෙන බව සිතින් දකින්න.

නැවත 0 සිට 10ට ගනන් කරන්න, 10 ට ගනන් කිරීමේදී ඔබ වඩා සැහැල්ලු බවකින් යුත්, ප්‍රබෝධමත් මිනිසෙකු ලෙස යතා තත්වයට පත්වන බව සිතන්න. හොද හුස්මක්ගෙන පිටකර දැස් විවර කරන්න.

ඔබේ මනසට අවිවේකී බවක්, පීඩනයක්, ගැටලු සහගත බවක් ඇතිවෙන සෑම මොහොතකම ඔබට මේ අභ්‍යාසයේ නිරත වෙන්න හැකියාව ඇති අතර මේ හරහා ඔබට සුවපහසු කෙටි නින්දකින් ලබන විවේකී බවට සමාන විවේකී බවක් ලබන්න හැකියාවද ඇත.

එමෙන්ම ඔබට මේ අභ්‍යාසය සිදුකිරීමේදී එයට ඉතා සවුම්‍ය සංගීත නාද රටාවක් (Relaxation Music) එකතු කරගත හැකිනම් , මෙහි ප්‍රතිඵල ඔබට තවත් වැඩිදියුනු කරගැනීමේ හැකියාව ඔබට ඇත. එවැනි සංගීත නාද ඔබට ඉතා පහසුවෙන් අන්තර්ජාලයෙන් සොයාගැනීමේ හැකියාව ඇත.

2. යටි සිතට හා විශ්වයට සියල්ල බාර දෙන්න

ඔබගේ ගැටලු තාවකාලික බවත් එය නිසකවම ඔබේ යටි සිත විසින් විසදා දෙන බවත්, එය ඔබට අවශ්‍ය තැනට ගෙන යාමට , ඔබට අවශ්‍ය ජීවිතය ගොඩනගා ගැනීමට නිසකවම කටයුතු කරන බවත් විශ්වාස කරන්න. සියල්ල යටි සිතට හා විශ්වයට බාර දී මනසේ වන පීඩනයෙන් නිදහස් වන්න.

මානසික ආතතිය, වෙහෙස ඇතිවීමට බලපෑ හේතුව විශ්වය විසින් ඔබේ ශක්තිමත් බව පරික්ෂා කිරීම වෙනුවෙන් ලබා දුන් අවස්ථාවක් ලෙස සිතා එයට ශක්තිමත්ව මුහුණ දෙන්න.

3. විනෝද වෙන්න

මානසික පීඩනය හා වෙහෙස මදකට අමතක කර ඔබට සිනහ විය හැකි, විනෝද විය හැකි කායීයක නිරත වෙන්න. මනස සම්පූර්ණයෙන්ම සැහැල්ලු වූ පසු මානසික පීඩනය හෝ වෙහෙස ඇතිවූ කාරනය දෙස අවදානය යොමු කරන්න.

පරිච්ඡේදය 11

ජීවිතයේ තෘප්තිමත් බව ඇතිකර ගැනීම

ජීවිතයේ තෘප්තිමත් බව ඇතිකර ගැනීම

සාර්ථකත්වය සොයා යාමට හෝ සාර්ථකත්වය අත්විදීමට අපට ජීවිතයේ අසීමිත කාලයක් නැත. සියල්ලටම ඇත්තේ සීමිත කාලයකි. නමුත් අපට සැබවින්ම කොතරම් කාලයක් තව ජීවත් වීමට තිබෙනවාද යන්න නොදන්නා නිසා අප අසීමිත කාලයක් ජීවත් වීමට හැකි මිනිසුන් ලෙස ජීවත් වීමට සිතයි. තම ජීවිතයෙන් අඩුවන , මිනිත්තුව, පැය, දිනය ගැන එතරම් නොසිතයි.

නමුත් සැබෑ ලෙසින්ම එලෙස කටයුතු කිරීම අනුවන කමකි. අප මේ ලෝකයට පැමින ඇත්තේ සීමිත කාලයක් ගත කර යාමටය. එතැනදී දුක් වීම, සතුටු වීම, සාර්ථකත්වය සොයා යාම, සාර්ථකත්වය අත්විදීම ඇතුලු සියලුම දේවල් කරන්නට ඇත්තේ මේ සීමිත කාලය ඇතුලතදීය. එහෙයින් කවුරුන් හෝ කෙනෙක් එයින් එක මොහොතකදී හෝ දුකින්, අසතුටින් හෝ අතෘප්තිකර බවකින් සිටිනවානම් එය තමන්ට ඇති කාලය නිකරුනේ අනවශ්‍ය දෙයකට නාස්ති කිරීමකි.

මේ නිසා ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය සොයා යන ගමනේදී එය සතුටකින් හා තෘප්තිමත් බවකින් කරගෙන යාම ඉතා වැදගත්‍ය. ඔබ අද මිය ගියත් ඔබ හෙට මිය ගියත් ඔබට ඔබ ගත කල කාලය ගැන සතුටක් තිබිය යුතුය.

අප බොහෝ දෙනෙකු බොහෝ විට කරන්නේ අනාගතයේ සතුටින් සිටීම වෙනුවෙන් වර්ථමානය කැප කිරීමය, සම්පත් රැස් කිරීමය. මේ නිසාම බොහෝ දෙනෙකුට ජීවිතයේ වර්ථමානය අහිමි වෙයි.

නමුත් ඔබ කල සැබවින්ම කල යුතු වන්නේ ඔබට ලැබී ඇති ජීවිතය උපරිම තෘතිමත් බවකින් ගෙවන අතර තුර ඔබේ අනාගතය ගොඩනගා ගැනීමයි.

ජීවිතයේ සැබවින්ම දුක , බිදවැටීම් හෝ අසාර්ථක වීම් කියා දෙයක් නොමැත. ඒ සියල්ලම දුකක්ද, බිදවැටීමක්ද, අසාර්ථක වීමක්ද යන්න තීරණය වන්නේ ඔබ එය බාර ගන්නා විදිහ අනුව පමණකි.

ඔබ ජීවිතය ගෙවිය යුත්තේ විනෝදයට කදු තරනය කරන්නෙකු ලෙසය, කදු තරණය කරන්නා භයානක තත්වයන්ට, අනතුරු වලට, අපහසුතාවයට, මහන්සියට ආදී සියලුම දෙයට මුහුන දෙයි. නමුත් ඒ සියල්ලෙන්ම ඔහු කරන්නේ සතුටු වීමය. ඉහලට යාම කොතරම් අපහසු වුවත් ඔහු තබන අඩියක් පාසා, මුදුනට ලගා වෙන මොහොතක් පාසා ඔහු එය රසවිදියි.

කදු තරණයකදී කන්ද තරනය කල පසු වැඩිපුරම සතුටු වන්නේ එය අපහසු මාර්ගයකින්, අභියෝග ජයගනිමින් ඉහලට පැමිනි පුද්ගලයාය. ඔබේ ජීවිතයත් එසේමය, ඔබේ ජීවිත කතාවේත් රසවත්ම පරිච්චේදය වන්නේ දුක ජයගෙන ඉදිරියට ආ කොටසය. ඔබ එය හොදින් තේරුම් ගත යුතුය.

සෑම අභියෝගයක්ම සෑම බිදවැටීමක්ම ඔබේ ජීවිත කතාවේ අලංකාරය වැඩි කරන අවස්ථවක් ලෙස සිතන්න, ඔබේ ජීවිත කතාවේ අලංකාරය වැඩි කිරීමට පැමිනි ආශිර්වාදයක් ලෙස සිතන්න. එලෙස සිතමින් සතුටකින් යුතුව ඒවාට මුහුන දෙන්න.

සෑම දිනයක් තුලම තෘතිමත් මිනිසෙකු ලෙස නින්දට යාමට සිතට ගන්න, සුප්‍රකට ඇපල් සමාගමේ නිර්මාතෘ ස්ටීව් ජොබ්ස් වරෙක මෙලෙස පවසා ඇත,

“ මා හට කනත්තේ සිටින ලොකුම පොහොසතා වීමට අවශ්‍ය නැත, මට අවශ්‍ය එකම දේ , රෑ නින්දට යන විට මා අලංකාර (රසවත්) දෙයක් කලා යනුවෙන් කියමින් නින්දට යාමටය”

ඔබේ ජීවිතයේ වැදගත්ම මොහොත වන්නේ මේ මොහොතයි, ඔබට අතීතය වෙනස් කල නොහැක, අනාගතයද තවම එලබ නැත, නමුත් වර්ථමානය තුල ඔබට එය විදීමටත් , විදවීමටත්, අනාගතය අවශ්‍ය

පරිදි සකසා ගැනීමටත් ඇතුලු ඔබ කැමති ඕනෑම දෙයක් කිරීමට හැකියාව ඇත. සීමිත කාලයක් තුල ලැබෙන එහෙව් වටිනා වර්ථමානය, අතෘප්තියෙන් ගෙවමින් අනාගතය තුල සතුටින් සිටීමට යමෙක් සිතනවානම් හෝ ක්‍රියාකරනවානම් එය සැබෑම අනුවන කමකි. එහෙයින් වර්ථමානය තුල සතුටින්, තෘතියකින් යුතුව ගෙවමින් අනාගතය ඔබට ඇවසි පරිදි ගොඩනගා ගැනීමට සිතන ගන්න.

එය ඔබේ ජීවිතය තෘප්තිමත් ප්‍රීතිමත් ජීවිතය බවට පත් කරනු ඇත.

සටහන්

Winners Lounge Training & Developments

No. 442/H, Viharamawathe,
Walivita , Kaduwela.
10640, Sri Lanka

Web | www.winnerslongelk.com
eMail | info@winnersloungelk.com