

දියුනුවේ රහස්

දියුනුවේ රහස් මල්ල මුළුමනින්ම ලිහන්නට පුළුල් තමා සම්මතෙහි සිටිය යුතු නිසා මම පලමු පරිච්ඡේදය වශයෙන් තමා ගැන විශ්වාසයෙන් සිටිය යුතු අන්දම විදහා දක්වමි.

ඔබ උදයේ පාන්දර නැගිටින විට එම දවස ඉතා හොඳ දවසක් වේවා! කියා සිතා ගෙන හොඳ මානසික තත්වයකින් යුතුව ඉතා ප්‍රබෝධමත්ව ඇඳෙන් නැගිටිය යුතුයි.

සමහර අයව “ හරියට දවල් වෙලා නැගිටින්න, නැගිටින්න හැමදාම මෙයාව නැගිටිට වන්න ඕන, අපි නැත්නම් මෙයා කියට වැඩට යයිද? දන්නෙ නැතැ ” ගෙදර අයගෙ ගෝර නාඩුව..... අසා ගෙන නැගිටින විට යන තරහා පිටින්ම නැගිට, ඔහේ කරන්නං වාලෙ මුහුණ කට සෝදා ඇඳ පැලඳ , මොනවා හරි කවේ දාගෙන පාසලට දුවයි නැත්නම් වැඩට දුවයි. එවිට අමතක වීම් බොහෝ ඇති විය හැක.එවිට වැඩ වල කිසි පිළිවෙලක් නැත .

ඇඳෙන් නැගිට ඔබ මුලින්ම යන්න කන්නාඩිය ඉදිරිපිටට ගොස් ඔබේ මුහුණ දිහා බලන්න. ඔබටම ඔබ සිතනා වෙන්න. ඔව් ඒ සිතනාව මුළු දවස පුරාම තබා ගන්න සිතට ගන්න. හොඳින් හිස පිරා ගන්න කිසි විටෙක හිස පිරා නොගෙන උදයේම කාමරයෙන් පිටතට එන්න එපා.ඔබ උදයේ සිටම පිළිවෙලට ඉන්න සිතා ගන්න ඕනෑ.ඉන් පසු දවසේ ක්‍රියා පිළිවෙත් කොට හැකි තරම් ඔබගේ දේවල් ඔබම කරගන්න.වැඩි හිටි දෙමාපියන් සිටි නම් / රෝගි කෙනෙක් ගෙදර සිටි නම් ඔවුන් ගැන බලන්න.දුක සැප සොයන්න. තමා ඔවුන් වෙනුවෙන් සිටිනා බව ඒත්තු ගන්වන්න.ඔවුන් ගේ ආශීර්වාදය ඔබට නිතැතින්ම ලැබේ.ඒවා මුදල් වලට ලබා ගන්නට බැරි දේවල්ය. එසේ කිරීම තුලින් ඔබේ සිතට මොන තරම් අස්වැසිල්ලක්, මානසික සුවයක් ලැබුනා නේදැයි බලන්න.

බිරිඳ ස්වාමීපුරුෂයාගේ තේ එක ගෙදර සිටින දවසටත් ලගට ගෙන ගොස් දී නලල සිප ආදරබර සිතනාවකින් මුළු සරසා ගෙන දවස ඇරඹුව හොත් සැමියාගේ දවස කොයි තරම් ලස්සන වේවිද? සමහර විට සැමියා විශාල ප්‍රශ්නයක් ගැන කල්පනා කරමින් සිටිනවා විය හැක.බිරිඳකගේ ආදර බර වචනය, මුළු සරසා ගත් සිතනාව, ආදරයෙන් දෙන චූරි තොත්තුව ඔහුට රටක් වටිනා බව ඔබ දන්නවාද? අර කරදර සියල්ල මානසික ආතතියක් නැතිව ටික ටික සැනසිල්ලේ විසදා ගැනීමට පුළුවන්වේ.අත්හදා බලන්න.

සමහර අය උදයේ සිටම බිරිඳට, දරුවන්ට, දෙමාපියන්ට කෑ ගහ ගත්තු ගමන්මයි. එය ගෙදරක සිරියාව නැතිකරයි. දියුණුවට බාධා කරයි. ගෙදර සිටින සියළු දෙනාම ඉතා ආදරයෙන් සමගියෙන් සිටිය යුතුයි. පවුල යනු කුටුඹි, කුරුළු කුඩුවකි එම කුඩුව තුල සමගිය, ආදරය රැකගන්න සියළු දෙනාම බැඳී සිටිය යුතුය. එකාමෙන් සිටිය යුතුය.අතීතයේ වටු වැද්දාගේ කථාව සිහිකරගන්න.

දවසේ ඇරඹුම හොඳ නම් ඉන් එතාට යාම පහසුය. උදයේම නැගිටි තරමට වැඩ උද්යෝගයෙන් කර ගත හැක.

“Early to bed and Early to rise makes a man healthy wealthy and wise”
කියා ඉංග්‍රීසි කියමනෙන් කියන්නෙ ඉක්මනින් හින්දට ගෙසේ වේලාසතින් අවධි වීමෙන් මිනිසාට නිරෝගීබව, ඥානය හා සමූර්ධිය ඇතිවෙන බවයි.

තවද, උදයේ ශාරීරික ව්‍යායාම කිරීමට කාලයක් වෙන්කර ගැනීමට හැකිනම් ඉතා උචිතය. දවසේ උද්යෝගය එතැනින් ආරම්භ කල විට ප්‍රබෝධමත්ව දවස ඉදිරියට ගෙන යෑම ඉතා පහසුය. අද දවස ආරම්භ කරන විට ඊයේ රැම අද දවසේ වැඩ සටහන ලියා තබා ගත යුතුය.එවිට උදයේ සිට කල යුතු වැඩ ක්‍රමවත්ව කර ගත හැක. අවසන් කරගැනීමට නොහැකිවූ වැඩක් ඇත්නම් ඊලඟ දිනයට සටහන් කරගත හැක.

දවසේ සියළු වැඩ නිමවා නිවසට පැමිණි විට බිරිඳට හාද්දකින් සංග්‍රහ කිරීමට අමතක නොකරන්න. දරුවන්ව ආදරයෙන් සිප වැලඳ පාසලේ තොරතුරු අසන්න.ඔවුන්ට ආදරය කරන්න.

සියළු දෙනාම එකට එකතුව රාත්‍රී කෑම ගන්න.දවස ගෙවුන විදිය බිරිඳ සමඟ කථා කරන්න.කිසිම රහසක් ඔබ දෙදෙනා ලඟ තබා ගන්න එපා. ඉන් සමඟිය සමාදානය නිතැතින්ම ආරක්‍ෂාවේ.එක් අයෙක් ආදරයෙන් සිටින විට, ආදරබරව කථා බහ කරන විට අනිත් කෙනාව නිකමීම ආදරයට නවා ගත හැක.කැත්තට පොල්ල වගේ සිටියොත් කිසිකෙනෙක්ව නම්වා ගත නොහැක.දෙදෙනාට දෙදෙනා ගරු කල යුතුයි.තමා කොයි තරම් නිවැරදි වුවත් ගෙදර සමඟිය වෙනුවෙන් සමහර විට ඔබට පරදින්න වේවි එය සතුටින් පිළිගන්න. පීච්තයේ බොහෝ වේලාවට මෙවන් දීමනා කරන්න වන අවස්ථා එමටයි.මේවාට ඥානවන්තව මුහුණ දිය යුතුය.

නින්දට පෙර තම ආගම සිහිපත් කොට අවසානයේ දවසේ මුල සිට නින්දට යන තෙක්ම මුළු දවස පුරා කල දේ සිහි කරන්න,එවිට තමාගෙන් දවස තුල වරදක් වී ඇත්නම් එය නැවත නොකර සිටීමට කල්පනාකර ගත හැක. තමාගෙන් වී ඇති හොඳ දේවල් ගැන සතුටු විය හැක.මෙම ක්‍රමය ඉතා හොඳ භාවනාවකි.උදයේ සිට රාත්‍රී නින්ද තෙක් කිසි අඩු පාඩුවක් නැතිව දිගටම හැම දේම සිහිපත් කරගැනීමට සිත එක විල්ලේ තබා ගැනීම පුරුදු වීමට ටික දිනක් ගතවේ.පුරුදු කරගත යුතු හොඳ පුරුද්දකි මෙය, මෙයින් සිතීමේ ශක්තිය දියුණුවේ.

අත් හදා බලන්න.

එසේම පැලෑන් වපිරඥාන නිමියන් වදාල මෙම අවවාදාත්මක කියමන සැමදා සිහි කර ගත හැකි නම් පීච්තය ලස්සන කරගත හැක.

**මාගේ නොයෙක් වරද හා අඩුකම් තිබෙද්දී
කාගේ කොතෙක් වරදවත් නොසොයම් නොදක්වම්
දොස්නෙන් මිදෙන්නට ගුනෙන් නුවනින් වැඩෙන්නටත්
වැයම් කරම් දින පතා සිහියෙන් යෙදී මම.**

නිරීමලි දිලිපා වික්‍රමනායක.

මෙල්බර්න් නුවර සිට.