

පාලනය කරගතයුතු සිත

දියුණුවේ රහස් 9 වන පරිච්ඡේදය

සිත රිදෙන සිතුවිල්ලක් ඔබට ඇතිවුවහොත් ඔබ හරියට කලබල වෙනවා හේද? විදිනෙදා පිවිතයේ ඇතිවෙන ප්‍රශ්න අතර සමාජයේ චිකට වාසය කරන අය අතර සුභඥතාවය වගේම සුළු සුළු දේට සිත් අමනාප කම් ඇතිවෙන වාර අනන්තයි. ඊට හේතු කාරක වශයෙන් බොහෝ විට පෙනෙන්නේ විශේෂයෙන් සිහි පක්ෂය අතර ඉරිසියාව, පංගු පේරුදු පෙරදැරි කොට ගෙන ඇති වෙන සිද්ධීන්ය.

අරය ලස්සන ඇඳුමක් ඇන්දොත් සමහර අයට ඉවසා ගත නොහැක. තමා සමඟ සිටින තව කෙනෙක්ව සමාජයේ තමාට වඩා පිලිගතහෙත් වියද තරහට කරුණක් කරගනී.වටේ සිටින අනිත් අය සමඟ චිකතු වී ඇයව කපයි. තමා නිසා අඳුරා ගත් යාළුවෙක් තමාට වඩා වී අඳුරාගත් කෙනා සමඟ වැඩි යාළු කමක් පවත් වනවා නම් වියද තරහට හේතු කාරකයක් කරගනී.

තව කෙනෙක් ගේ පවුලේ ළමයෙක් ඉතා හොඳින් ඉගෙන ගන්නම් නැතිනම් හොඳ රස්සාවක් කරයි නම් සමහර අයගේ සිත්වලට විය ඉවසුම් නොදෙයි. ඒ අයගේ හැරුනත් පේන්නේ වැරදීමයි. සමහර අය මුහුණටම ඔරවයි.මඟුලකදි මලගෙයකදි හමුවුනත් තරහා මුහුණෙන්ම සිටී.දරුණු සිත තමාට පාලනය කරගැනීමට කොහෙත්ම බැරිවෙයි. තමාගේ ලේ අපිරිසුදු කරගෙන හිතුවක්කාර ලෙස හැසිරෙයි.විහෙම අය සමාජයෙන් කොන් වෙන අතර සමාජය අතර ඇතිවිය යුතු ප්‍රබෝධය සිරියාව අවම කිරීමේ හේතුව මත තමාම විෂ බීජයක් බව තේරුම් ගිය විට ඇති වෙන මානසික ආතතිය හේතු කොට ගෙන කලකිරීමේ තත්වයකට පත්වේ.සිනා සීමට ඔවුන්ට පුළුවන් කමක් නැත.මෙසේ සිටින විට ඔවුන්ට නිතැතින්ම පහල වන්නේ නරක සිතුවිලිමයි.බොහෝ විට තමා හරි යැයි ඔවුන් සිතයි.බොහෝ විට වැරදි බව දැන දැනත් විය විලිකරන්නට කැමති නැත.

ඉරිසියාව,කුඩුකේඩුකම,දෝහිකම,මහා මාහෘ පෙරදැරි කොට ගෙන නමුත් අනිත් අයට වඩා උඩින් යන්න බැරි හේතුව උඩ හටගන්නා හිත මානස නිසා හට ගන්නා ඉරිසියාව හේතු කොට ගෙන ඇඟේ තියෙන ලේ අපිරිසුදුවේ ලස්සන රූ සපුව විනාශ කොට දමයි. ඔවුන් කතා බහ කරන විට මුහුණෙන් ඒබ ව ඒත්තු ගැන්වේ.අපි බොරුවක් කියන විට අපේ මුහුණ රතු වෙනවා හොරේ මුහුණෙන් අහුවෙනවා.මුහුණ යනු අපේ හැඟීම් කියාපාන කැඩපතයි. අප්‍රසන්න සිතුවිලි සැම විටම සිත තුල රැවී දෙන විට නිතැතින්ම තමා වෙතින් ප්‍රසන්න බව ඉවත් වෙයි.විය නැතිවූ විට සිතහව කිසි විටෙක ඒ අය තුල අරක් නොගනී. ප්‍රබෝධමත් සිතකින් වෙන සිතහව කොතරම් වටිනවද?

නරක සිතුවිලි තිබෙන අය සිතහා වෙන්නෙ මුලිච්චාවට,කතා කරන්නෙ හිතට චිකඟව නොවේ.මුහුණට චිකයි පස්සට චිකයි. මේ සියල්ලටම හේතුව මැදිහත් සිතින් සමබරව සිතීමේ ශක්තිය නැතිකමයි.

ඔබට වචන් අවස්ථාවකට මුහුණපාන්න වුවහොත්

ඇත්තෙන්ම ඔබට හරියට දුක හිතෙයිනේද?

ඔබ දුක් නොවන්න.....ඔබගේ පාරූෂතවය ඉහල මට්ටමක ඇති නිසයි වචන් අවස්ථාවක් උදාවුනේ.අර කියමනක් තියෙන්නෙ පල ඇති රුකට හේ ගල් ගහන්නෙ කියලා.

පිවිතයේ සිත රිදුම් දෙන ප්‍රශ්න වලට ඔබට මුහුණ දෙන්නට වන අවස්ථා විමටයි.

ඔබට සිත් රිදුම් දෙන ප්‍රශ්නයක් ආවොත් විම සිතුවිල්ල කොටස් තුනකට බෙදිය හැක.

- ඉතා මැහවින් ප්‍රශ්නය පිළිබඳව කරුණු වටහා ගැනීම
- විම කරුණු තමා විසින්ම හරි හැටි විග්‍රහ කර ගැනීම හා
- තීරනයකට ඒම හා විම තීරන ක්‍රියාත්මක කිරීම

මෙය බොහෝ අයට ගැටළුවක්. ප්‍රශ්නයක් සිත්වේදනාවක් ආවිට අඩමින් , කනගාටුවෙන් කල්පනා කරමින් අරයට මෙයාට කියමින් සමහර විට වැඩ දිග්ගස්සා ගනී . පලමුවම එහි සැබෑ ස්වරූපය හටගත් විදිය තේරුම් ගෙන ඉන් මිදීමට කල යුත්තේ කුමක්ද? කියා සිතිය යුතුය. පලමුවම අපි මේ ප්‍රශ්නයට හේතුව සලකා බැලිය යුතුය.මෙම පටලැවිල්ල කෙසේද?කොතැනින්ද? මොනවා නිසාද පටන් ගත්තේ. මීට මූලික වුනේ කවිද? ඇයි? මෙහෙම වෙන්න හේතුව.

බොහෝ අය සිතේ තිබෙන ව්‍යාකූලත්වය නිසා හරි තීරණ වලට එන්නට බැරිව ප්‍රශ්න ඇති කරගනී. සමහරු හඬත් හාමුදුරුවන්ගෙ බඩත් හාමුදුරුවන්ගෙ වගේ කිසිවෙකුට දිනන්න දෙන්නේ නැහැ.එතැනදී බොහෝ අය අමාරුවේ වැටෙනවා.ඊට මූලික හේතුව වන්නේ ඇත්ත ඇති සැටියේ විසඳා නොගැනීමයි, වැරැද්ද නොපිළිගැනීමයි, පරදින්න ඇති අකමැත්තයි. ප්‍රශ්නයට හරි විදියට මුහුණදී ඊට හරියට විසඳුම සොයාගැනීම තුලින් ප්‍රශ්නය විසඳා ගත හැක.සමහර විට අපට අප අතේ වරද නැතත් යටත් වීමට සිදුවෙන අවස්ථා පැමිණේ.සන්ඩු කරගැනීමට වඩා පරාජය පිළිගෙන අනුන්ට දිනුම දෙන්න ඉදිරිපත් වන ඔබ නිතැතින් ම ශ්‍රේෂ්ඨ ගනයට අයත් වන මනුෂ්‍යධර්මයට අනුව සාධාරනයක් ඉටු කල කෙනෙක් බවට පත්වේ.එතැන ඇත්තටම ඔබ පැරදුනේ නැහැ.ඔබයි දිනුවේ. ගහන ගහන කෙනාට වඳින කෙනත් මෝඩයළු, වඳින වඳින කෙනාට ගහන කෙනාත් මෝඩයළු.එවන් මොහොතක කලයුත්තේ නිහඬවී දිනුම දීම හැර වෙන කුමක්ද? එවිට නොලැබිය යුතු දිනුමක් ලබා ගත් අය තමා අතේ ඇති වරද ගැන සිතමින් තැවෙයි. සිත කනස්සළු කර ගනී.සිත හදා ගන්නට බැරීම වුවහොත් ඇවිත් සමාව ඉල්ලා හිත හදාගනී.නමුත් බොහෝ අය තරහවී සිතට හොරා මානසෙන් මත් වී ලේ අපිරිසුදු කරගනී. වරදක් වුවහොත් සමාව අයැදීම ශ්‍රේෂ්ඨ ගතියක් මෙන්ම සමාව දීම දේව ගතියක් බව පුරාණයේ සිටම අප කවුරුත් දන්නා කියමනකි.

බොහෝ අයට විසඳුම සාධාරනව විසඳාගත නොහැකි කම උඩ තමයි ප්‍රශ්න පැන නගින්නේ.සිත් තැවුලට නිවැරදි විසඳුම සොයා බැලීම තරමක් අසීරු කරුණකි. පරාජය පිළිගැනීමට ඇති නොකැමැත්ත හා තම ආසාවන් මුදුන් පත් කරගැනීමට ඇති ආසාව තුල විය ඇතිවේ. අපි එකයි එකයි තුනයි කියා සිතා ගතහොත් අපේ සිතුවිලි ප්‍රශ්නයට උත්තරය තුනයි කියාය අපි සිතන්නේ .ඒ අපි සිතන හරි උත්තරය අනිත් අය පිළිගතයුතුය කියා අප සිතන බැවිනි.හරි උත්තරය අනිත් පක්ෂය ලග ඇතත් විය පිළිගැනීමට බැරිකම මත සිත කලබලයෙන් සිත්තැවුලෙන් වාද විවාද වලට සැරසෙමින් ප්‍රශ්න ඇති කරගනී.

ඔබට සිතට වද දෙන ප්‍රශ්නයක් ගැටළුවක් ඇතිවූ විට ඔබ පොතක් සහ පෑනක් ගෙන ඒවා සඳහන් කරගන්න.සඳහන් කොට එකින් එකට විසඳුම් ලියන්න.....සමහර විසඳුම් ප්‍රශ්නයට හරි උත්තරය නොවෙන්නට පුළුවන්.....තව තව ලියන්න.....තමාගේ සිතට හැකි තරම් අවංකව උත්තරය ලියා සොයා ගන්න බලන්න.ඔබගේ ප්‍රශ්නය ගැටළුව වැරදි කෙනාට කියනවාට වඩා තමා විසින්ම තනිවම මෙසේ ලියමින් විසඳා ගැනීමට හැකිනම් විය විශිෂ්ඨ ගතයේ තීරණ ගැනීමේ මගකි.අත්හදා බලන්න. ඩේල් කානෙගි විසින් රචිත **How to stop worrying and start living** ග්‍රන්ථය මෙම ලිපිය ලිවීමට ඇසුරු කර ගත්තෙමි.

ඊලගට තවත් සිතට ඉතා ලංවූ ප්‍රශ්නයක් ගැන කතා කරමු.



නිර්මලි දිලිපා වික්‍රමනායක.