SELF-HELP BOOK

සීමාවෙන් එහා

ඔබව සීමා කරන විශ්වාස
බිඳ දමා නව ජීවිතයක් ගොඩනගන්න

Break Limiting Beliefs and Build a New Life

චමිල් ද සිල්වා

Chamil De Silva

chamildesilva.com

ප්‍රකාශන හිමිකම්

© 2026 චමිල් ද සිල්වා
සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි.

මෙම පොත අධ්‍යාපනික සහ පෞද්ගලික භාවිතය සඳහා පමණක්, වෙනස් කිරීමකින් තොරව සහ කතුවරයාගේ නම පැහැදිලිව සඳහන් කරමින් නොමිලේ බෙදාගත හැකියි.

කතුවරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අවසරයකින් තොරව, මෙම පොත හෝ එහි කිසියම් කොටසක්:

- විකිණීම හෝ වෙනත් වාණිජ අරමුණක් සඳහා භාවිතා කිරීම
- වෙනත් පොතකට, පාඨමාලාවකට, වෙබ් අඩවියකට, වීඩියෝවකට හෝ වෙනත් නිර්මාණයකට ඇතුළත් කිරීම
- පිටපත් කිරීම, සංස්කරණය කිරීම, පරිවර්තනය කිරීම හෝ වෙනස් කිරීම
- මුද්‍රිත හෝ ඩිජිටල් ආකාරයෙන් නැවත ප්‍රකාශයට පත් කිරීම
- කතුවරයාගේ නම ඉවත් කර තමන්ගේ නිර්මාණයක් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම

සපුරා තහනම් වේ.

මෙම පොත හෝ එහි සැලකිය යුතු කොටසක් අවසරයකින් තොරව භාවිතා කිරීම ප්‍රකාශන හිමිකම් උල්ලංඝනයක් විය හැකි අතර, අදාළ නීති යටතේ නීතිමය ක්‍රියාමාර්ගවලට හේතු විය හැකියි.

මෙම පොතේ සඳහන් අදහස් අධ්‍යාපනික සහ සාමාන්‍ය තොරතුරු ලබාදීමේ අරමුණින් ඉදිරිපත් කර ඇත. ඒවා වෘත්තීය මූල්‍ය, නීතිමය, වෛද්‍ය හෝ මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශයක් ලෙස නොසැලකිය යුතුයි.

පාඨකයා ගන්නා තීරණ සහ ඒවායේ ප්‍රතිඵල පිළිබඳ වගකීම පාඨකයා සතුයි.

අවසර, වාණිජ භාවිතය හෝ වෙනත් විමසීම් සඳහා:
කතුවරයා: චමිල් ද සිල්වා
වෙබ් අඩවිය: www.chamildesilva.com
විද්‍යුත් තැපෑල: chamildesilva@gmail.com

පළමු ඩිජිටල් සංස්කරණය: 2026
ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රකාශිතයි.

අන්තර්ගතය

පරිච්ඡේද

පෙරවදන 4

01 සාර්ථකත්වයේ සැබෑ අර්ථය 17

02 අපව සීමා කරන විශ්වාස 29

03 වෙනසට පෙර අවබෝධය 45

04 ඔබේ මනසේ බලය 59

05 ඔබේ දැක්ම වෙනස් කිරීම 76

06 මුදල් සහ වටිනාකම ගොඩනැගීම 84

07 පාලනය ඔබේ අතට ගන්න 98

08 සුවපහසුව ඔබේ සීමා 110

09 ඔබේ කාලය 121

10 නිශ්චිත අරමුණ 134

11 දෘෂ්ටිය, ඉලක්කය සහ පද්ධතිය 155

12 ඉදිරි දින 90 — ජීවිතයට නව දිශාව 172

පෙරවදන

කෙනෙක් ජීවිතය දිහා බලලා කියනවා, “මට අවස්ථා නැහැ.”

තවත් කෙනෙක් ඒම තත්ත්වය දිහාම බලලා අහනවා, “මෙතැනින් මට කරන්න පුළුවන් මොකක්ද?”

වෙනස පටන් ගන්නේ එතැනින්.

බොහෝවිට අපේ ජීවිතයේ වෙනස ආරම්භ වෙන්නේ ලෝකය වෙනස් වූ විට නොවෙයි. අපි එය දකින ආකාරය, එයට දෙන අර්ථය සහ ඉන්පසු ගන්නා තීරණය වෙනස් වූ විටයි.

අපට ජීවිතයේ හැම දෙයක්ම පාලනය කරන්න බැහැ. අතීතය වෙනස් කරන්නත්, අන් අය හැසිරෙන ආකාරය තීරණය කරන්නත්, හෙට සිදුවන සෑම දෙයක්ම කලින් දැනගන්නත් අපට හැකියාවක් නැහැ.

නමුත් අපට තවමත් බලයක් තියෙනවා.

අපට තවමත් තෝරාගන්න පුළුවන් දේවල් තියෙනවා; අවධානය යොමු කරන දේ, අපි අපටම කියන කතාව, ගන්නා තීරණ, සහ කිසිවෙකු නොදකින වෙලාවල නැවත නැවත කරන ක්‍රියා.

මේ දේවල් කුඩා වගේ පේන්න පුළුවන්. අද කල් දැමූ වැඩක්. අද බය නිසා අතහැරපු අවස්ථාවක්. අද “මට බැහැ” කියලා නතර වුණු තැනක්.

එක දවසකදී ඒවාට විශාල බලයක් නැහැ වගේ පේනවා. නමුත් ජීවිතය ගොඩනැගෙන්නේ එක දවසකින් නොවෙයි.

දවස් එකතු වෙනවා.
දවස් පුරුදු වෙනවා.
පුරුදු තීරණ වෙනවා.
තීරණ ප්‍රතිඵල ගෙන එනවා.

අවසානයේ, අපි නොදැනුවත්වම අපේම ජීවිතයේ දිශාව ගොඩනගලා තියෙනවා.

බොහෝ දෙනා තමන්ගේ ජීවිතය මෙහෙයවන මේ රටා හඳුනාගන්නේ නැහැ. ඔවුන් එකම විදිහට සිතනවා. එකම බියවලට සවන් දෙනවා. එකම දේ කල් දනවා. එකම තීරණ නැවත ගන්නවා.

නමුත් වෙනස් ජීවිතයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

සමහරවිට ඔබත් එවැනි තැනක ඉන්නවා ඇති.

ඔබට වෙනස් කරන්න ඕනෑ දෙයක් තියෙනවා. නමුත් කොහෙන් පටන් ගන්නද කියලා දන්නේ නැහැ. ඔබට අවස්ථාවක් පේනවා. නමුත් බිය ඔබව නවත්වනවා.

ඔබට තවත් දෙයක් කරන්න පුළුවන් කියලා ඇතුළතින් දැනෙනවා. ඒත් “මට මේ තරම් විතරයි” කියන හඬ තවමත් ඇතුළෙන් ඇහෙනවා.

කාලයත් එක්ක අපි ඒ හඬවල් සත්‍යයන් වගේ පිළිගන්න පටන් ගන්නවා.

"මම මෙහෙම තමයි."
"මේක තමයි මගේ ජීවිතය."
"මට මේකට වඩා යන්න බැහැ."

> මොහොතකට නතර වෙලා මේ ප්‍රශ්නය අහන්න. ඔබ අද ඉන්න තැන ඇත්තටම ඔබේ හැකියාවේ අවසාන සීමාවද?
>
> නැත්නම් එය මෙතෙක් ඔබ විශ්වාස කළ දේ, බිය වූ දේ, තෝරාගත් දේ, සහ නැවත නැවත කළ දේවල ප්‍රතිඵලයක් පමණක්ද?

මේ දෙක අතර වෙනස ඉතා විශාලයි.

මොකද එය ඔබේ අවසාන සීමාව නම්, කරන්න දෙයක් නැහැ. එය රටාවක් නම්, රටාව වෙනස් කරන්න පුළුවන්. එය පුරුද්දක් නම්, පුරුද්ද වෙනස් කරන්න පුළුවන්. එය විශ්වාසයක් නම්, ඒ විශ්වාසය නැවත ප්‍රශ්න කරන්න පුළුවන්. එය දිශාවක් නම්, දිශාව වෙනස් කරන්න පුළුවන්.

එහෙම නම්, ඔබේ කතාව තවම අවසන් වෙලා නැහැ.

මේ පොතේ අරමුණ, ඔබ අද ජීවත් වන ආකාරය හැඩගස්වන සිතුවිලි, විශ්වාස සහ පුරුදු ඔබටම පැහැදිලිව හඳුනාගන්න උදව් කිරීමයි.

ඔබ සිතන ආකාරය, ඔබ ගැන ඔබ තබාගෙන සිටින විශ්වාස, ඔබ නොදැනුවත්ව නැවත කරන පුරුදු, අසාර්ථකත්වයට ඔබ දෙන අර්ථය, මුදල් සහ සාර්ථකත්වය ගැන ඔබ ගොඩනගාගෙන ඇති අදහස්. මේ හැම දෙයක්ම ඔබේ තීරණවලට බලපානවා.

මේ දේවල් පෙනෙන්න පටන් ගත් මොහොතේ, ඔබට අලුත් දෙයක් ලැබෙනවා. තේරීමක්.

පැරණි විදිහටම දිගටම යනවාද? නැත්නම්,

“මේක මම මෙතෙක් ජීවත් වූ විදිහ. නමුත් මේකම මගේ ඉදිරි ජීවිතය වෙන්න ඕනෑ නැහැ” කියලා වෙනස් දිශාවක් තෝරාගන්නවාද?

ඔබට අතීතය වෙනස් කරන්න බැහැ. නමුත් අතීතයට ඔබේ අනාගතය තීරණය කරන්න ඉඩ දෙන්නත් අවශ්‍ය නැහැ.

ඔබට සෑම බාධාවක්ම ඉවත් කරන්න බැහැ. නමුත් ඒ බාධාවට මුහුණ දෙන ඔබව වෙනස් කරගන්න පුළුවන්.

නිදහස කියන්නේ ගැටලු නැති ජීවිතයක් නොවෙයි. ගැටලු අතරේත්, ඔබේ ඊළඟ පියවර තෝරාගන්න බලය තවමත් ඔබේ අතේ තියෙන බව දැනගැනීමයි.

> ඒ නිසා, මේ පොත කියවන අතරතුර ඔබේම ජීවිතය ගැන මේ ප්‍රශ්නය ඔබෙන් අහන්න.
>
> “මම අද ජීවත් වෙන්නේ මම සැබෑවටම තෝරාගත් ජීවිතයක්ද, නැත්නම් නොදැනුවත්වම ගොඩනැගුණු රටාවක් අනුවද?”

මෙම පොතේ අරමුණ

අපි පාසල් යනවා. විභාග ලියනවා. සුදුසුකම් ලබාගන්නවා. රැකියාවකට අවශ්‍ය දැනුම ඉගෙනගන්නවා.

ඒ හැම දෙයක්ම වැදගත්.

නමුත් ජීවිතයේ අපට වඩාත්ම බලපාන ප්‍රශ්න බොහෝවිට විභාග පත්‍රයක එන්නේ නැහැ.

අසාර්ථක වුණාම නැවත නැගිටින්නේ කොහොමද?

තමන් ගැන විශ්වාසය නැති වූ වෙලාවක ඒ විශ්වාසය නැවත ගොඩනගන්නේ කොහොමද?

බිය තිබුණත් නිවැරදි තීරණයක් ගන්නේ කොහොමද?

කල් දැමීම නවත්වලා ක්‍රියා කරන්න පටන් ගන්නේ කොහොමද?

මුදල් උපයන එක පමණක් නොව, ඒ මුදල් භාවිතා කරලා නිදහසක් ගොඩනගන්නේ කොහොමද?

අන් අයගේ බලාපොරොත්තු අතරින්, තමන්ටම අවශ්‍ය ජීවිතය හඳුනාගන්නේ කොහොමද?

තවම දක්ෂ නැති දෙයකට කාලය දීලා, දවසක දක්ෂ කෙනෙක් බවට පත්වෙන්නේ කොහොමද?

මේවාට ලකුණු දෙන විභාගයක් නැහැ.

නමුත් මේ ප්‍රශ්නවලට අපි දෙන පිළිතුරු අපේ ජීවිතයේ ප්‍රතිඵල තීරණය කරනවා.

බොහෝ දෙනා මේ පාඩම් ඉගෙනගන්නේ ජීවිතය හරහා. වැරදි කරලා. අවස්ථා අහිමි කරගෙන. පසුතැවිලා.

වසර ගණනකට පස්සේ ආපසු හැරී බලලා,

"මේක මට කලින් තේරුණා නම්..." කියන මොහොතක.

මේ පොත ලියවුණේ එවැනි පාඩම් කිහිපයක් ඔබට කලින්ම දැකගන්න උදව් කරන්නයි.

මෙහි තිබෙන හැම අදහසක්ම ඔබ විශ්වාස කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒවා ප්‍රශ්න කරන්න. ඔබේ ජීවිතය සමඟ සසඳන්න.

> "මම මෙහෙම හිතන්නේ ඇයි?"
> "මේ විශ්වාසය ඇත්තටම මගේම එකක්ද?"
> "මගේ පුරුදු මාව කොහෙට ගෙන යනවාද?"
> "මම අද කරන දේ, මට අවශ්‍ය අනාගතයට ගැළපෙනවාද?"
>
> කියලා ඔබෙන්ම අහන්න.
> ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කරන්න තවත් අවස්ථාවක් අවශ්‍යද?
>
> නැත්නම්, ඔබට දැනටමත් තිබෙන අවස්ථාව අලුත් විදිහකට දැකගැනීමද අවශ්‍ය?

මෙම පොත ලියැවුණේ එම හිස්තැන ටිකක් පිරවීමටයි.

මම මෙහි ඔබට සරල උපදෙස් ලැයිස්තුවක් පමණක් දීමට උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. සාර්ථක පුද්ගලයන්ගේ ජීවිත, ඔවුන්ගේ පුරුදු, සිතුවිලි, අත්දැකීම් සහ පොත් තුළින් ලබාගත හැකි වටිනා අදහස්, මගේම අත්දැකීම් සමඟ එකතු කර සරලව සහ ප්‍රායෝගිකව ඔබ ඉදිරියට ගෙන එන්නයි මේ උත්සාහය.

මගේ විශ්වාසය සරලයි:

ජීවිතය වෙනස් කළ හැකි දැනුම, එය සොයාගන්න කැමති සෑම කෙනෙකුටම ලැබිය යුතුයි.

ඒ නිසා මෙම පොතේ ඩිජිටල් සංස්කරණය ඔබට නොමිලේ ලබා දෙනවා.

නමුත් මේ පොතේ සැබෑ වටිනාකම තියෙන්නේ ඔබ කියවන වචනවල පමණක් නොවේ.

එය තියෙන්නේ ඔබ නතර වී සිතන මොහොතේ.
“මම මෙහෙම සිතන්නේ ඇයි?”

“මේ විශ්වාසය ඇත්තටම මගේම එකක්ද?”
“මගේ පුරුදු මාව කොහෙට ගෙන යනවාද?”
“මම අද ගන්නා තීරණ මගේ අනාගතයට ගැළපෙනවාද?”

මෙම පොතේ අරමුණ ඔබට අලුත් අදහස් ලබා දීම පමණක් නොවේ. ඔබව ඔබටම පැහැදිලිව පෙන්වීමයි. ඔබේ සිතුවිලි, විශ්වාස, පුරුදු සහ තීරණ ඔබේ ජීවිතය නිහඬව හැඩගස්වන ආකාරය හඳුනාගැනීමට ඔබට උපකාර කිරීමයි.

දැනුම පමණක් ජීවිතය වෙනස් කරන්නේ නැහැ.

පොත් සියයක් කියවන්න පුළුවන්. හොඳම අදහස් සියල්ලම දැනගන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ දැනුම ඔබේ තීරණයකට, පුරුද්දකට හෝ ක්‍රියාවකට පරිවර්තනය නොවුණොත්, ඔබේ ජීවිතය පැරණි දිශාවෙන්ම යන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා, මේ පොත කියවා අවසන් කිරීමෙන් පමණක් නතර වෙන්න එපා. මෙහි ඔබට වැදගත් වන අදහස් ඔබේ ජීවිතයට ගෙන යන්න.

කියවන අතරතුර නතර වෙන්න.

ඔබෙන්ම ප්‍රශ්න අසන්න.
අවශ්‍ය දේ සටහන් කරන්න.
ඔබේ ජීවිතයට ගැළපෙන එක අදහසක් තෝරාගන්න.
ඉන්පසු ඒ අදහස ක්‍රියාවකට පත් කරන්න.

ඔබට අදම මුළු ජීවිතය වෙනස් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ.
සමහරවිට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ එක් නිවැරදි තීරණයක්.

එක් නව පුරුද්දක්.

එක් පැරණි විශ්වාසයක් නැවත පරීක්ෂා කිරීමක්.
එක් කුඩා පියවරක්.

සාර්ථකත්වය අහම්බයක් නොවේ

සමහර සාර්ථකත්වයන් පිටතින් බලන විට අහම්බයක් වගේ පෙනෙනවා.

කෙනෙකු හොඳ රැකියාවක් ලබාගන්නවා.
තවත් කෙනෙකු ව්‍යාපාරයක් ගොඩනගනවා.
කෙනෙකු ආර්ථික නිදහස ලබාගන්නවා.
තවත් කෙනෙකු තමන් සිහින දැකපු ජීවිතයට ළඟා වෙනවා.

අපට පෙනෙන්නේ අවසාන ප්‍රතිඵලයයි. නමුත් අපට නොපෙනෙන කතාවක් එයට පෙර තිබෙනවා.

කිසිවෙකු නොදුටු වෙලාවල ඉගෙනගත් දේ.
නැවත නැවත කළ කුඩා උත්සාහ.
වැරදුණු පසු ගත් නව තීරණ.
අත්හැරීමට සිතුණත් තැබූ තවත් එක් පියවර.

සාර්ථකත්වයේ සැබෑ කතාව බොහෝවිට ලියවෙන්නේ, ප්‍රතිඵලය දකින්න බොහෝ කලකට පෙරයි.

> Yvon Chouinard ගේ කතාව ඒකට හොඳ උදාහරණයක්.

1957දී ඔහු විශාල ව්‍යාපාරිකයෙක් නොවේ. විශාල කර්මාන්ත ශාලාවක්වත් ඔහුට තිබුණේ නැහැ. ඔහු පරණ යකඩ වැඩ උපකරණ කිහිපයක් මිලදීගෙන, ලෝහ වැඩ කිරීම තමාම ඉගෙනගන්න පටන් ගත්තා. කඳු නැගීමට අවශ්‍ය උපකරණ ඔහු තමන්ගේ අතින්ම සෑදුවා. ඒවා හොඳ බව දැනගත් අනෙක් කඳු නගින්නන් ඒවා ඉල්ලන්න පටන් ගත්තා. මුල් කාලයේ ඔහු තම උපකරණ මෝටර් රථයේ පිටුපසින් පවා විකුණුවා.

එදා ඔහු කළ දේ බලන කෙනෙකුට එය ලෝකප්‍රසිද්ධ සමාගමක ආරම්භය වගේ පෙනෙන්න නැතිව ඇති. එය පෙනුණේ කුඩා වැඩක් වගේ.

කෙනෙකු කුසලතාවක් ඉගෙනගන්නවා.
ගැටලුවක් දකිනවා.
වඩා හොඳ දෙයක් හදනවා.
මිනිසුන්ට වටිනාකමක් ලබා දෙනවා.

එම කුඩා ක්‍රියා දිගටම එකතු වුණා.

පසුව Chouinard Equipment කඳු නැගීමේ උපකරණ ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රධාන ව්‍යාපාරයක් බවට වර්ධනය වුණා, සහ එම ගමනෙන් Patagonia ගොඩනැගුණා.

මෙහි වැදගත්ම පාඩම ඔහු Patagonia සමාගම ගොඩනැගූ බව පමණක් නොවේ.

ඔහු ආරම්භයේදී Patagonia ගොඩනගමින් සිටින බව ඔහුට පෙනෙන්නත් නැතිව ඇති.

ඔහු කරමින් සිටියේ තමන් ඉදිරියේ තිබුණු ඊළඟ වැදගත් වැඩයයි.

ඉගෙනගැනීම.
නිර්මාණය කිරීම.
ගැටලුවක් විසඳීම.
තම කුසලතාව වැඩි කිරීම.
වටිනා දෙයක් ලබා දීම.

ජීවිතයේ විශාල ප්‍රතිඵල බොහොමයක් ගොඩනැගෙන්නේත් මේ ආකාරයෙන්. එකවරම නොවේ. පියවරෙන් පියවර.

ඒ නිසා මේ පොත සාර්ථකත්වය ගැන ලස්සන වචනවලින් සිහින මවන්න ලියූ පොතක් නොවේ. අද ඔබට උද්යෝගයක් ලබා දී, දින කිහිපයකින් අමතක වී යන පොතක් වීමටත් මෙහි අරමුණක් නැහැ.

මෙහි අරමුණ වෙනස්.

ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රතිඵල ගොඩනගන සිතුවිලි, තීරණ, පුරුදු සහ ක්‍රියා හඳුනාගැනීමට උපකාර කිරීමයි.

මන්ද දැනුම තිබීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ.

ඔබ ඒ දැනුමෙන් කරන්නේ කුමක්ද?
සිතුවිල්ලක් තීරණයක් බවට පත් නොවුණොත්, එය සිතුවිල්ලක් ලෙසම ඉතිරි වෙනවා.

තීරණයක් ක්‍රියාවක් බවට පත් නොවුණොත්, ප්‍රතිඵලයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ.

එක් ක්‍රියාවක් පුරුද්දක් බවට පත් නොවුණොත්, දිගුකාලීන වෙනසක් ගොඩනැගීම අමාරුයි.

ඒ නිසා සාර්ථකත්වය එක් විශාල මොහොතක් ලෙස සිතන්න එපා. එය දිනපතා ගොඩනගන ක්‍රියාවලියක් ලෙස බලන්න.

සිතුවිලි → තීරණ → ක්‍රියා → පුරුදු → ප්‍රතිඵල

මෙම පොතේදී අපි එම ක්‍රියාවලිය එකින් එක බලමු.

ඔබ මෙතෙක් විශ්වාස කළ දේවල් ඇත්තටම සත්‍යද කියලා පරීක්ෂා කරමු.

ඔබව පසුබස්වන විශ්වාස හඳුනාගමු.

ඔබට සැබෑවටම අවශ්‍ය දිශාව පැහැදිලි කරගමු.

ඔබේ අවධානය සහ විනය ගොඩනගමු.

වටිනාකමක් නිර්මාණය කරන්නේ කොහොමද කියලා බලමු.

කුඩා ක්‍රියා දිගුකාලීන පුරුදු බවට පත් කරගන්නේ කොහොමද කියලා ඉගෙනගමු.

මෙහි තිබෙන අදහස් ඔබේ මනස තුළ තබාගන්න පමණක් නොවේ. ඔබේ ජීවිතය තුළ පරීක්ෂා කරන්නයි.

ඔබේ වයස කුමක් වුණත්, ඔබේ අධ්‍යාපනය කුමක් වුණත්, ඔබේ රැකියාව හෝ පවුල් පසුබිම කුමක් වුණත්, ඔබට අද සිටම පාලනය කළ හැකි දෙයක් තිබෙනවා:

ඔබේ ඊළඟ තීරණය.

ඔබට ඔබේ ආරම්භය වෙනස් කරන්න බැහැ.
ඔබට අතීතය නැවත ලියන්න බැහැ.
ඔබට හෙට ඇතිවන සෑම බාධාවක්ම පාලනය කරන්නත් බැහැ.

නමුත් ඔබට අද ඉගෙනගන්න පුළුවන්.

අද වෙනස් තීරණයක් ගන්න පුළුවන්.
අද අලුත් පුරුද්දක පළමු ක්‍රියාව කරන්න පුළුවන්.
අද ඔබේ අනාගතයට ගැළපෙන කුඩා පියවරක් තබන්න පුළුවන්.
සමහරවිට එය අද විශාල දෙයක් වගේ පෙනෙන්නේ නැහැ.

Yvon Chouinard පරණ උපකරණ කිහිපයක් අරගෙන ලෝහ වැඩ කිරීම ඉගෙනගත් මොහොතත්, ලෝකප්‍රසිද්ධ සමාගමක ආරම්භය වගේ පෙනෙන්න නැතිව ඇති.

කුඩා ආරම්භයක් කියන්නේ කුඩා අනාගතයක් කියන එක නොවේ.

ඔබේ සිතුවිලි, තීරණ සහ දිනපතා කරන ක්‍රියා එකම දිශාවකට යොමු වූ විට, කාලය ඒ කුඩා දේවල් එකතු කර විශාල ප්‍රතිඵල බවට පත් කරන්න පටන් ගන්නවා.

අද ගන්නා එක් කුඩා පියවරකින්.

මේ පොත ඔබට මාර්ගය පෙන්වන්න උත්සාහ කරයි.
නමුත් ඔබේ කතාව වෙනස් කරන පළමු පියවර තැබිය යුත්තේ ඔබයි.

ඉතිරි ගමන ඔබේය.

1 සාර්ථකත්වයේ සැබෑ අර්ථය

බොහෝ දෙනා සාර්ථකත්වය ගැන සිතන්නේ ගමනක අවසානයේ ලබාගන්නා විශාල ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි.

විශාල මුදලක් උපයාගැනීම,
ලොකු නිවසක් හිමි කරගැනීම,
උසස් තනතුරකට පත්වීම,
ප්‍රසිද්ධියක් ලබාගැනීම,
හෝ අන් අයගේ ගෞරවය දිනාගැනීම සාර්ථකත්වයේ ලකුණු ලෙස ඔවුන් දකිනවා.

> අරියානා හෆින්ටන් (Arianna Huffington) ලෝකප්‍රසිද්ධ මාධ්‍ය ආයතනයක් වූ The Huffington Post හි නිර්මාතෘවරියක්. මුදල්, ප්‍රසිද්ධිය, බලය සහ වෘත්තීය ගෞරවය යන සාම්ප්‍රදායික මිනුම් අනුව බැලූ විට, ඇය ඉතා සාර්ථක කාන්තාවක්.

නමුත් 2007දී, අධික වැඩ සහ ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොලැබීම නිසා ඇය දැඩි ලෙස වෙහෙසට පත්ව හදිසියේ ඇද වැටුණා. ඇගේ මුහුණ මේසයක වැදී කම්මුල් අස්ථිය කැඩුණු අතර, ඇසට ඉහළින්ද තුවාලයක් ඇති වුණා. වෛද්‍ය පරීක්ෂණ රැසකට මුහුණ දෙන අතරතුර, ඇය තමන්ගෙන්ම වැදගත් ප්‍රශ්නයක් ඇසුවා:

> “සාර්ථකත්වය ඇත්තටම මෙහෙම දැනෙන්න ඕනෑද?”

පිටතින් බැලූ විට ඇයට සාර්ථක ජීවිතයක සියලු සලකුණු තිබුණා. නමුත් ඒ වෙනුවෙන් සෞඛ්‍යය, නින්ද, අභ්‍යන්තර සතුට සහ ජීවිතයේ සමබරතාව අහිමි වෙමින් තිබුණා.

එම සිදුවීමෙන් පසු ඇය සාර්ථකත්වය ගැන තමන් තබාගෙන සිටි අදහස නැවත පරීක්ෂා කළා. මුදල් සහ බලය පමණක් නොව, යහපත් සෞඛ්‍යය, අභ්‍යන්තර සාමය, ප්‍රඥාව, වටිනා සබඳතා සහ අන් අයට සේවය කිරීමත් සම්පූර්ණ සාර්ථකත්වයක කොටස් බව ඇය අවබෝධ කරගත්තා.

පසුව ඇය Thrive නම් පොත ලියා, සෞඛ්‍යය සහ ජීවන තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම අරමුණු කරගත් Thrive Global ආයතනයද ආරම්භ කළා.

අරියානාගේ කතාව අපට මතක් කරන්නේ:

සාර්ථකත්වයේ පිටත පෙනුම සහ ඇතුළත අත්දැකීම සෑමවිටම එකම නොවන බවයි. විශාල නිවසක්, ඉහළ තනතුරක් හෝ විශාල ධනයක් තිබීම වටිනා දෙයක් විය හැකියි. නමුත් ඒවා ලබාගැනීමේදී ඔබේ සෞඛ්‍යය, සබඳතා, නිදහස සහ අභ්‍යන්තර සතුට අහිමි වෙනවා නම්, එය සම්පූර්ණ සාර්ථකත්වයක්ද කියලා නැවත සිතා බැලිය යුතුයි.

සාර්ථකත්වය කියන්නේ ලෝකයට ඔබ සතුව ඇති දේ පෙන්වීම නොවේ. අන් අයගේ අදහස් හෝ සමාජයේ පීඩනයට යට නොවී, ඔබට සැබෑවටම වටිනා ජීවිතයක් ගොඩනගාගෙන ඒ ගැන සතුටු විය හැකි වීමයි.

සැබෑ සාර්ථකත්වය කියන්නේ, ඔබට අර්ථවත් සහ වටිනා අරමුණක් තෝරාගෙන, නිවැරදි දිශාවකින් එය වෙත නිරන්තරයෙන් ඉදිරියට යන ක්‍රියාවලියයි.

පුද්ගල සංවර්ධනය පිළිබඳ ප්‍රසිද්ධ ගුරුවරයෙකු වූ Earl Nightingale සාර්ථකත්වය මෙසේ නිර්වචනය කළා:

> **“Success is the progressive realization of a worthy ideal.”**
>
> **“සාර්ථකත්වය යනු, ඔබට සැබෑවටම වටිනා අරමුණක් තෝරාගෙන, එය පියවරෙන් පියවර යථාර්ථයක් බවට පත් කිරීමයි.”**

මෙම නිර්වචනය අපට වැදගත් දෙයක් මතක් කරනවා.

- සාර්ථකත්වය කියන්නේ දවසක හදිසියේ ඔබට ලැබෙන ත්‍යාගයක් නොවේ.
- එය අවසාන ගමනාන්තයට ළඟා වූ මොහොත පමණක්ද නොවේ.
- ඔබ නිවැරදි දිශාවකින් ඉදිරියට ගමන් කරන සෑම දිනක්ම සාර්ථකත්වයේ කොටසක්.

මෙම නිර්වචනය තුළ ප්‍රධාන අදහස් තුනක් තිබෙනවා.

1. පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට යාම (Progressive)

ජේම්ස් ඩයිසන් දූවිලි බෑගයක් අවශ්‍ය නොවන වැකුම් ක්ලීනරයක් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කළා. ඔහුගේ මුල් නිර්මාණ සාර්ථක වුණේ නැහැ. එහෙත් ඔහු අත්හැරියේ නැහැ. සෑම වැරැද්දකින්ම ඉගෙනගෙන, නිර්මාණය ටිකෙන් ටික වැඩිදියුණු කළා.

වසර හතරක් තුළ ඔහු ආකෘති 5,127ක් නිර්මාණය කළ පසු, භාවිතයට සුදුසු වැකුම් ක්ලීනරය සාර්ථකව නිපදවීමට හැකි වුණා. පසුව එය ලෝකප්‍රසිද්ධ Dyson සමාගමේ ආරම්භයට මඟ පෙන්වුවා.

ඔහුගේ ජයග්‍රහණය එක් විශාල පියවරකින් ලැබුණු දෙයක් නොවේ. එය දහස් ගණනක් අසාර්ථක උත්සාහවලින් ඉගෙනගෙන, සෑම වරකම කුඩා දියුණුවක් ඇති කරගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක්.

සාර්ථකත්වය එක දවසකින් ලැබෙන දෙයක් නොවේ. එය දිනපතා කරන කුඩා උත්සාහ සහ දියුණුව එකතු වීමෙන් ගොඩනැගෙන දෙයක්.

විශාල ව්‍යාපාරයක් එක දවසකින් ගොඩනැගෙන්නේ නැහැ.

දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකු එක් පුහුණුවකින් බිහි වෙන්නේ නැහැ.

හොඳ ලේඛකයෙකු එක් පිටුවකින් නිර්මාණය වෙන්නේ නැහැ.

ශක්තිමත් ශරීරයක් එක් ව්‍යායාමයකින් ගොඩනැගෙන්නේ නැහැ.

මූල්‍ය නිදහසත් එක් වැටුපකින් ලැබෙන්නේ නැහැ.

සෑම විශාල ජයග්‍රහණයක් පිටුපසම, අන් අයට නොපෙනෙන කුඩා උත්සාහ ගණනාවක් තිබෙනවා.

කලින් අවදි වූ දින, වැඩ කිරීමට හිත නොතිබුණත් වැඩ කළ දින, වැරදිවලින් ඉගෙනගෙන නැවත උත්සාහ කළ දින සහ ක්ෂණික සතුටක් අත්හැර අනාගතය වෙනුවෙන් හොඳ තීරණ ගත් දින ඒ අතර තිබෙනවා.

කිසිවෙකු ඔබව අගය නොකළත්, ඔබේ ගමන නවත්වන්නේ නැතිව ඉදිරියට ගිය දිනවලින් සාර්ථකත්වය ගොඩනැගෙනවා.

පැළයක් එකවරම විශාල ගසක් බවට පත්වෙන්නේ නැහැ. මුලින්ම එය පස යට නොපෙනෙන ලෙස ශක්තිමත් මුල් ගොඩනගනවා. පිටතින් විශාල වෙනසක් නොපෙනුණත්, ඇතුළතින් එය දිනෙන් දින වර්ධනය වෙමින් සිටිනවා. ඔබේ ජීවිත ගමනත් ඒ වගේමයි.

2. අදහසක් යථාර්ථයක් බවට පත් කිරීම (Realization)

2007දී බ්‍රයන් චෙස්කි සහ ජෝ ගෙබියාට තම නිවසේ කුලිය ගෙවීම අපහසු වුණා. ඒ කාලයේ සැන් ෆ්‍රැන්සිස්කෝ නගරයේ පැවැති සමුළුවක් නිසා හෝටල් පිරී තිබෙන බව ඔවුන් දුටුවා. එවිට තම නිවසේ වායු මෙට්ට කිහිපයක් තබා, අමුත්තන්ට නවාතැන් සහ උදෑසන ආහාර ලබා දීමේ සරල අදහසක් ඔවුන් ක්‍රියාවට පත් කළා.

එදා කුඩා විසඳුමක් ලෙස ආරම්භ වූ එම අදහස, පසුව ලොව පුරා භාවිත වන Airbnb සේවාව බවට වර්ධනය වුණා.

මෙම කතාවෙන් පෙන්වන්නේ, විශාල දෙයක් සෑමවිටම විශාල ආරම්භයකින් උපදින්නේ නැති බවයි. සමහරවිට එය ආරම්භ වන්නේ කුඩා අදහසකින් සහ එය ක්‍රියාවට පත් කිරීමට ගන්නා සරල තීරණයකින්.

සිහිනයක් තිබීම වැදගත්. නමුත් සිහිනයක් පමණක් ජීවිතය වෙනස් කරන්නේ නැහැ.

බොහෝ දෙනාට හොඳ අදහස්, විශාල බලාපොරොත්තු සහ වඩා හොඳ අනාගතයක් ගැන සිහින තිබෙනවා.

නමුත් සිහිනයක් සහ යථාර්ථයක් අතර ඇති පාලම වන්නේ ක්‍රියාවයි.

විභාගයකින් හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලබාගැනීමේ සිහිනය ආරම්භ වන්නේ, ඔබ අදම පළමු පාඩම විවෘත කරන විටයි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ආරම්භ වන්නේ පළමු හොඳ තීරණයෙන්.

මූල්‍ය නිදහස ආරම්භ වන්නේ මුදල් කළමනාකරණය කිරීමට, ඉතිරි කිරීමට හෝ අලුත් කුසලතාවක් ඉගෙනගැනීමට ගන්නා පළමු පියවරෙන්.

සාර්ථකත්වය කියන්නේ හොඳ අදහස් තිබීම පමණක් නොවේ.

- සිතුවිල්ලක් පැහැදිලි අරමුණක් බවට පත් කිරීම,
- අරමුණක් සැලැස්මක් බවට පත් කිරීම,
- සැලැස්ම දිනපතා ක්‍රියාවක් බවට පත් කිරීම,

එම ක්‍රියා ප්‍රතිඵලයක් බවට පත් කිරීමයි.

ක්‍රියා කිරීමට පෙර සියල්ල පරිපූර්ණ වන තුරු බලා සිටීමට අවශ්‍ය නැහැ. බිය නැති වන තුරු හෝ සියලු පිළිතුරු ලැබෙන තුරු බලා සිටියොත්, ඔබ දිගු කාලයක් එකම තැන රැඳී සිටිය හැකියි.

බොහෝවිට මාර්ගය පැහැදිලි වන්නේ ගමන ආරම්භ කළ පසුවයි.

පළමු පියවර ගන්න. වැරදුණොත් ඉගෙනගන්න. අවශ්‍ය නම් දිශාව වෙනස් කරන්න. නමුත් ඔබේ සිහිනය මනස තුළ ඇති අදහසක් ලෙස පමණක් රැඳී සිටීමට ඉඩ නොදෙන්න.

ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කරන්නේ ඔබ දන්නා දේ පමණක් නොව, ඒ දැනුම අනුව ඔබ කරන ක්‍රියාවයි.

3. වටිනා සහ අර්ථවත් අරමුණක් (Worthy Ideal)

මලාලා යූසෆ්සායි උපත ලැබුවේ පාකිස්තානයේ ස්වාට් නිම්නයේ. ඇගේ පියා පාසල් ගුරුවරයෙකු වූ නිසා, කුඩා කාලයේ සිටම අධ්‍යාපනයේ වටිනාකම ඇයට තේරුම්ගන්න ලැබුණා.

ඇය ජීවත් වූ ප්‍රදේශයේ ගැහැණු දරුවන්ට පාසල් යාමට බාධා ඇති වූ විට, මලාලා නිහඬව සිටියේ නැහැ. සෑම ගැහැණු දරුවෙකුටම ඉගෙනගැනීමේ අයිතිය තිබිය යුතු බව ඇය ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කළා.

වයස අවුරුදු පහළොවේදී ඇයට දරුණු ප්‍රහාරයක් එල්ල වුණත්, සුවය ලැබීමෙන් පසු ඇය තම අරමුණ අත්හැරියේ නැහැ. ඒ වෙනුවට, ලෝකය පුරා ගැහැණු දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන අයිතිය වෙනුවෙන් තවත් ශක්තිමත්ව හඬ නැගුවා.

> පසුව ඇය තම පියා සමඟ Malala Fund ආරම්භ කළ අතර, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන අයිතිය වෙනුවෙන් කළ සේවය නිසා නොබෙල් සාම ත්‍යාගයත් හිමි කරගත්තා.

මලාලාගේ අරමුණ වූයේ තමන්ගේ අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කිරීම පමණක් නොවේ. අධ්‍යාපනයෙන් වළක්වා තිබූ මිලියන ගණනක් ගැහැණු දරුවන් වෙනුවෙන් හඬක් වීමයි.

ඇගේ කතාවෙන් පෙන්වන්නේ, වටිනා අරමුණක් පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයට පමණක් නොව, අන් අයගේ ජීවිතවලටත් වෙනසක් ඇති කළ හැකි බවයි.

සෑම ඉලක්කයක්ම සැබෑ සාර්ථකත්වයට මඟ පෙන්වන්නේ නැහැ.

ඔබ තෝරාගන්නා අරමුණ ඔබට අර්ථයක් ලබා දෙන, ඔබව වර්ධනය කරන සහ හැකි නම් අන් අයටත් වටිනාකමක් එක් කරන එකක් විය යුතුයි.

එය අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කිරීම, ව්‍යාපාරයක් ගොඩනැගීම, සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කිරීම, පවුල රැකබලා ගැනීම, කුසලතාවක් වර්ධනය කිරීම හෝ අන් අයට සේවය කිරීම විය හැකියි.

වැදගත් වන්නේ, එය අන් අයව පුදුම කිරීමට හෝ ඔවුන්ගේ පිළිගැනීම ලබාගැනීමට තෝරාගත් දෙයක් නොව, ඔබට සැබෑවටම වටිනා අරමුණක් වීමයි.

> ඒ නිසා ඔබෙන්ම මෙසේ අසන්න:
>
> “මම මේ අරමුණ තෝරාගත්තේ මගේම ජීවිතය වෙනුවෙන්ද, නැත්නම් අන් අයගේ පිළිගැනීම ලබාගැනීමටද?”

මෙම ප්‍රශ්නයට ඔබ ලබා දෙන අවංක පිළිතුරෙන්, එය සැබෑවටම ඔබේම අරමුණක්ද කියලා හඳුනාගන්න පුළුවන්.

අර්ථවත් අරමුණක් ඔබට අවසාන ප්‍රතිඵලයක් පමණක් ලබා දෙන්නේ නැහැ. එය ඔබ තුළ විනය, වගකීම, ඉවසීම සහ අභියෝග හමුවේත් ඉදිරියට යා හැකි ශක්තිය ගොඩනගනවා. ඒ වගේම ඔබේ තීරණ, පුරුදු සහ දිනපතා ක්‍රියා එකම දිශාවකට යොමු කරමින්, ඔබව වඩා හොඳ පුද්ගලයෙකු බවට පත් කරනවා.

සාර්ථකත්වය ගමනාන්තයක් නොවේ:

ඒ අනුව, සාර්ථකත්වය කියන්නේ ගමනාන්තයට ළඟා වූ අවසාන මොහොත පමණක් නොවේ.

එය ඔබ:

අරමුණ තෝරාගත් මොහොත,
පළමු පියවර ගත් මොහොත,
වැටී නැවත නැගී සිටි මොහොත,
වැරැද්දකින් පාඩමක් ඉගෙනගත් මොහොත,
කම්මැලිකම තිබුණත් ක්‍රියා කළ මොහොත,
ක්ෂණික සතුටකට වඩා දිගුකාලීන යහපත තෝරාගත් මොහොත යන සියල්ලම ඇතුළත් ගමනක්.

ඔබේ අරමුණ තවමත් සම්පූර්ණ වී නොතිබිය හැකියි. නමුත් ඔබ නිවැරදි දිශාවකින්, නිවැරදි ක්‍රියා කරමින් ඉදිරියට යනවා නම්, ඔබ අසාර්ථක නොවේ.

ඔබ දැනටමත් සාර්ථකත්වය ජීවත් කරමින් සිටිනවා.

එය අද සිටම ජීවත් කළ හැකි ක්‍රමයක් ලෙස සලකන්න. ගමනාන්තයට ළඟා වන තුරු බලා සිටින්න අවශ්‍ය නැහැ.

ඔබ නිවැරදි දිශාවකින් ඉදිරියට යන මොහොතේ සිටම, ඔබ සාර්ථකයි.

නමුත් දිශාව දැනගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ. එම දිශාවට ඔබව දිනෙන් දින ගෙන යන්නේ ඔබේ සිතුවිලි, ඔබේ තීරණ සහ ඔබ නැවත නැවත කරන කුඩා ක්‍රියායි.

එහෙනම් ඊළඟ ප්‍රශ්නය මෙයයි:

ඔබේ ජීවිතය නිහඬව මෙහෙයවන්නේ කුමන සිතුවිලි සහ පුරුදුද?

ඊළඟ පරිච්ඡේදයෙන් අපි ඒවා හඳුනාගෙන, ඔබට අවශ්‍ය දිශාවට මනස සහ ජීවිතය සකස් කරගන්නේ කොහොමද කියලා බලමු.

2 අපව සීමා කරන විශ්වාස

කුඩා අලියෙකුගේ කකුල දම්වැලකින් බැඳ, ලී කණුවකට සම්බන්ධ කරනවා කියලා සිතන්න. මුලදී ඌ නිදහස් වෙන්න උත්සාහ කරනවා. දම්වැල ඇදලා, කණුවෙන් මිදෙන්න බලනවා. නමුත් ඒ වෙලාවේ ඌ කුඩා සහ දුර්වල නිසා, ඒ හැම උත්සාහයක්ම අසාර්ථක වෙනවා.

එකම අසාර්ථක අත්දැකීම නැවත නැවතත් සිදු වන විට, උගේ මනස තුළ මෙවැනි විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙනවා:

> "මට මෙයින් නිදහස් වෙන්න බැහැ."

කාලයත් සමඟ අලියා විශාල හා ශක්තිමත් සතෙකු බවට පත්වෙනවා. දැන් එම කණුව හෝ දම්වැල පහසුවෙන් බිඳ දමා නිදහස් වීමට තරම් ශක්තිය ඌට තිබෙනවා.

නමුත් ඌ නැවත උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. ශරීරයෙන් වර්ධනය වී තිබුණත්, තමන්ගේ හැකියාව පිළිබඳ උගේ විශ්වාසය තවමත් අතීතයේම නතර වී තිබෙන නිසයි.

> මෙය අපේ ජීවිතයටත් හොඳින් ගැළපෙන ප්‍රබල උදාහරණයක්.
>
> කුඩා කාලයේදී හෝ අතීත අත්දැකීම් හරහා අප පිළිගත් ඇතැම් අදහස්, අදත් අපව සීමා කර තබනවා.

“මට මේක කරන්න බැහැ.”
“අසුබ හෝ අපල කාලයක්”
“මේ වගේ අවස්ථා මට ලැබෙන්නේ නැහැ.”
“මම ඒ තරම් දක්ෂ නැහැ.”
“මම උත්සාහ කළත් වැඩක් නැහැ.”

එම අදහස් කාලයත් සමඟ සත්‍යයන් වගේ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. පසුව අපේ හැකියාව, දැනුම සහ අවස්ථා වෙනස් වී තිබුණත්, අපි තවමත් පරණ විශ්වාස අනුව තීරණ ගන්නවා.

සමහරවිට ඔබව නවත්වන්නේ අද පවතින සැබෑ බාධාවක් හෝ ඔබට නොලැබුණු අවස්ථාවක් නොවෙයි. ඒ වෙනුවට, අතීතයේ ඇති වූ අසාර්ථකත්වයක් ගැන ඔබ තවමත් තබාගෙන සිටින අදහසක් වෙන්න පුළුවන්. බොහෝවිට ඔබ තවමත් ප්‍රශ්න කර නොබැලූ අභ්‍යන්තර විශ්වාසයි.

සුවපහසු සීමාව

සුවපහසු සීමාව කියන්නේ අපට හුරු, පාලනය කළ හැකි සහ ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන මානසික අවකාශයයි.

එය තුළ සිටින විට අපට විශාල අවදානමක්, අවිනිශ්චිතතාවයක් හෝ අපහසුතාවයක් දැනෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා සුවපහසු සීමාව සම්පූර්ණයෙන්ම නරක දෙයක් නොවේ. එය අපට විවේකය සහ ස්ථාවරත්වය ලබා දෙන්න පුළුවන්. නමුත් එය තුළ දිගටම රැඳී සිටින විට, එම ආරක්ෂාව ක්‍රමයෙන් වර්ධනයට බාධාවක් බවට පත්වෙන්න පුළුවන්.

එවිට අපි:

- හැමදම එකම දේවල් කරනවා
- එකම තීරණ නැවත ගන්නවා
- අලුත් අවස්ථා මඟහරිනවා
- වැරදීමේ බියෙන් උත්සාහ නොකර සිටිනවා
- වෙනස් ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තු වෙමින් එකම ක්‍රියා දිගටම කරනවා.

ඔබට වෙනස් ජීවිතයක් අවශ්‍ය නම්, වෙනස් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට සිදු වෙනවා.

නමුත් අලුත් ක්‍රියාවක් කියන්නේ අවිනිශ්චිතතාවයට මුහුණ දීමක් සහ සුවපහසු සීමාවෙන් පිටතට යාමක්. ඒ නිසා මනස බොහෝවිට ඔබව නැවතත් හුරුපුරුදු සහ ආරක්ෂිත තැනට ගෙන යන්න උත්සාහ කරනවා.

එවිට මෙවැනි සිතුවිලි ඇති වෙන්න පුළුවන්:

“මට බැහැ.”
“අවදානම වැඩියි.”
“මම තවම සූදානම් නැහැ.”
“වෙලාවක් නැහැ.”
“තව ටිකක් පසුව පටන් ගන්නවා.”
“මේක මට අමාරුයි.”

මේවා සරල වචන හෝ සිතුවිලි පමණක් නොවිය හැක. ඒවා අතීත අසාර්ථකතා, විවේචන, බිය, අන් අයගේ අදහස් සහ නැවත නැවතත් ඇති වූ අයහපත් අත්දැකීම් හරහා ගොඩනැගුණු සීමාකාරී විශ්වාස විය හැක.

එහෙත් අතීතයේ සත්‍යයක් වූ දෙයක් අදත් සත්‍ය විය යුතු නැහැ.

එදා ඔබට දැනුම නොතිබුණා වෙන්න පුළුවන්.
එදා ඔබට අවස්ථාව නොතිබුණා වෙන්න පුළුවන්.
එදා ඔබට සහයෝගය නොලැබුණා වෙන්න පුළුවන්.
එදා ඔබ සූදනම් නොවුණා වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් අද ඔබ වෙනස් පුද්ගලයෙක්. ඔබට නව දැනුමක් ඉගෙනගන්න, කුසලතා වර්ධනය කරගන්න සහ නැවත උත්සාහ කරන්න පුළුවන්.

වර්ධනය සිදු වන්නේ සුවපහසු සීමාවෙන් එකවරම බොහෝ දුරකට පැනීමෙන් නොවේ. එය සිදු වන්නේ සෑම දිනකම එම සීමාව ටිකෙන් ටික පුළුල් කරමින් ඉදිරියට යාමෙනි.

ඒ නිසා ඔබෙන් මෙහෙම අසන්න:

"මාව අද නවත්වන්නේ සැබෑ බාධාවක්ද, නැත්නම් අතීතයෙන් ගෙන ආ පැරණි විශ්වාසයක්ද?"

සමහරවිට ඔබ සිතනවාටත් වඩා ඔබ ශක්තිමත්.
සමහරවිට ඔබව තවමත් බැඳ තබන දම්වැල තිබෙන්නේ ඔබේ ජීවිතයේ නොව, ඔබේ මනස තුළ පමණයි.

මනස තුළ සැඟවී ඇති සීමාවන්

ඔබේ ජීවිතය අද පවතින ආකාරයට හැඩගැසුණේ කෙසේද කියා ඔබ කවදාහරි සිතා බැලුවාද?

ඔබ ගත් තීරණ, ඔබ තෝරාගත් මාර්ග සහ ඔබ අත්හැර දැමූ අවස්ථා සියල්ලම සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබගේ සවිඥානික තේරීම්වල ප්‍රතිඵලද?

නැත්නම්, ඔබ නොදැනුවත්වම පිළිගත් අදහස්, විශ්වාස සහ බිය ඔබේ ජීවිතයේ දිශාව තීරණය කරමින් තිබෙනවාද?

අපි බොහෝවිට සිතන්නේ අපගේ තීරණ අප විසින්ම නිදහසේ ගන්නා බවයි. නමුත් ඇත්තටම අපගේ සිතුවිලි සහ තීරණ බොහෝමයක් කුඩා කාලයේ සිට අප තුළ ගොඩනැගුණු විශ්වාසවලින් බලපෑමට ලක්වෙනවා.

අපි කතා කරන භාෂාව, කන ආහාර, අනුගමනය කරන සම්ප්‍රදායන් සහ සාමාන්‍ය ලෙස සලකන ජීවන රටාව බොහෝවිට අපගේ පරිසරයෙන් ලැබුණු දේවල්.

ඒ වගේම මුදල්, සාර්ථකත්වය, අසාර්ථකත්වය, සම්බන්ධතා සහ අපගේම හැකියාවන් පිළිබඳ විශ්වාසත් පවුල, පාසල, සමාජය සහ අතීත අත්දැකීම් හරහා ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්.

මෙහි අරමුණ ඔබගේ අතීතයට, පවුලට හෝ පරිසරයට දෙස් පැවරීම නොවේ. අරමුණ වන්නේ ඔබට නොදැනුවත්ව ලැබුණු අදහස් අතරින්, අදත් ඔබගේ ජීවිතය පාලනය කරන විශ්වාස හඳුනාගැනීමයි.

අපේ විශ්වාස ඇත්තටම අපේද?

මොහොතක් නතර වී ඔබෙන්ම මෙසේ අසන්න:

“මම අද විශ්වාස කරන දේවල් ඇත්තටම මමම තෝරාගත් දේවල්ද? නැත්නම් කුඩා කාලයේ සිට අන් අයගෙන් අසා, නොදැනුවත්ව පිළිගත් දේවල්ද?”

අපි “සත්‍යය” ලෙස පිළිගන්නා බොහෝ අදහස්, අප විසින්ම සොයා බලා ගත් තීරණ නොවිය හැකියි. දෙමාපියන්ගෙන්, ගුරුවරුන්ගෙන්, සමාජයෙන්, සංස්කෘතියෙන් සහ අතීත අත්දැකීම්වලින් ලැබුණු පණිවිඩ ටිකෙන් ටික අපේ මනස තුළ විශ්වාස බවට පත්වෙනවා.

දරුවෙකු උපදින විට, ලෝකය ගැන සම්පූර්ණ අදහස් ඔහු තුළ නැහැ. ඔහු ලෝකය තේරුම් ගන්නේ වටා සිටින අය කියන දේවල් සහ ඔහු අත්විඳින දේවල් හරහායි.

“මේක හොඳයි.”
“මේක නරකයි.”
“මේක කරන්න පුළුවන්.”
“මේක කරන්න බැහැ.”

මේ පණිවිඩ නැවත නැවතත් ඇසෙන විට, ඒවා අපේ අභ්‍යන්තර විශ්වාස බවට පත්වෙනවා. පසුව ඒ විශ්වාස අපි ලෝකය දකින ආකාරය, ගන්නා තීරණ සහ හඳුනාගන්නා අවස්ථා පවා බලපානවා.

අපේ පරිසරය අපට සාමාන්‍ය දේ කුමක්ද කියලා පෙන්වනවා. නමුත් ඒ “සාමාන්‍යය” අපේ සැබෑ හැකියාවේ සීමාව නොවිය හැකියි.

ඔබ ඉතාලියේ ඉපදී වැඩුණා නම්, පීසා ඔබට සාමාන්‍ය ආහාරයක්. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉපදී වැඩුණා නම්, බත් සහ ව්‍යංජන ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ හුරුපුරුදු කොටසක්.

මෙයින් එක ආහාරයක් තවත් එකකට වඩා හොඳයි කියලා අදහස් කරන්නේ නැහැ. එයින් පෙන්වන්නේ අප "සාමාන්‍ය" ලෙස සලකන දේවල්, අප ජීවත් වූ පරිසරය සහ ලැබූ අත්දැකීම් අනුව හැඩගැසෙන බවයි.

අප කැමති දේවල්, හුරු දේවල් සහ ස්වභාවිකයි කියලා සිතන දේවල් බොහෝවිට පවුල, සංස්කෘතිය, සමාජය සහ දෛනික පරිසරයෙන් බලපෑමට ලක්වෙනවා.

ඒ නිසා අපේ "සාමාන්‍යය" හැමෝටම එකම දෙයක් නොවේ. එය අප ජීවත් වූ ලෝකය අනුව මනස තුළ ගොඩනැගුණු රටාවක්.

භාෂාව ඔබ තෝරාගත් දෙයක්ද?

දරුවෙකු තමන් කතා කරන භාෂාව තෝරාගෙන උපදින්නේ නැහැ. ඔහු ඉගෙනගන්නේ තමන් වටා නිතර ඇසෙන භාෂාවයි.

ඔබ ජපානයේ ඉපදී හැදී වැඩුණා නම්, ජපන් භාෂාව ඔබට සාමාන්‍ය දෙයක් වෙනවා. ඒ වගේම, ඔබ ශ්‍රී ලංකාවේ ඉපදී හැදී වැඩුණා නම්, සිංහල හෝ දෙමළ භාෂාව ඔබේ ජීවිතයේ ස්වභාවික කොටසක් වෙනවා.

කුඩා කාලයේදී “මම මේ භාෂාව තෝරාගන්නවා” කියලා ඔබ දැනුවත්ව තීරණයක් ගත්තේ නැහැ. ඔබේ පවුල, සංස්කෘතිය සහ ඔබ වටා තිබූ පරිසරය හරහා ඒ භාෂාව ටිකෙන් ටික ඔබේ මනසට ඇතුළත් වෙලා, ස්වභාවික දෙයක් බවට පත්වුණා.

මෙය භාෂාවට පමණක් සීමා වෙන්නේ නැහැ. අපි ලෝකය දකින ආකාරය, අපට ඇති බිය, අපි අපටම පනවන සීමා සහ “මට මේක පුළුවන්” හෝ “මට මේක බැහැ” කියන විශ්වාසත් මේ ආකාරයෙන්ම ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්.

ආගම: තේරීමක්ද, උරුමයක්ද?

ආගම පුද්ගලයෙකුගේ වටිනාකම්, හැසිරීම්, තීරණ සහ ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධයට ගැඹුරින් බලපාන විශ්වාස පද්ධතියක්.

නමුත් දරුවෙකු කිසියම් ආගමක් පිළිබඳ සම්පූර්ණ අවබෝධයක් ඇතිව උපදින්නේ නැහැ. ඔහු හැදී වැඩෙන්නේ තම පවුල අනුගමනය කරන චාරිත්‍ර, ඉගැන්වීම් සහ වටිනාකම් අතරයි. කුඩා කාලයේ සිට ඒවා දකින සහ අසන නිසා, එම අදහස් ඔහුට ස්වභාවික සහ සත්‍ය ලෙස දැනෙන්න පුළුවන්.

ඔබ වෙනත් රටක හෝ වෙනත් පවුලක ඉපදුණා නම්, ඔබ අත්විඳින ආගමික සම්ප්‍රදයත් වෙනස් වෙන්න තිබුණා.

මෙයින් කිසියම් ආගමක් හරි හෝ වැරදි බව කියන්නේ නැහැ. මෙයින් පෙන්වන්නේ අපේ පරිසරයට අපේ ගැඹුරුම විශ්වාස පවා හැඩගස්වන්න හැකි බවයි.

එම නිසා වැදගත් ප්‍රශ්නය මෙයයි:

“මම විශ්වාස කරන දේ මගේම අවබෝධයෙන් ගොඩනැගුණු එකක්ද? නැත්නම් කුඩා කාලයේ සිට මට ලබා දුන් අදහසක්ද?”

මෙම ප්‍රශ්නයේ අරමුණ විශ්වාස විනාශ කිරීම නොවේ. ඒවා වඩාත් ගැඹුරින් තේරුම්ගෙන, සවිඥානිකව පරීක්ෂා කිරීමයි.

සාර්ථකත්වය ගැන අප ඉගෙනගත් දේ

අප බොහෝ දෙනා කුඩා කාලයේ සිට අසා වැඩුණු අදහසක් වන්නේ:

“මහන්සි වී වැඩ කළොත් සාර්ථක වෙන්න පුළුවන්.”

මේ අදහස වැරදි නැහැ. මහන්සිය, විනය, කැපවීම සහ ඉවසීම නොමැතිව වටිනා දෙයක් ගොඩනගාගැනීම අපහසුයි. නමුත් මහන්සිය පමණක් සාර්ථකත්වයට ප්‍රමාණවත්ද?

මහන්සිය පමණක් ධනය තීරණය කරනවා නම්, ලෝකයේ වඩාත්ම ධනවත් පුද්ගලයන් විය යුත්තේ දිනපතා වැඩිම ශාරීරික වෙහෙසක් දරන අයයි.

ගොවීන්, කම්කරුවන් සහ වෙහෙසකර රැකියාවල නිරත බොහෝ දෙනා ඉතා මහන්සි වී වැඩ කරනවා. එහෙත් ඔවුන්ගේ මහන්සිය සෑමවිටම මූල්‍ය ස්ථාවරත්වයට හෝ නිදහසට මඟ පෙන්වන්නේ නැහැ.

හොවාර්ඩ් ෂුල්ට්ස්ගේ (Howard Schultz) ජීවිතය මෙයට හොඳ උදාහරණයක්. ඔහු හැදී වැඩුණේ නිව්යෝර්ක් නගරයේ අඩු ආදායම්ලාභී පවුල් සඳහා තිබූ නිවාස සංකීර්ණයකයි. ඔහුගේ පියා වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කළත්, රැකියාවේදී තුවාල වූ පසු ආදායම සහ ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂාව අහිමි වීම නිසා පවුල දැඩි අපහසුතාවකට පත්වුණා. කුඩා හොවාර්ඩ් එම අත්දැකීමෙන් තේරුම් ගත්තේ මහන්සි වීම පමණක් සෑමවිටම ආරක්ෂිත හෝ යහපත් ජීවිතයකට මඟ නොපෙන්වන බවයි.

පසුව 1987දී ආයෝජකයන්ගේ සහායෙන් Starbucks මිලදීගෙන, එය ලෝකප්‍රසිද්ධ කෝපිහල් ජාලයක් බවට වර්ධනය කළා.

හොවාර්ඩ් ෂුල්ට්ස් Starbucks තුළ දුටුවේ කෝපි විකිණීමේ ව්‍යාපාරයක් පමණක් නොවේ. මිනිසුන්ට හමුවීමට, කතාබහ කිරීමට සහ සුවපහසු ලෙස කාලය ගත කිරීමට හැකි ස්ථානයක් නිර්මාණය කිරීමේ අවස්ථාවක් ඔහු දැක්කා. ඔහුගේ මහන්සියට පැහැදිලි දැක්මක් සහ මිනිසුන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ අවබෝධයක් එක් වූ නිසා.

දිශාවක් නැති මහන්සිය ධාවන යන්ත්‍රයක දුවනවා වගේ. ඔබ විශාල ශක්තියක් වැය කරනවා, වෙහෙසට පත්වෙනවා, නමුත් ඉදිරියට යන්නේ නැහැ. ඒ නිසා වැදගත් වන්නේ මහන්සි වීම පමණක් නොව, ඔබේ උත්සාහය නිවැරදි දිශාවකට යොමු කිරීමයි.

ඒ නිසා ඔබෙන්ම මෙසේ අසන්න:

“මම මහන්සි වෙමින් සිටිනවාද පමණක්ද, නැත්නම් මගේ මහන්සිය නිවැරදි දිශාවකට යොමු කරමින් සිටිනවාද?”

මහන්සිය ඔබව වෙහෙසට පත් කළ හැකියි. නමුත් පැහැදිලි දිශාවකට යොමු කළ මහන්සිය ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කළ හැකියි.

නොපෙනෙන සීමාවෙන් එහාට

ජීවිතයේ සැබෑ වෙනස බොහෝවිට ආරම්භ වන්නේ බාහිර ලෝකය වෙනස් කිරීමට පෙර, අපේ අභ්‍යන්තර ලෝකය අවංකව පරීක්ෂා කිරීමෙන්.

අපේ මනස තුළ ඇති සෑම අදහසක්ම සත්‍යයක් නොවිය හැකියි. කුඩා කාලයේදී පවුලෙන්, සමාජයෙන් හෝ අතීත අත්දැකීම්වලින් ලැබුණු සමහර විශ්වාස අදත් අපේ තීරණ පාලනය කරමින් තිබෙන්න පුළුවන්.

"මට බැහැ."
"මම සුදුසු නැහැ."
"මට අවස්ථා නැහැ."
"මම කලින් අසාර්ථක වුණා. නැවතත් එහෙම වේවි."

මේවා සරල සිතුවිලි පමණක් නොව, අපව එකම තැන රඳවා තබන අභ්‍යන්තර නීති බවට පත්වෙන්න පුළුවන්. කුඩා අලියා වගේම, අද අපට බිඳ දැමිය හැකි දම්වැලක් තවමත් ශක්තිමත් කියලා අපි විශ්වාස කරනවා. අපේ හැකියාවන් වර්ධනය වී තිබුණත්, අප ගැන ඇති අදහස තවමත් අතීතයේ නතර වී තිබෙන්න පුළුවන්.

නමුත් අතීතයේ ගොඩනැගුණු විශ්වාසයක් ඔබේ අනාගතය තීරණය කළ යුතු නැහැ.

ජේම්ස් ඩයිසන් වඩා හොඳ වැකුම් ක්ලීනරයක් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කළ විට, ඔහුගේ මුල් ආකෘති දහස් ගණනක් සාර්ථක වුණේ නැහැ. එහෙත් ඔහු ඒවා තමන්ට නොහැකි බවට සාක්ෂි ලෙස නොව, ඊළඟ උත්සාහය වැඩිදියුණු කිරීමට ලැබුණු පාඩම් ලෙස භාවිත කළා. අවසානයේ එම නොනවතින උත්සාහය ලෝකප්‍රසිද්ධ Dyson සමාගමේ පදනම බවට පත්වුණා.

මලාලා යූසෆ්සායිත් දරුණු බාධාවකට මුහුණ දුන්නා. නමුත් ඇය බිය තම ගමනේ අවසානය බවට පත් කළේ නැහැ. ගැහැණු දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් ඇය තවත් ශක්තිමත්ව හඬ නැගුවා. ඇගේ අත්දැකීම ඇයව නිහඬ කළේ නැහැ; එය ඇගේ අරමුණ තවත් බලවත් කළා.

මේ කතා කියා දෙන්නේ, අතීත අසාර්ථකත්වයක් හෝ බාධාවක් ඔබේ ජීවිතයේ අවසාන තීරණය විය යුතු නැහැ.

වෙනස ආරම්භ වන්නේ ඔබව සීමා කරන විශ්වාස හඳුනාගෙන, ඒවාට නව අර්ථයක් ලබා දෙන විටයි.

“මට බැහැ” වෙනුවට,
“නමුත් මට ඉගෙනගන්න පුළුවන්.”

“මම අසාර්ථකයි” වෙනුවට,
“මේ උත්සාහය සාර්ථක වුණේ නැහැ. මට ඉගෙනගෙන නැවත උත්සාහ කරන්න පුළුවන්.”

“මට අවස්ථා නැහැ” වෙනුවට,
“දැනට තිබෙන දේවලින් ආරම්භ කර, නව අවස්ථා සොයාගන්න පුළුවන්.”

නව විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන්නේ එය නැවත නැවත කියන විට පමණක් නොවේ. එයට ගැළපෙන කුඩා ක්‍රියාවක් කරන සෑම අවස්ථාවකම, ඔබේ මනසට අලුත් සාක්ෂියක් ලැබෙනවා.

මෙය ජීවිතයේ වෙනස ඇති කරන සරල ක්‍රියාවලියක්:

සිතුවිලි → විශ්වාස → තීරණ → ක්‍රියා → ප්‍රතිඵල

සුවපහසු සීමාවෙන් එහාට යාම කියන්නේ එකවරම විශාල අවදානමක් ගැනීම නොවේ.

අද ඔබට හුරු සීමාවට ටිකක් ඔබ්බෙන් ඇති එක් කුඩා පියවරක් ගැනීමයි. එය නැවත නැවත කරන විට, කලින් අපහසු වූ දෙය ටිකෙන් ටික ඔබේ නව සාමාන්‍යය බවට පත්වෙනවා.

මෙම ගමනේ අරමුණ ඔබව වෙනත් කෙනෙකු බවට පත් කිරීම නොවේ. බිය, සැකය සහ පැරණි සීමා යටතේ සැඟවී ඇති ඔබේ සැබෑ හැකියාව හඳුනාගැනීමට උපකාර කිරීමයි.

අලුත් ජීවිතයක් ගොඩනගන්න, ඔබ ගැන ශක්තිමත් නව විශ්වාසයක් සහ අදම තබන එක් කුඩා පියවරක් ප්‍රමාණවත් ආරම්භයක්.

ඉදිරි පරිච්ඡේදවලින් ආරම්භ වන්නේ, ඔබව මෙතෙක් නවතාගෙන සිටි නොපෙනෙන දම්වැල් හඳුනාගෙන, ඒවා එකින් එක ලිහිල් කරමින් සීමාවෙන් එහාට යන ගමනයි.

3 වෙනසට පෙර අවබෝධය

ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කරගෙන අරමුණු ඉටු කරගැනීමට පෙර, මූලික කරුණු කිහිපයක් තේරුම් ගැනීම වැදගත්.

අපි සිතන ආකාරය, අප විශ්වාස කරන දේ සහ අපට නොදැනී ක්‍රියා කරන පුරුදු අපගේ තීරණ, ක්‍රියා සහ ලැබෙන ප්‍රතිඵලවලට බලපානවා. මේ දේවල් තේරුම් ගත් විට, සැබෑ වෙනස ආරම්භ කළ යුත්තේ කොතැනින්ද කියලා පැහැදිලි වෙනවා.

අපගේ ජීවිත හැඩගැසෙන්නේ අපට සිදුවන දේවල්වලින් පමණක් නොවේ. ඒ සිදුවීම් ගැන අපි සිතන ආකාරය, ඒවාට දෙන අර්ථය සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරයත් අපේ ඉදිරි ගමනට බලපානවා.

එකම සිදුවීම දෙදෙනෙකුට වෙනස් ලෙස බලපාන්න පුළුවන්. එක් අයෙකු එය අසාර්ථකත්වයක් ලෙස දැක පසුබැසිය හැකියි. තවත් අයෙකු එය ඉගෙනගැනීමට ලැබුණු අවස්ථාවක් ලෙස දැක ඉදිරියට යා හැකියි.

වෙනස ඇති කරන්නේ සිදුවීම පමණක් නොව, ඒ ගැන ඔවුන් සිතන ආකාරයයි.

ඒ නිසා ජීවිතයේ වෙනසක් ඇති කරගැනීමට බාහිර තත්ත්වයන් පමණක් වෙනස් කිරීම ප්‍රමාණවත් නැහැ. අපි සිතන ආකාරය, අප විශ්වාස කරන දේ සහ අපට නොදැනී අපව මෙහෙයවන පුරුදු හඳුනාගැනීමත් වැදගත්.

ඔබව මෙහෙයවන මේ අභ්‍යන්තර රටා හඳුනාගත් පසු, ඒවා වෙනස් කර ඔබේ ජීවිතයට නව දිශාවක් ලබා දිය හැකියි.

පරිකල්පනයෙන් යථාර්ථයට

මනුෂ්‍යයාට තිබෙන වටිනාම හැකියාවන් අතරින් එකක් වන්නේ පරිකල්පනයයි.

පරිකල්පනය (Imagination) කියන්නේ, මේ මොහොතේ ඇත්තටම ඔබ ඉදිරියේ නොතිබෙන දෙයක් **මනස තුළ රූපයක්, සිදුවීමක් හෝ අත්දැකීමක් ලෙස සිතින් දැකීමේ හැකියාව**.

සතුන්ටත් ඉගෙනගැනීමට, ගැටලු විසඳීමට සහ සරල සැලසුම් කිරීමට හැකියාව තිබෙනවා. නමුත් තවමත් නොපවතින දෙයක් මනසින් දැකගෙන, එය සැලසුමක් සහ ක්‍රියාවක් හරහා සැබෑ දෙයක් බවට පත් කිරීමේ හැකියාව මනුෂ්‍යයා තුළ විශේෂයෙන් වර්ධනය වී තිබෙනවා.

අප අද දකින, භාවිත කරන සහ අත්විඳින මිනිසා විසින් නිර්මාණය කළ දේ මුලින්ම ආරම්භ වුණේ කෙනෙකුගේ මනස තුළ උපන් අදහසක් ලෙසයි. භෞතික ලෝකයේ යම් දෙයක් නිර්මාණය වීමට පෙර, එය පළමුව සිතුවිල්ලක්, කල්පනාවක් හෝ මනසින් දකින රූපයක් ලෙස ඇති වෙනවා.

නගර, ගොඩනැගිලි, මාර්ග, වාහන සහ තාක්ෂණික උපකරණ මුලින්ම භෞතික ලෝකයේ තිබුණේ නැහැ. ඒවා පළමුව කෙනෙකුගේ මනස තුළ ඇති වූ සිතුවිලි, රූප සහ ප්‍රශ්න ලෙස ආරම්භ වුණා.

“මෙය මීට වඩා හොඳින් කළ හැකිද?”
“මිනිසුන්ගේ ජීවිතය තවත් පහසු කළ හැක්කේ කෙසේද?”
“තවමත් නොපවතින දෙයක් අපට නිර්මාණය කළ හැකිද?”
මෙවැනි ප්‍රශ්න අපේ පරිකල්පනය අවදි කරනවා.

පරිකල්පනය තුළින් අද තවමත් නොපවතින දෙයක් මනසින් දැකගන්න පුළුවන්. දැනුම එයට පැහැදිලි හැඩයක් ලබා දෙනවා. සැලැස්ම එය ඉටු කරගැනීමට මාර්ගයක් පෙන්වනවා. ක්‍රියාව එම අදහස සැබෑ ජීවිතයේ යථාර්ථයක් බවට පත් කරනවා.

මනුෂ්‍ය පරිකල්පනය වර්ධනය වූ ආකාරය පුටුවක ඉතිහාසයෙන් සරලව දැකගන්න පුළුවන්.

මුල් මිනිසාට වාඩි වීමට අවශ්‍ය වූ විට, ඔහු ගලක්, බිම වැටුණු ලී කොටයක් හෝ ගසක කඳක් භාවිතා කරන්න ඇති. එය සරල අවශ්‍යතාවයකට ලැබුණු සරල විසඳුමක්.

නමුත් මනුෂ්‍යයා එතැනින් නතර වුණේ නැහැ. කෙනෙකු මෙහෙම සිතන්න ඇති:

“මෙයට කකුල් එකතු කළොත් වඩා පහසු වෙයිද?”

තවත් කෙනෙකු මෙහෙම සිතුවා විය හැකියි:
“පිටුපසට ආධාරයක් එකතු කළොත් වඩා සුවපහසු වෙයිද?”

ඉන්පසු අත් තැබීමට ආධාර, මෘදු ආසන, වක්‍ර හැඩ, ලෝහ රාමු සහ ශරීරයට ගැළපෙන සැලසුම් එකතු වුණා. කාලයත් සමඟ සරල ගල් ආසනයක්, ලී පුටුවක්, අලංකාර රාජකීය ආසනයක්, කාර්යාල පුටුවක් සහ ශරීරයට ආධාර කරන නවීන පුටුවක් බවට පරිණාමය වුණා.

පුටුවක් වර්ධනය වූයේ ස්වභාවය විසින් සූදානම් කළ අවසාන නිෂ්පාදනයක් ලෙස නොවේ. සෑම නව පුටුවක්ම මනුෂ්‍යයෙකු පෙර තිබූ දෙය දෙස බලා, එය වඩාත් පහසු, ශක්තිමත්, අලංකාර හෝ ප්‍රයෝජනවත් කළ හැකි ආකාරයක් මනස තුළ දුටු නිසා නිර්මාණය වුණා.

මෙම ගමනේ සෑම පියවරකම එකම ක්‍රියාවලියක් තිබෙනවා:

අවශ්‍යතාවක් හඳුනාගැනීම → නව අදහසක් සිතීම → මනසින් එය දැකීම → සැලසුම් කිරීම → අත්හද බැලීම → නිර්මාණය කිරීම

පරිකල්පනය යනු අනාගතය ගැන සිහිනයක් පමණක් නොව, එය ගොඩනගන්නා පළමු සැලැස්මයි.

නමුත් අදහසක් පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ. කෙනෙකු මනසින් ලස්සන පුටුවක් දැකිය හැකියි. එහෙත් ලී සොයාගෙන, මිනුම් ගෙන, උපකරණ භාවිත කර එය සෑදීමට පටන් නොගත්තොත්, එම පුටුව සදහටම සිතුවිල්ලක් ලෙසම ඉතිරි වෙනවා.

ලෝකයේ අප අද පුදුමයෙන් බලන බොහෝ විශිෂ්ට නිර්මාණ; පිරමීඩ, මහා ප්‍රාකාර, විශාල පාලම්, අහස උස ගොඩනැගිලි; මුලින්ම කෙනෙකුගේ මනස තුළ උපන් අදහස් පමණයි. ඒවා යථාර්ථයක් වීමට පෙර, කෙනෙකු ඒවා මනසින් දැක්කා, සැලසුම් කළා, පසුව ක්‍රියාවට පත් කළා.

ඔබේ ජීවිතයටත් මෙය අදාළයි.

වඩා හොඳ අනාගතයක් ගොඩනගන්න පෙර, ඔබට අවශ්‍ය ජීවිතය කුමක්ද කියලා මනසින් පැහැදිලිව දැකිය යුතුයි. එම රූපය අරමුණක් බවටත්, අරමුණ සැලැස්මක් බවටත්, සැලැස්ම දිනපතා ක්‍රියාවක් බවටත් පත් කළ යුතුයි.

අප නිතර සිතන දේ අපේ අවධානයට දිශාවක් ලබා දෙනවා. ඒ සිතුවිලි අපේ විශ්වාස සහ තීරණ හැඩගස්වනවා. එම තීරණ අනුව නැවත නැවත කරන ක්‍රියා, අවසානයේ අපේ පුරුදු සහ ජීවිතයේ ප්‍රතිඵල බවට පත්වෙනවා.

ඒ නිසා ඔබේ මනස තුළ උපදින අදහස් සුළු දේවල් ලෙස නොසලකන්න. අද කුඩා සිතුවිල්ලක් ලෙස පෙනෙන දෙයක්, නිවැරදි දැනුම, පැහැදිලි දිශාව සහ නිරන්තර ක්‍රියාව සමඟ හෙට වටිනා නිර්මාණයක, ව්‍යාපාරයක, සේවාවක හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම නව ජීවිතයක ආරම්භය විය හැකියි.

- සෑම නිර්මාණයකම ආරම්භය සිතුවිල්ලක්.
- එයට දිශාව ලබා දෙන්නේ අරමුණයි.
- එයට හැඩය ලබා දෙන්නේ සැලැස්මයි.
- එයට ජීවය ලබා දෙන්නේ ක්‍රියාවයි.
- එය යථාර්ථයක් බවට පත් කරන්නේ නිරන්තර උත්සාහයයි.

ක්‍රියාවෙන් සම්පත් වටිනාකමක් බවට පත් කිරීම

මිනිසා නිර්මාණය කරන කිසිවක් සම්පූර්ණයෙන්ම හිස් තැනකින් උපදින්නේ නැහැ. අප කරන්නේ ස්වභාවයේ දැනටමත් පවතින ද්‍රව්‍ය, ශක්තිය සහ සම්පත් අපේ දැනුම, පරිකල්පනය සහ ක්‍රියාව තුළින් නව ආකාරයකට සංවිධානය කිරීමයි.

ඒ නිසා නිර්මාණය කියන්නේ නොතිබුණු දෙයක් හදිසියේ ඇති කිරීම නොවේ. තිබෙන දේකට නව හැඩයක්, නව අරමුණක් සහ නව වටිනාකමක් ලබා දීමයි.

මෝටර් රථයක් ගැන සිතන්න. ලෝහ, රබර්, වීදුරු සහ ප්ලාස්ටික් වෙන වෙනම තිබෙන විට, ඒවාට මිනිසුන් එක් ස්ථානයකින් තවත් ස්ථානයකට ගෙන යන්න බැහැ. නමුත් කෙනෙකු එම සම්පත් එකට එක් කළ හැකි ආකාරය මුලින්ම මනසින් දකිනවා. එම අදහස සැලැස්මක් බවට පත්වෙනවා. දැනුම, උපකරණ සහ මිනිස් ශ්‍රමය එකතු වූ විට, එය ප්‍රයෝජනවත් මෝටර් රථයක් බවට පත්වෙනවා.

නිවසක්ද මේ ආකාරයෙන්ම නිර්මාණය වෙනවා. මුලින්ම එය කෙනෙකුගේ මනස තුළ ඇති අදහසක්. පසුව එය සැලැස්මක් බවට පත්වෙනවා. අවසානයේ ගල්, වැලි, වානේ, ලී, වීදුරු සහ මිනිස් ශ්‍රමය එකතු වී ජීවත් විය හැකි නිවසක් බවට පත්වෙනවා.

මෙයින් පෙන්වන්නේ අදහසක් යථාර්ථයක් බවට පත්වන්නේ මායාවකින් නොවන බවයි. ඒ සඳහා පැහැදිලි අරමුණක්, දැනුම, සැලැස්මක්, අවශ්‍ය සම්පත්, කාලය සහ නිරන්තර ක්‍රියාව අවශ්‍යයි.

නිර්මාණයක වටිනාකම තීරණය වන්නේ එය සෑදීමට වැය වූ මහන්සියෙන් පමණක් නොවේ.

එය මිනිසුන්ගේ ගැටලුවක් කොතරම් හොඳින් විසඳනවාද, අවශ්‍යතාවක් කොතරම් සාර්ථකව සපුරාලනවාද සහ එය කොතරම් ප්‍රයෝජනවත්ද කියන කරුණුත් එහි වටිනාකම තීරණය කරනවා.

ඒ නිසා හොඳ අදහසක් තිබීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ. පවතින සම්පත් වටිනා නිර්මාණයක් බවට පත්වන්නේ, ඒවා පැහැදිලි අරමුණක් අනුව සංවිධානය කර ක්‍රියාවට පත් කළ විටයි.

එලෙසම, ඔබට ලැබෙන වටිනාකම බොහෝවිට තීරණය වන්නේ ඔබ අන් අයට ලබා දෙන වටිනාකම අනුවයි. ඔබේ දැනුම, කුසලතා, සේවය, නිර්මාණශීලීත්වය සහ ගැටලු විසඳන හැකියාව මිනිසුන්ට ප්‍රයෝජනවත් වන තරමට, ඒ සඳහා ලැබෙන ප්‍රතිලාභයත් වැඩි විය හැකියි.

අපට බාහිර ලෝකය සම්පූර්ණයෙන් පාලනය කළ නොහැක

ජීවිතයේ තවත් වැදගත් සත්‍යයක් වන්නේ, අප කොතරම් උත්සාහ කළත් සෑම දෙයක්ම අපගේ කැමැත්තට අනුව පාලනය කළ නොහැකි බවයි.

අපට සැලසුම් සකස් කරන්න, හොඳ තීරණ ගන්න සහ අන් අයට යම් බලපෑමක් ඇති කරන්න පුළුවන්. නමුත් බාහිර ලෝකය අපට අවශ්‍ය ආකාරයටම ක්‍රියා කරවන්න බැහැ.

අපේ දෙමාපියන් ගන්නා තීරණ, දරුවන් තෝරාගන්නා මාර්ග, ජීවිත සහකරුගේ හැඟීම්, අන් අයගේ හැසිරීම්, ආර්ථික වෙනස්කම්, ස්වභාවික සිදුවීම් සහ අනපේක්ෂිත අවස්ථා අපගේ සම්පූර්ණ පාලනයට යටත් නොවේ.

මෙය පිළිගැනීම මුලදී අපහසු වෙන්න පුළුවන්.

"මට සියල්ල පාලනය කරන්න පුළුවන්" කියන හැඟීම අපට ආරක්ෂාවක් ලබා දෙන නිසයි.

නමුත් අපගේ පාලනයෙන් පිටත ඇති දේ පාලනය කිරීමට උත්සාහ කරන තරමට, ආතතිය, කලකිරීම සහ අසරණභාවය වැඩි වෙන්න පුළුවන්.

අපේ ශරීරය දෙස බැලූ විටත් මෙම සත්‍යය පෙනෙනවා. හෘදස්පන්දනය, ජීර්ණය, හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය සහ සෛලවල වර්ධනය වැනි බොහෝ ක්‍රියාවලි අපගේ සෘජු දැනුවත් පාලනයකින් තොරව ස්වභාවිකව සිදු වෙනවා.

හොඳ ආහාර, ව්‍යායාම, ප්‍රමාණවත් නින්ද සහ වෛද්‍ය උපකාර හරහා අපේ සෞඛ්‍යයට යහපත් බලපෑමක් ඇති කරන්න පුළුවන්. නමුත් ශරීරයේ සෑම ක්‍රියාවලියක්ම අපට කැමති ආකාරයට පාලනය කරන්න බැහැ.

අපේ සැබෑ බලය තිබෙන්නේ කොතැනද?

ජීවිතයේ සෑම දෙයක්ම අපට අවශ්‍ය ආකාරයට සිදු වෙන්නේ නැහැ. අනපේක්ෂිත බාධා ඇතිවෙන්න පුළුවන්. අන් අයගේ හැසිරීම් නිසා ගැටලු සහ අපහසුතා ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්. ඒ අතරම, බිය, කෝපය, දුක සහ සැකය වැනි සිතුවිලි සහ හැඟීම් අපේ මනසට නොකියාම පැමිණෙන්න පුළුවන්.

ඒවා මතු වීම සැමවිටම නවත්වන්න අපට බැහැ. නමුත් ඒවාට අප ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය පුහුණු කරගන්න පුළුවන්.

සිතුවිල්ලක් මතු වූ පමණින් එය සත්‍යයක් වෙන්නේ නැහැ. හැඟීමක් ඇති වූ පමණින් ඒ අනුව ක්‍රියා කළ යුතුත් නැහැ. අපට මොහොතක් නතර වී, සිදුවීම දෙස නැවත බලලා, ඊළඟට ගත යුතු පියවර සවිඥානිකව තෝරාගන්න පුළුවන්.

නෙල්සන් මැන්ඩෙලාගේ ජීවිතය මෙයට ප්‍රබල උදහරණයක්.

ඔහුට වසර විසිහතකට වැඩි කාලයක් සිරගතව සිටීමට සිදු වුණා. ඔහුට අතීතය මකා දැමීමට හෝ තමන්ට සිදු වූ අසාධාරණය වෙනස් කිරීමට නොහැකි වුණා.

නමුත් නිදහස ලැබීමෙන් පසු, පළිගැනීම පමණක් තම අනාගතය මෙහෙයවීමට ඉඩ නොදී, දකුණු අප්‍රිකාව සාමකාමී ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී වෙනසක් වෙත ගෙන යාමට ඔහු දයක වුණා.

ඔහුට තමන්ට සිදු වූ දේ තෝරාගන්න නොහැකි වුණත්, එම අත්දැකීමෙන් පසු තමන් කුමන ආකාරයේ පුද්ගලයෙකු වන්නේද කියලා තෝරාගැනීමට හැකි වුණා.

අපේ දෛනික ජීවිතයේත් මෙම බලය තිබෙනවා. කෙනෙකු ඔබට නරක ලෙස කතා කළොත්, කෝපයක් ඇති වීම ස්වභාවිකයි.

නමුත් ඒ කෝපය ඔබේ ඊළඟ ක්‍රියාව තීරණය කළ යුතු නැහැ. ඔබට ආවේගයෙන් තර්ක කිරීමටත් පුළුවන්. නැත්නම් මොහොතක් නතර වී, සන්සුන්ව පිළිතුරු දීමට, පැහැදිලි සීමාවක් තැබීමට හෝ එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වීමටත් පුළුවන්.

සන්සුන්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීම කියන්නේ අනෙක් පුද්ගලයාගේ හැසිරීම පිළිගැනීම නොවේ. එය වෙනත් කෙනෙකුගේ හැසිරීමෙන් ඔබේ සිතුවිලි සහ ක්‍රියා පාලනය කිරීමට ඉඩ නොදීමයි.

අපට සිදුවන සෑම දෙයක්ම තෝරාගන්න බැහැ. නමුත් ඒවාට දක්වන ප්‍රතිචාරය තෝරාගන්න පුළුවන්.

අපට අන් අයගේ හැසිරීම පාලනය කරන්න බැහැ. නමුත් අප පිළිගන්නා දේ සහ තබන සීමා තීරණය කරන්න පුළුවන්.

අපට අතීතය වෙනස් කරන්න බැහැ. නමුත් එයින් ඉගෙනගෙන ඊළඟ පියවර තෝරාගන්න පුළුවන්.

අපට සියලු බාධා ඉවත් කරන්න බැහැ. නමුත් ඒවා අතරින් ඉදිරියට යන මාර්ගයක් සොයාගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා අපේ ශක්තිය පාලනය කළ නොහැකි දේ සමඟ සටන් කිරීමට වැය කරනවා වෙනුවට, අපට බලපෑම් කළ හැකි දේවල් වෙත යොමු කළ යුතුයි:

අපහසු මොහොතක ඔබෙන්ම මෙසේ අසන්න:

“මේ සිතුවිල්ල සම්පූර්ණ සත්‍යයක්ද, නැත්නම් මගේ බිය හෝ කෝපය ලබා දෙන අර්ථයක්ද?”

“මේ මොහොතේ මට ගත හැකි වඩාත්ම සන්සුන් සහ ප්‍රයෝජනවත් පියවර කුමක්ද?”

සැබෑ නිදහස කියන්නේ ලෝකයේ සෑම දෙයක්ම අපේ කැමැත්තට අනුව පාලනය කිරීම නොවේ. පාලනය කළ නොහැකි දේ පිළිගෙන, පාලනය කළ හැකි දේ සඳහා වගකීම භාරගැනීමයි.

ඔබට අන් අයගේ හැසිරීම පාලනය කළ නොහැකියි. නමුත් එම හැසිරීම ඔබේ ජීවිතයේ දිශාව පාලනය කරනවාද නැද්ද කියලා තීරණය කිරීමේ බලය තවමත් ඔබ තුළ තිබෙනවා.

4 ඔබේ මනසේ බලය

ඔබේ ජීවිතයේ බොහෝ දේ ආරම්භ වෙන්නේ පිටත ලෝකයෙන් නොව, ඔබේ මනස තුළින්. ඔබ නැවත නැවත සිතන දේ, විශ්වාස කරන දේ සහ කරන දේ කාලයත් සමඟ පුරුදු බවට පත්වෙනවා. ඒ පුරුදු නිහඬව ඔබේ තීරණ, ක්‍රියා සහ අවසානයේ ඔබේ ජීවිතයේ ප්‍රතිඵල හැඩගස්වනවා.

ඒ නිසා ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කිරීමට පෙර, ඔබේ මනස තුළ දිනපතා වගා වෙන්නේ මොනවාද කියලා බලන්න.

මනසත් වගාවක් වගේ

ඔබේ මනස වගාවක් ලෙස සිතා බලන්න.
වගාවක හොඳ පැළ වර්ධනය වීමට ජලය, ආලෝකය, පෝෂණය සහ නිසි රැකවරණය අවශ්‍යයි. නමුත් වල් පැළ නොසලකා හැරියොත්, ඒවා වේගයෙන් පැතිරී හොඳ පැළවලට අවශ්‍ය ඉඩ සහ පෝෂණය උදුරාගන්නවා.

අපේ මනසත් ඒ වගේමයි. අපි නිතර අවධානය යොමු කරන සිතුවිලි ටිකෙන් ටික ශක්තිමත් වෙනවා. බිය, කෝපය, ඊර්ෂ්‍යාව සහ සැකය දිගින් දිගටම පෝෂණය කළොත්, ඒවා අපේ හැඟීම්, තීරණ සහ ක්‍රියා කෙරෙහි බලපෑම් කරන්න පටන් ගන්නවා.

එයට වෙනස්ව, ධෛර්යය, වගකීම, කෘතඥතාව, ඉගෙනගැනීම සහ ක්‍රියාවට යොමු වන අදහස් පෝෂණය කළොත්, ඒවාත් අපේ චරිතයේ කොටසක් බවට පත්වෙනවා. පසුව ඒවා අප ගන්නා තීරණ, ගොඩනගන පුරුදු සහ ජීවිතයට මුහුණ දෙන ආකාරයෙන් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා.

වගා බිමට දමන බීජය හොඳද නරකද කියලා භූමිය තීරණය කරන්නේ නැහැ. එයට ජලය, ආලෝකය සහ රැකවරණය ලැබුණොත්, එම බීජය වර්ධනය වෙනවා.

අප නැවත නැවත සිතන අදහස්ද එවැනි බීජ වගේ. යම් සිතුවිල්ලකට නිතර අවධානය, හැඟීම සහ විශ්වාසය ලබා දෙන විට, එය ක්‍රමයෙන් මනස තුළ ශක්තිමත් වෙනවා. පසුව එම සිතුවිල්ල විශ්වාසයක් බවටත්, එම විශ්වාසය තීරණ සහ හැසිරීම් රටාවක් බවටත් පත්වෙන්න පුළුවන්.

කෙනෙකු නිතරම “මට සාර්ථක වෙන්න බැහැ” කියලා සිතනවා නම්, එය මනස තුළ වගා කරන සීමාකාරී බීජයක් වගේ. කාලයත් සමඟ එම අදහස ගැඹුරු විශ්වාසයක් බවට පත්වී, හොඳ අවස්ථාවක් ලැබුණත් පසුබැසීමට, අලුත් දෙයක් ඉගෙනගැනීමට බිය වීමට හෝ උත්සාහ කිරීමට පෙරම අත්හැර දැමීමට මඟ පෙන්වන්න පුළුවන්.

“මුදල් ලැබෙන්නේ විශේෂ පුද්ගලයන්ට පමණයි.”
“අපි වාසනාවන්ත නැහැ.”
“අපේ පවුලේ අයට විශාල දේවල් කරන්න බැහැ.”
“මේක අසුබ හෝ අපල කාලයක්.”

මෙවැනි අදහස් නිතර පෝෂණය කළොත්, ඒවා අපේ අවස්ථා දකින ආකාරය, තීරණ ගන්නා ආකාරය සහ බාධකවලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය හැඩගස්වන්න පුළුවන්.

මෙය සිතුවිල්ලක් මායාවකින් යථාර්ථයක් බවට පත්වීමක් නොවේ.

ක්‍රියාවලිය සරලයි:

සිතුවිල්ල බීජයයි.
විශ්වාසය එහි මුලයි.
ක්‍රියාව එහි වර්ධනයයි.
ප්‍රතිඵලය එහි අස්වැන්නයි.

අපේ ජීවිතයේ සෑම බාධාවක්ම අපේ සිතුවිලි නිසාම ඇති වෙනවා කියලා කියන්න බැහැ. ආර්ථික තත්ත්වය, පවුල් පසුබිම, අවස්ථා හිඟය සහ අනපේක්ෂිත සිදුවීම්වලටත් සැබෑ බලපෑමක් තිබෙනවා. නමුත් ඒ තත්ත්වයන්ට අප ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය, උත්සාහය දිගටම පවත්වාගෙන යන ආකාරය සහ ලැබෙන අවස්ථා භාවිත කරන ආකාරය කෙරෙහි අපේ විශ්වාස විශාල බලපෑමක් කරනවා.

ඒ නිසා “මට බැහැ” කියන අදහස නිතර පෝෂණය කරනවා වෙනුවට:

“මට තවම මෙය බැහැ. නමුත් ඉගෙනගෙන දියුණු වෙන්න පුළුවන්.”

කියන වඩාත් යථාර්ථවාදී විශ්වාසය වගා කරන්න. ධනාත්මක වචන පමණක් නැවත නැවත කියවීමෙන් ජීවිතය වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. සැබෑ වෙනස ඇති වන්නේ, වර්ධනයට උපකාරී වන සිතුවිලි පැහැදිලි සැලැස්මක් සහ නිරන්තර ක්‍රියාව සමඟ එක් වූ විටයි. එවිට ඒවා ඔබේ ජීවිතය නව දිශාවකට ගෙන යන ශක්තිමත් පදනමක් බවට පත්වෙනවා.

මනස කියන්නේ මොකක්ද?

මිනිස් මනස ගැන සරලව සිතන විට, එය ප්‍රධාන කොටස් දෙකක් ලෙස පැහැදිලි කරන්න පුළුවන්: චේතන මනස (Conscious Mind) සහ අවචේතන මනස (Unconscious/Subconscious Mind).

චේතන මනස (Conscious Mind)

චේතන මනස කියන්නේ අපි මේ මොහොතේ දැනුවත්ව භාවිතා කරන මානසික ක්‍රියාවලියයි. අපි අවධානය යොමු කරන දේ, සිතන ආකාරය, තොරතුරු විශ්ලේෂණය කිරීම සහ තීරණ ගැනීම වැනි දේවල් මෙයට අයත් වෙනවා.

උදහරණයක් ලෙස, ගණිත ගැටලුවක් විසඳන විට ඔබ පියවරෙන් පියවර සිතනවා. කෑමක් තෝරාගන්නා විට, “මෙය මට හොඳද?”, “මෙය සෞඛ්‍යයට සුදුසුද?” කියලා සලකා බලනවා. එවැනි අවස්ථාවල ක්‍රියා කරන්නේ චේතන මනසයි.

චේතන මනස ගුරුවරයෙකුගේ උපදෙස් අනුව වැඩ කරන ශිෂ්‍යයෙකු වගේ සිතා බලන්න. ප්‍රශ්නයක් ලැබුණු විට, ඔහු මුලින්ම එය කියවලා තේරුම් ගන්නවා. පසුව කුමන ක්‍රමය භාවිත කළ යුතුද, මොන පියවර මුලින් ගත යුතුද කියලා තීරණය කරනවා.

ඒ ආකාරයෙන්ම, චේතන මනසත් අප ඉදිරියේ ඇති තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කරලා, “දැන් මම කළ යුත්තේ කුමක්ද?” කියලා සිතා, තීරණ ගෙන අපේ ඊළඟ ක්‍රියාවට දිශාව ලබා දෙනවා.

චේතන මනසේ අවධානය සහ ශක්තිය සීමිතයි. අපට එකවර බොහෝ දේ සම්පූර්ණ අවධානයෙන් සිදු කරන්න බැහැ. දිගු වේලාවක් තීරණ ගැනීම, විශ්ලේෂණය කිරීම හෝ දැඩි අවධානයක් තබාගැනීමෙන් පසු මානසිකව වෙහෙසට පත්වන්නේ ඒ නිසයි.

එබැවින් අප දැනුවත්ව අවධානය යොමු කරන දේ සහ නැවත නැවත සිතන අදහස් තෝරාගැනීම ඉතා වැදගත්. අද චේතන මනසෙන් ගන්නා තීරණ, නැවත නැවත ක්‍රියාත්මක කළ විට, පසුව පුරුදු සහ ස්වයංක්‍රීය රටා බවට පත්විය හැකියි.

චේතන මනස කියන්නේ අපේ දැනුවත් තීරණ ගන්නා කොටසයි. නමුත් අපේ ජීවිතය හැඩගස්වන්නේ එම තීරණ පමණක් නොවේ. ඒවා සමඟ ක්‍රියා කරන ගැඹුරු විශ්වාස, මතකයන්, පුරුදු සහ ස්වයංක්‍රීය ප්‍රතිචාරද අපේ හැසිරීම් සහ ප්‍රතිඵල කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් ඇති කරනවා.

අවචේතන මනස (Unconscious/Subconscious Mind).

අවචේතන මනස කියන්නේ අපේ දෛනික ජීවිතයේ පසුබිමින් ක්‍රියා කරන අභ්‍යන්තර පද්ධතියක් වගේ. චේතන මනස දැනුවත්ව සිතනවා, තොරතුරු විශ්ලේෂණය කරනවා සහ තීරණ ගන්නවා. නමුත් අපේ බොහෝ පුරුදු, ස්වයංක්‍රීය ප්‍රතිචාර සහ නිතර සිදුවන හැසිරීම් ක්‍රියාත්මක වන්නේ දැනුවත් අවධානයෙන් තොරවයි.

අපි අතීතයේ අත්විඳින ලද දේ, නැවත නැවත අසා ඇති අදහස්, ඇතිකරගත් විශ්වාස, හැඟීම් සහ පුරුදු අපේ මනස තුළ ගැඹුරින් සටහන් වෙනවා. පසුව ඒවා අප සිදුවීම් අර්ථකථනය කරන ආකාරයට, ගන්නා තීරණවලට සහ දක්වන ප්‍රතිචාරවලට නොපෙනෙන ලෙස බලපාන්න පුළුවන්.

අවචේතන මනස පරිගණක වැඩසටහනක් වගේ වචනාර්ථයෙන් ක්‍රියා කරන දෙයක් නොවුණත්, එය පසුබිමින් ක්‍රියා කරන පැරණි රටාවක් ලෙස සිතාගන්න පුළුවන්. අපි නැවත නැවත සිතන, විශ්වාස කරන සහ කරන දේවල් ක්‍රමයෙන් හුරුපුරුදු රටා බවට පත්වෙනවා. පසුව ඒවා ගැන සෑම අවස්ථාවකම නැවත සිතා බැලීමකින් තොරව අපි ස්වයංක්‍රීයව ක්‍රියා කරන්න පටන් ගන්නවා.

දරුවෙකු මුලින්ම අකුරු ලියන්න ඉගෙනගන්නා විට, පැන්සල අල්ලන ආකාරය, අකුරේ හැඩය සහ රේඛා යන දිශාව ගැන හොඳින් අවධානය යොමු කරන්න වෙනවා. එක් අකුරක් ලියන්නත් කාලයක් ගත වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් නැවත නැවත ලියමින් පුහුණු වූ විට, අකුරු ලිවීම හුරුපුරුදු වෙනවා. පසුව සෑම රේඛාවක් ගැනම වෙන වෙනම සිතන්නේ නැතිව, වචන සහ වාක්‍ය ඉක්මනින් ලියන්න පුළුවන්.

පුරුදු — අපේ ජීවිතය නිහඬව හැඩගස්වන රටා

මොහොතක් ඔබේ දවස ගැන සිතා බලන්න. උදේ අවදි වූ පසු දුරකථනය බලන එක, තේ හෝ කෝපි පානය කරන එක, පාඩම් කරන වෙලාව, ව්‍යායාම කරන එක, වැඩ ප්‍රමාද කරන එක; මේ දේවල් බොහොමයක් අපි සෑම දිනකම නැවත නැවත කරනවා.

මුලදී ඒවා තීරණ විය හැකියි. නමුත් එකම ක්‍රියාව නැවත නැවත කළ විට, එය ටිකෙන් ටික පුරුද්දක් බවට පත්වෙනවා.

උදාහරණයක් ලෙස, ශිෂ්‍යයෙකු සෑම දිනකම පාසලෙන් ආපසු පැමිණ පැය භාගයක් පාඩම් කරනවා කියලා සිතන්න. මුල් දිනවල එය අමාරු වෙන්න පුළුවන්. “අද නොකර හෙට කරන්නම්” කියලා හිතෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් එය දිගටම කළ විට, එම වේලාව පාඩම් කිරීමේ වේලාවක් ලෙස මනසට හුරු වෙනවා. කලින් බලෙන් කළ ක්‍රියාවක්, පසුව ස්වභාවික පුරුද්දක් බවට පත්වෙනවා.

අහිතකර පුරුදුත් මේ ආකාරයෙන්ම ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්. ආතතියක් දැනෙන සෑම විටම අධික ලෙස කෑම, කම්මැලි වූ විට පැය ගණනක් දුරකථනය භාවිත කිරීම හෝ අපහසු වැඩක් හමුවූ විට එය ප්‍රමාද කිරීම; මේවා නැවත නැවත කරන විට, මනසට හුරු රටා බවට පත්වෙනවා.

ඒ නිසා අපේ මනස එක්තරා ආකාරයක ස්වයංක්‍රීය නියමු පද්ධතියක් වගේ. එය ඔබේ ජීවිතයේ දිශාව අහම්බෙන් තෝරාගන්නේ නැහැ.

අතීතයේ නැවත නැවත කළ දේ, විශ්වාස කළ දේ සහ ප්‍රතිචාර දැක්වූ ආකාරය අනුව එය ක්‍රියා කරනවා.

මෙහි වැදගත් ප්‍රශ්නය වන්නේ:

“මට දැන් මොනවා සිතෙනවාද?”
කියන එක පමණක් නොවේ.
ඊට වඩා වැදගත් වන්නේ:
“මගේ තීරණ සහ ක්‍රියා නිහඬව මෙහෙයවන පුරුදු සහ විශ්වාස මොනවාද?”

හොඳ පුරුදු අපට උදව් කරනවා. ඒවා අපට විනයෙන් ක්‍රියා කිරීමට, අවස්ථා භාවිත කිරීමට සහ බාධක තිබුණත් ඉදිරියට යාමට පහසු කරනවා. නමුත් සීමාකාරී පුරුදු අප නොදැනුවත්වම අවස්ථා මඟහැරීමට, වැඩ ප්‍රමාද කිරීමට සහ අපේම ප්‍රගතියට බාධා කිරීමට පුළුවන්.

නමුත් මෙහි පණිවිඩයක් තිබෙනවා:

පුරුද්දක් ඉගෙනගත් දෙයක් නම්, නව පුරුද්දක්ද ඉගෙනගන්න පුළුවන්.

එය එක රැයකින් සිදු වෙන්නේ නැහැ. පැරණි රටාව හඳුනාගන්න. එය ඔබට තවමත් ප්‍රයෝජනවත්ද කියලා බලන්න. ඉන්පසු වඩා හොඳ කුඩා ක්‍රියාවක් තෝරාගෙන නැවත නැවත කරන්න.

නව සිතුවිල්ලක් නව තීරණයකට මඟ පෙන්වනවා. නව තීරණයක් නව ක්‍රියාවක් නිර්මාණය කරනවා. නැවත නැවත කරන ක්‍රියාව පුරුද්දක් බවට පත්වෙනවා.

පුරුදු අවසානයේ ඔබේ ජීවිතයේ ප්‍රතිඵල හැඩගස්වනවා.

ඒ නිසා “මට මෙහෙම වෙන්නේ ඇයි?” කියලා පමණක් අසන්න එපා.

“මාව මෙතැනට ගෙන ආ පුරුදු මොනවාද?”
“ඒවා මාව මගේ අරමුණු වෙත ගෙන යනවාද?”
“අද සිට මට ගොඩනගන්න අවශ්‍ය නව පුරුද්ද කුමක්ද?”

ඔබේ ජීවිතය වෙනස් වන්නේ විශාල තීරණ කිහිපයකින් පමණක් නොවේ. බොහෝවිට එය වෙනස් වන්නේ, කිසිවෙකු නොදකින විටත් ඔබ නැවත නැවත කරන කුඩා දේවල් වෙනස් කළ විටයි.

ඔබේ පුරුදු ඔබේ අනාගතය නිහඬව ලියනවා. ඒ නිසා ඔබට අවශ්‍ය අනාගතයට ගැළපෙන පුරුදු අද සිටම තෝරාගන්න.

ඔබේ පැරණි විශ්වාස කොහෙන් ආවාද?

ළමා කාලයේ සිටම අපි මුදල් ගැන බොහෝ අදහස් අහගෙන වැඩෙනවා.

“මුදල් හොයාගන්න එක හරිම අමාරුයි.”
“අපි වගේ අයට විශාල දේවල් කරන්න බැහැ.”
“ධනවත් වීම හොඳ දෙයක් නෙවෙයි.”

මෙවැනි වචන නැවත නැවත අසා වැඩුණු විට, ඒවා සරල අදහස් ලෙස නොව, ජීවිතය ගැන ගැඹුරු විශ්වාස ලෙස මනස තුළ තැන්පත් වෙන්න පුළුවන්.

පසුව හොඳ අවස්ථාවක් ලැබුණත්, එම පුද්ගලයාට තමන් ගැනම සැක සිතෙන්න පුළුවන්. “මේක මට ගැළපෙන්නේ නැහැ”, “මම මේකට සුදුසු නැහැ” හෝ “උත්සාහ කළත් වැඩක් නැහැ” කියලා හිතලා, උත්සාහ කිරීමට පෙරම පසුබසින්නත් පුළුවන්.

මෙය වාසනාවක් හෝ අද්භූත බලයක් නිසා සිදුවන දෙයක් නොවේ. අතීතයේ අප තුළ ගොඩනැගුණු විශ්වාස, අද අප දකින අවස්ථා, ගන්නා තීරණ සහ කරන ක්‍රියා කෙරෙහි බලපාන නිසයි.ඒ නිසා ඔබ තුළ තිබෙන විශ්වාසත් වරින් වර පරීක්ෂා කරන්න.

“මේ විශ්වාසය ඇත්තටම මගේම අත්දැකීමෙන් ගොඩනැගුණු එකක්ද, නැත්නම් මම කුඩා කාලයේ සිට අසාගෙන ආ අදහසක්ද?”

ඔබේ හැකියාව, අධ්‍යාපනය, සාර්ථකත්වය, සම්බන්ධතා, මුදල් සහ ඔබට ලැබිය හැකි ජීවිතය ගැනත් ඔබ තුළ තිබෙන පැරණි විශ්වාස වරින් වර පරීක්ෂා කරන්න. ඔබ විශ්වාස කරන හැම දෙයක්ම ඔබ විසින්ම තෝරාගත් එකක් නොවෙන්න පුළුවන්.

ඔබේ මනසට ඇතුළත් කරන දේ තෝරාගන්න

ඔබ නිතර දකින දේ, අසන දේ, කියවන දේ සහ කාලය ගත කරන පුද්ගලයන් ඔබේ මනසට බලපානවා. සෑම තොරතුරක්ම ඔබට ප්‍රයෝජනවත් නැහැ. සෑම සම්බන්ධතාවයක්ම ඔබේ වර්ධනයට උපකාර කරන්නේත් නැහැ.

ඒ නිසා ඔබෙන්ම මෙසේ අසන්න:

“මේ දේ මට ශක්තියක් ලබා දෙනවාද, නැත්නම් මාව දුර්වල කරනවාද?”

“මේ සම්බන්ධතාවය මගේ වර්ධනයට උපකාර කරනවාද?”

“මම පෝෂණය කරන්නේ බලාපොරොත්තුවද, නැත්නම් බිය සහ අසරණභාවයද?”

“මේ අදහස මාව නිවැරදි ක්‍රියාවක් වෙත ගෙන යනවාද?”

මුලදී තම සිතුවිලි නිරීක්ෂණය කිරීම පහසු නොවෙන්න පුළුවන්. මනස නැවතත් පැරණි රටාවලට යාමට උත්සාහ කරනවා. සමහරවිට සිතුවිල්ලකට අනුව ක්‍රියා කළ පසුවයි එය හඳුනාගන්න ලැබෙන්නේ. නමුත් නිරන්තර පුහුණුවෙන්, සිතුවිල්ලක් මතු වීම සහ එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම අතර කුඩා ඉඩක් නිර්මාණය කරගන්න පුළුවන්.

එම ඉඩ තුළ ඔබට නතර වෙන්න පුළුවන්. නැවත සිතන්න පුළුවන්. වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරයක් තෝරාගන්න පුළුවන්.

> ඔබ සිතන ආකාරය වෙනස් වූ විට, ඔබ ලෝකය දකින ආකාරයත් වෙනස් වෙනවා. එවිට පෙර නොදුටු අවස්ථා පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. තීරණ වෙනස් වෙනවා. ක්‍රියා සහ පුරුදු වෙනස් වෙනවා. කාලයත් සමඟ ප්‍රතිඵලත් වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඔබේ මනසට ඇතුළත් වන සෑම දෙයක්ම තෝරාගන්න බැරි විය හැකියි. නමුත් එයින් ඔබ පෝෂණය කරන දේ තෝරාගන්න පුළුවන්.

අද ඔබේ මනස තුළ වගා කරන්නේ කුමන බීජද? ඒවා ඔබව ඔබේ අරමුණු වෙත ගෙන යනවාද, නැත්නම් පසුබස්වනවාද? ඔබට අවශ්‍ය අස්වැන්න ලබාගැනීමට අද සිට පෝෂණය කළ යුතු නව සිතුවිල්ල සහ ක්‍රියාව කුමක්ද?

මතක තබාගන්න:

ඔබ නිතර පෝෂණය කරන දේ වර්ධනය වෙනවා. අද ඔබේ මනස තුළ වගා කරන සිතුවිලි, හෙට ඔබේ ජීවිතයේ අස්වැන්න බවට පත්වෙනවා.

නින්ද සහ මනසේ නිහඬ වැඩ

දවස පුරාම අපේ මනස විවිධ තොරතුරු, අත්දැකීම්, ප්‍රශ්න සහ හැඟීම් එකතු කරනවා. නමුත් අපි නිදාගත් පසු ඒ සියල්ල සම්පූර්ණයෙන්ම නතර වෙන්නේ නැහැ. නින්ද ශරීරයට විවේකයක් ලබා දෙනවා වගේම, දවස පුරා ඉගෙනගත් දේ සහ මතකයන් සංවිධානය කිරීමටත් මනසට අවස්ථාවක් ලබා දෙනවා.

සමහරවිට දිගු වේලාවක් සිතා තේරුම්ගන්න බැරි වූ දෙයක්, හොඳ නින්දකින් පසු උදෑසන වඩාත් පැහැදිලිව පෙනෙන්නේ ඒ නිසයි.

ඔබටත් මෙවැනි අත්දැකීමක් තිබෙන්න පුළුවන්.

ගණිත ප්‍රශ්නයක්, ලියන වැඩක් හෝ වෙනත් ගැටලුවක් ගැන දිගින් දිගටම සිතා වෙහෙසට පත්වෙනවා. කොතරම් උත්සාහ කළත් විසඳුම පෙනෙන්නේ නැහැ. අවසානයේ ඔබ එය පැත්තකට තබා නිදාගන්නවා.
පසුදා උදෑසන නැවත බැලූ විට, පෙර නොදුටු දෙයක් හදිසියේම පෙනෙන්න පුළුවන්.

එයින් අදහස් කරන්නේ නින්ද අපට මායාකාරී පිළිතුරු ලබා දෙන බව නොවේ. බොහෝවිට මනසට අවශ්‍ය තොරතුරු අපි දැනටමත් ලබා දී තිබෙනවා. විවේකයේදී ඒවා වෙනත් ආකාරයකින් සම්බන්ධ කිරීමට අවකාශයක් ලැබෙනවා.

විද්‍යාඥ Dmitri Mendeleev මූලද්‍රව්‍ය සංවිධානය කිරීම පිළිබඳව දිගු කාලයක් වැඩ කරමින් සිටියා. ආවර්තිතා වගුවේ සැකැස්මක් ඔහුට සිහිනයකදී පැහැදිලි වූ බවට ප්‍රසිද්ධ කතාවක් තිබෙනවා. එහි සම්පූර්ණ ඉතිහාසමය නිවැරදිභාවය ගැන විවාද තිබුණත්, මෙහි වැදගත්ම දේ වන්නේ ඔහු කිසිදු පෙර දැනුමක් නොමැතිව පිළිතුරක් ලබාගත්තා නොවන බවයි. ඔහු ඒ ප්‍රශ්නය ගැන දිගු කාලයක් අධ්‍යයනය කරමින්, සිතමින් සහ උත්සාහ කරමින් සිටියා.

සංගීතඥ Paul McCartney ගැනත් ප්‍රසිද්ධ උදාහරණයක් තිබෙනවා. ඔහු පවසන ආකාරයට, පසුව “Yesterday” ගීතයට භාවිත වූ තනුව ඔහුට සිහිනයකින් මතක් වුණා. නමුත් සිහිනයකින් අදහසක් ලැබීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වුණේ නැහැ. ඔහු අවදි වී එය වාදනය කළා, පරීක්ෂා කළා, පසුව ඒ අදහස වැඩිදියුණු කර සම්පූර්ණ නිර්මාණයක් බවට පත් කළා.

විද්‍යාඥ Otto Loewi ගැනත් මෙවැනි කතාවක් තිබෙනවා. ඔහු දිගු කාලයක් සිතා තිබූ විද්‍යාත්මක ගැටලුවක් පරීක්ෂා කළ හැකි ක්‍රමයක් සිහිනයකදී මතක් වූ බව ඔහු සඳහන් කර තිබුණා. නමුත් වැදගත්ම කොටස සිහිනය නොවේ. ඔහු අවදි වූ පසු එම අදහස පරීක්ෂණයකට පත් කළා. අදහසක් විද්‍යාත්මක සොයාගැනීමක් බවට පත්වුණේ එය ක්‍රියාවට සහ පරීක්ෂණයට ගෙන ගිය නිසයි.

මේ කතා තුනේම තිබෙන පොදු රහස එකයි.

පිළිතුරට පෙර වැඩ තිබුණා.
අදහසට පෙර ඉගෙනගැනීම තිබුණා.
අවබෝධයට පෙර ගැඹුරු සිතීම තිබුණා.

ඒ නිසා ගැටලුවක් විසඳන විට සමහරවිට හොඳම දේ තවත් පැය ගණනක් එයට බලෙන් සිතීම නොවෙන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය තොරතුරු රැස් කරලා, ඔබට හැකි තරම් සිතා බලලා, පසුව මනසට විවේකයක් ලබා දීමත් ක්‍රියාවලියේ කොටසක්.

නින්දෙන් අවදි වූ විට හොඳ අදහසක් මතු වුණොත්, එය වහාම නිවැරදි පිළිතුරක් ලෙස පිළිගන්න අවශ්‍ය නැහැ. එය ලියා තබන්න. නැවත බලන්න. තර්කානුකූලව පරීක්ෂා කරන්න. අවශ්‍ය නම් අත්හද බලන්න.

නින්දට පෙර ඔබට විසඳීමට අවශ්‍ය ප්‍රශ්නයක් කෙටියෙන් ලියා තැබීමත් ප්‍රයෝජනවත් පුරුද්දක් වෙන්න පුළුවන්. උදෑසන අවදි වූ විට මතකයට එන අදහස් සටහන් කරන්න. සමහරවිට සම්පූර්ණ විසඳුමක් නොලැබුණත්, ඊළඟට ගත යුතු කුඩා පියවරක් පෙනෙන්න පුළුවන්.

නින්ද උත්සාහය වෙනුවට කරන දෙයක් නොවේ. එය උත්සාහයෙන් එකතු කළ දේ සංවිධානය කිරීමට මනසට ලබා දෙන නිහඬ අවකාශයක්.

> අදහසක් සිහිනයකදී මතු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එය සැබෑ නිර්මාණයක්, සොයාගැනීමක් හෝ ප්‍රතිඵලයක් බවට පත් කරන්නේ අවදි වූ පසු ඔබ කරන වැඩයි.

5 ඔබේ දැක්ම වෙනස් කිරීම

රූපවාහිනියක් ඉදිරිපිට වාඩි වී සිටිනවා කියලා සිතන්න.

ඔබේ අතේ රිමෝට් එක තිබෙනවා.
එක් බොත්තමක් ඔබන විට විනෝදාත්මක වැඩසටහනක් පෙනෙනවා. ඔබට සිනහවක් එනවා.

තවත් බොත්තමක් ඔබන විට බිය ඇති කරන ප්‍රවෘත්තියක් පෙනෙනවා.

තවත් චැනලයකින් අලුත් දෙයක් ඉගෙනගන්න පුළුවන්. තිරය එකම තිරයයි.

නමුත් ඔබ බලන චැනලය වෙනස් වූ විට, ඔබ දකින දේත්, දැනෙන දේත් වෙනස් වෙනවා.

අපේ මනසත් ඒ වගේ.

ලෝකය සෑමවිටම වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. නමුත් අප ඒ ලෝකයට දෙන අර්ථය වෙනස් විය හැකියි.

එකම අභියෝගයක් කෙනෙකුට බියක් විය හැකියි. තවත් කෙනෙකුට එය තමන්ව දියුණු කරගැනීමට ලැබුණු අවස්ථාවක් විය හැකියි.

එකම වැරැද්දක් කෙනෙකුට “මට බැහැ” කියන සාක්ෂියක් විය හැකියි. තවත් කෙනෙකුට “මට මෙතැනින් ඉගෙනගන්න දෙයක් තිබෙනවා” කියන පාඩමක් විය හැකියි.

එහෙම නම් වෙනස් වුණේ ලෝකයද?

සෑමවිටම නැහැ.

වෙනස් වුණේ ලෝකය දෙස බලන මානසික
චැනලයයි.

එකම සිදුවීම, වෙනස් කතා ඔබ කෙනෙකුට
පණිවිඩයක් යවනවා කියලා සිතන්න.

පැයක් ගත වෙනවා.
පිළිතුරක් නැහැ.

තවත් පැයක් ගත වෙනවා.
තවමත් පිළිතුරක් නැහැ.

ඔබ දුරකථනය නැවත බලනවා. එවිට මනස තුළ
කුඩා කතාවක් ආරම්භ වෙනවා.

“එයා මාව නොසලකා හරිනවාද?”
ඊළඟට තවත් සිතුවිල්ලක්.

“මම එයාට වැදගත් නැද්ද?”
ඉන්පසු කනස්සල්ල, සැකය හෝ කෝපය ඇතිවෙන්න
පුළුවන්.

නමුත් මෙහි රසවත් දෙයක් තිබෙනවා.

ඇත්තටම ඔබ දන්නා එකම දෙය මොකක්ද?
පණිවිඩයට තවම පිළිතුරක් ලැබී නැහැ.
ඒ පමණයි.

ඉතිරි කතාව බොහෝවිට මනස විසින් ගොඩනගන
ලද එකක්.

සමහරවිට එයා වැඩක හිරවෙලා ඇති. සමහරවිට දුරකථනය බලන්න බැරිවෙලා ඇති.
සමහරවිට පසුව පිළිතුරු දෙන්න හිතලා අමතක වෙලා ඇති.
මේ කිසිවක් සත්‍යය බවත් අප දන්නේ නැහැ.

නමුත් "එයා මාව නොසලකා හරිනවා" කියන පළමු කතාවත් සත්‍යය බව අප දන්නේ නැහැ.

මෙතැනින් වැදගත් පාඩමක් පෙනෙනවා:

අපට සිදුවීමක් සහ ඒ ගැන අපේ මනස කියන කතාව වෙන්කර හඳුනාගන්න පුළුවන්.

පළමු සිතුවිල්ල සෑමවිටම සත්‍යය නොවේ
අපේ මනසට මුලින්ම එන සෑම සිතුවිල්ලක්ම අප දැනුවත්ව තෝරාගන්න එකක් නොවේ.

අතීත අත්දැකීම්, බිය, පරණ විශ්වාස සහ පුරුදු නිසා සමහර සිතුවිලි ස්වයංක්‍රීයව මතු වෙනවා.

"මට බැහැ."
"ඔවුන් මට කැමති නැහැ."
"මම නැවතත් අසාර්ථක වෙයි."
"මේ වගේ දේවල් හැමදාම මටම වෙනවා."

සිතුවිල්ලක් මතු වුණා කියලා, එය සත්‍යයක් බවට පත්වෙන්නේ නැහැ.

එවැනි මොහොතක නතර වෙලා ඔබෙන්ම මෙසේ අසන්න:

"මේක සත්‍යයක්ද, නැත්නම් මගේ අනුමානයක්ද?"
"මේ සිතුවිල්ලට ඇත්තටම සාක්ෂි තිබෙනවාද?"

> “මෙය වෙනත් ආකාරයකින් තේරුම්ගන්න පුළුවන්ද?”
> “දැන් මට ගත හැකි හොඳම පියවර කුමක්ද?”

මේ ප්‍රශ්න අසන මොහොතේ ඔබ කරන්නේ ඔබේ මානසික චැනලය පරීක්ෂා කිරීමයි.

ඔබ සිතන දේ, ඔබ කරන දේට මඟ පෙන්වනවා අප සිදුවීමකට දෙන අර්ථය අපේ හැඟීම්වලට බලපානවා. ඒ හැඟීම් අපේ ප්‍රතිචාරයට බලපානවා. අපේ ප්‍රතිචාරය අවසානයේ ලැබෙන ප්‍රතිඵලයටත් බලපානවා.

සිදුවීම → අර්ථය → හැඟීම → ප්‍රතිචාරය → ප්‍රතිඵලය පණිවිඩයට පිළිතුරක් නොලැබුණු විට

“එයා මාව හිතාමතා නොසලකා හරිනවා” කියලා තීරණය කළොත්, කෝපයෙන් පිළිතුරු දෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට තිබුණේම නැති ගැටලුවක් එතැනින් ආරම්භ වෙන්නත් පුළුවන්.

නමුත් “මට තවම සම්පූර්ණ තොරතුරු නැහැ” කියලා සිතුවොත්, ඔබට ටිකක් ඉවසන්න පුළුවන්. පසුව සන්සුන්ව අහන්න පුළුවන්. සිදුවීම එකමයි.

නමුත් කතාව වෙනස් වුණා.

කතාව වෙනස් වූ විට ප්‍රතිචාරය වෙනස් වුණා. ප්‍රතිචාරය වෙනස් වූ විට ප්‍රතිඵලයත් වෙනස් විය හැකියි.

අප බොහෝවිට පැරණි චැනලයක ජීවත් වෙනවා සමහරවිට අපේ ජීවිතයේ පුද්ගලයන් වෙනස් වෙනවා. ස්ථාන වෙනස් වෙනවා. අවස්ථා වෙනස් වෙනවා.

නමුත් ඇතුළත කතාව වෙනස් වෙන්නේ නැහැ.
අලුත් අවස්ථාවක් ලැබුණාත්:

“මට බැරි වෙයි.”

කෙනෙකු අප සමඟ එකඟ නොවුණාත්:
“එයා මාව කැමති නැහැ.”
කුඩා වැරැද්දක් වුණාත්:

“මට කිසිම දෙයක් හරියට කරන්න බැහැ.”

එවිට අපට පෙනෙන්නේ ජීවිතය නැවත නැවත එකම දේ අපට කරනවා වගේ.

නමුත් සමහරවිට නැවත නැවත සිදුවන්නේ එකම බාහිර සිදුවීම නොවේ.

නැවත නැවත ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ එකම පැරණි මානසික රටාවයි.

ඔබ ලෝකය “මට විරුද්ධ තැනක්” ලෙස බලනවා නම්, එයට ගැළපෙන දේ ඉක්මනින් පෙනෙන්න පුළුවන්.

නමුත් “මට ඉගෙනගෙන දියුණු වෙන්න පුළුවන්” කියන දෘෂ්ටියෙන් බලන්න පටන් ගත්තොත්, කලින් බාධාවක් පමණක් පෙනුණු තැනක පාඩමක් පෙනෙන්න පුළුවන්. කලින් බියක් පමණක් තිබුණු තැනක අවස්ථාවක් පෙනෙන්න පුළුවන්.

ලෝකය එක රැයකින් වෙනස් වූ නිසා නොවේ.
ඔබ එය බලන ආකාරය වෙනස් වූ නිසා.
රිමෝට් එක ඔබේ අතේ ජීවිතයේ බොහෝ දේ අපට පාලනය කරන්න බැහැ.

අන් අය කියන දේ.
ඔවුන් කරන දේ.
අනපේක්ෂිත සිදුවීම්.
අතීතයේ සිදු වූ දේ.

ලෝකයේ සිදුවන සෑම වෙනස්කමක්ම.

නමුත් අපට පුහුණු කරගන්න පුළුවන් දෙයක් තිබෙනවා.

සිදුවීමක් ගැන මනස මුලින්ම කියන කතාව පරීක්ෂා කරන්න පුළුවන්.

අවධානය යොමු කරන දිශාව තෝරාගන්න පුළුවන්. ආවේගයෙන් ක්‍රියා කරනවා වෙනුවට, මොහොතක් නතර වී වඩා හොඳ ප්‍රතිචාරයක් තෝරාගන්න පුළුවන්. මානසික චැනලය වෙනස් කිරීම කියන්නේ ගැටලු නැහැ කියලා තමන්ටම බොරු කියන එක නොවේ. එය මෙසේ කියන එකයි:

“ඔව්, මෙය සිදු වී තිබෙනවා. දැන් මට කළ හැක්කේ කුමක්ද?”
“මෙයින් මට ඉගෙනගන්න පුළුවන් දේ මොකක්ද?”
“මේ තත්ත්වය තුළ මට ගත හැකි හොඳම ඊළඟ පියවර කුමක්ද?”

ඔබට ලෝකයේ සෑම දර්ශනයක්ම වෙනස් කරන්න බැහැ.

නමුත් ඔබ ඒ දර්ශනය දෙස බලන චැනලය පරීක්ෂා කරන්න පුළුවන්. එය වෙනස් වූ විට, සිදුවීම අනිවාර්යයෙන්ම වෙනස් නොවෙන්න පුළුවන්.

නමුත් ඔබ වෙනස් වෙනවා.

ඔබේ හැඟීම් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.
ඔබේ තීරණ වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.
ඔබේ ක්‍රියා වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ සමඟම, ඔබේ ඉදිරි ගමනත් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

සමහරවිට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ මුළු ලෝකයම වෙනස් කිරීම නොවේ.

ඔබ එය බලන චැනලය වෙනස් කිරීම පමණක් විය හැකියි.

රිමෝට් එක සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබේ අතේ නොවුණත්, ඔබේ අවධානය, අර්ථකථනය සහ ඊළඟ ප්‍රතිචාරය තෝරාගැනීමේ බොත්තම් බොහොමයක් තවමත් ඔබේ අතේ තිබෙනවා.

6 මුදල් සහ වටිනාකම ගොඩනැගීම

මුදල් ගැන කතා කරන විට අපි බොහෝවිට අවධානය යොමු කරන්නේ “කොහොමද වැඩිපුර මුදල් හොයන්නේ?” කියන ප්‍රශ්නයට. නමුත් ඊට කලින් තවත් වැදගත් ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා.

ඔබට අවශ්‍ය අද ලැබෙන සතුටද, නැත්නම් කාලයත් එක්ක ගොඩනැගෙන නිදහසද?

ධනය බොහෝවිට එක රැයකින් ගොඩනැගෙන්නේ නැහැ. ආදායම වැඩි කරගැනීම, ඉතිරි කිරීම, ආයෝජනය කිරීම, ව්‍යාපාරයක් ගොඩනැගීම, අලුත් කුසලතාවක් ඉගෙනගැනීම—මේ හැම දෙයක්ම කාලය ඉල්ලනවා.

නමුත් අපේ මනසට කාලය බලාගෙන ඉන්න එක එතරම් පහසු නැහැ.අපි කැමතියි අදම වැඩි මුදලක් ලැබෙනවාට. අදම ප්‍රතිඵලයක් පේනවාට. අදම අපේ ජීවිතය වෙනස් වෙනවාට.

ඒ නිසා සමහරවිට අනාගතයේ විශාල වටිනාකමක් ලබා දෙන දෙයක් වෙනුවට, අදම ලැබෙන කුඩා සතුට අපි තෝරාගන්නවා.

හිතන්න කෙනෙක් ඔබ ඉදිරියේ තේරීම් දෙකක් තබනවා.

පළමු තේරීම: අදම ඔබට රුපියල් මිලියන 2.5ක් ලැබෙනවා.
දෙවැනි තේරීම: පළමු දවසේ ඔබට ලැබෙන්නේ ශත 1ක් විතරයි. හැබැයි ඒ මුදල සෑම දවසකම දෙගුණ වෙනවා. දින 30ක් පුරා.

ඔබ තෝරන්නේ ෙ

බොහෝ දෙනෙක් පළමු තේරීම දෙස බලයි. ඒක තේරුම්ගන්න පුළුවන්. රුපියල් මිලියන 2.5ක් අදම ඔබේ අතට ලැබෙනවා. අනිත් පැත්තේ තියෙන්නේ ශතයක් විතරයි.

පළමු දවසේ ශත 1යි. දෙවැනි දවසේ ශත 2යි. තුන්වැනි දවසේ ශත 4යි. දහවැනි දවසටත් එදින ලැබෙන්නේ රුපියල් 5.12ක් විතරයි.

ඒ අතරේ රුපියල් මිලියන 2.5 තෝරපු කෙනා ගොඩක් ඉදිරියෙන් වගේ පේනවා. අලුත් ෆෝන් එකක් ගන්න පුළුවන්. අලුත් ඇඳුම් ගන්න පුළුවන්. සවාරි කිහිපයක් යන්න පුළුවන්. කැමති කෑම කන්න පුළුවන්.

ඒ හැම දෙයක්ම ක්ෂණිකව ලබාගන්න පුළුවන්. නමුත් දෙවැනි තේරීම කළ කෙනාට මුල් දවස්වල පෙන්වන්න ලොකු දෙයක් නැහැ. ඔහුට තියෙන්නේ කුඩා මුදලක් සහ ඉවසීමක් විතරයි.

එහෙත් ඔහු ඒ ශතය දිගටම දෙගුණ වෙන්න ඉඩ දුන්නොත්, 30වැනි දවසේ එදින ලැබෙන මුදල රුපියල් 5,368,709.12ක් වෙනවා.

මුලදී කිසිම වැදගත්කමක් නැති දෙයක් වගේ පෙනුණු ශතය, අවසානයේ අදම ලැබුණු රුපියල් මිලියන 2.5ටත් වඩා විශාල වෙලා.

මෙය සැබෑ ආයෝජනයක් මේ ආකාරයෙන් දිනපතා දෙගුණ වන බව කියන කතාවක් නොවෙයි. එය කාලය, ඉවසීම සහ එකතුවීමේ බලය පෙන්වන සරල ගණිතමය උදාහරණයක්.

ජීවිතයේ බොහෝ වර්ධනයත් මේ වගේ.

මුල් දවසේ කළ ව්‍යායාමයෙන් ශරීරය වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. පළමු පොත කියවපු දවසේ ඔබ විශේෂඥයෙක් වෙන්නේ නැහැ. පළමු රුපියල් දහස ඉතිරි කළ දවසේ ඔබ ධනවත් වෙන්නේ නැහැ. පළමු ගනුදෙනුකරු ලැබුණු දවසේ ව්‍යාපාරය විශාල සමාගමක් වෙන්නේ නැහැ.

නමුත් ඒ නිසා ඒ පළමු පියවර වැදගත් නැහැ කියලා අදහස් වෙන්නේ නැහැ.

විශාල ප්‍රතිඵල බොහෝවිට ආරම්භ වෙන්නේ පිටතට නොපෙනෙන කුඩා ක්‍රියාවකින්.

> Warren Buffettගේ ධනය ගැන කතා කරන විට බොහෝ දෙනා අවධානය යොමු කරන්නේ ඔහු උපයාගත් විශාල මුදලට. නමුත් ඔහුගේ කතාවේ වැදගත් පාඩමක් තියෙන්නේ කාලය ගැන. ඔහු කුඩා වයසේ සිටම ආයෝජනය ආරම්භ කරලා, දශක ගණනාවක් පුරා මුදල් වර්ධනය වෙන්න ඉඩ දුන්නා.

ඔහුගේ කතාව අපට මතක් කරන්නේ හොඳ තීරණයක් එක වතාවක් ගැනීම පමණක් නොව, එයට වැඩ කරන්න කාලය ලබා දීමත් වැදගත් බවයි.

ධනය ගොඩනැගීමත් එහෙමයි.

අද ඉතිරි කරන කුඩා මුදලක්. අද ඉගෙනගන්න අලුත් කුසලතාවක්. අද කියවන පිටු කිහිපයක්. අද කරන හොඳ ආයෝජනයක්. අද ඔබේ ආදායම වැඩි කරන්න ගන්න කුඩා පියවරක්.

එක දවසකින් ඒවා ජීවිතය වෙනස් කරන්නේ නැහැ. නමුත් දින, මාස සහ අවුරුදු එකතු වෙද්දී, ඔබ නැවත නැවත කරන කුඩා දේවල් ඔබ සිතුවාට වඩා විශාල ප්‍රතිඵල නිර්මාණය කරන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා ඉක්මනින් ලැබෙන සතුට වෙනුවෙන්, කාලයත් එක්ක වටිනාකම වැඩි වන දෙයක් අතහැර දන්න එපා.

සමහරවිට ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කරන තේරීම අද විශාලව පෙනෙන එක නොවෙයි.

අද ශතයක් වගේ කුඩා වුණත්, දවසින් දවස වර්ධනය වන තේරීම වෙන්න පුළුවන්.

මුදල් ගැන ඔබ විශ්වාස කරන්නේ මොනවාද?

ධනය ගොඩනගන්න ඉගෙනගන්න කලින්, මුදල් ගැන ඔබ තුළ දැනටමත් තියෙන විශ්වාස ගැනත් බලන්න. සමහරවිට ඔබ කුඩා කාලයේ සිට මෙවැනි වචන අහලා ඇති.

“මුදල් හොයාගන්න එක හරිම අමාරුයි.”
“ධනවත් අය හොඳ නැහැ.”
“හොඳ මිනිස්සු මුදල් ගැන වැඩිය හිතන්නේ නැහැ.”
“අපි වගේ අයට විශාල මුදලක් හොයාගන්න බැහැ.”

මේ වචන කියපු අය ඔබට නරකක් කරන්න හිතලා ඒවා කියලා නොවෙන්න පුළුවන්. ඔවුන්ත් තමන්ගේ ජීවිතයේ අත්දැකීම් සහ තමන්ට ඉගැන්වූ අදහස් අනුව කතා කළා වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් එකම අදහස නැවත නැවත අහන විට, කාලයත් එක්ක එය ඔබේම විශ්වාසයක් වගේ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

එවිට හොඳ රැකියා අවස්ථාවක් ලැබුණත් ඔබට සැක හිතෙන්න පුළුවන්. ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්න අවස්ථාවක් තිබුණත්, “මේවා අපි වගේ අයට නෙවෙයි” කියලා පසුබසින්න පුළුවන්. ඔබ ලබාදෙන වටිනාකමට ගැළපෙන ගෙවීමක් ඉල්ලන්නත් වරදක් කරනවා වගේ දැනෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා ඔබෙන්ම අහන්න:

“මුදල් ගැන මම විශ්වාස කරන දේවල් ඇත්තටම මම තෝරාගත් ඒවාද? නැත්නම් වෙනත් අයගෙන් මට ලැබුණු අදහස්ද?”

මුදල් හොඳද, නරකද?

මුදල් තමන්ම හොඳ හෝ නරක දෙයක් නොවෙයි.
මුදල් කියන්නේ මෙවලමක්.

පිහියක් ගැන හිතන්න. එයින් ආහාරයක් පිළියෙල කරන්න පුළුවන්. ඒ පිහියම කෙනෙකුට හානි කරන්නත් භාවිත කරන්න පුළුවන්.

එතැන ප්‍රශ්නය පිහිය නෙවෙයි.
එය භාවිත කරන පුද්ගලයා සහ අරමුණයි.

මුදල්ද එහෙමයි.

මුදල් භාවිත කරලා තම පවුලේ අවශ්‍යතා සපුරාලන්න පුළුවන්. දරුවන්ට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දෙන්න පුළුවන්. සෞඛ්‍ය සේවා ලබාගන්න පුළුවන්.

ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්න පුළුවන්. රැකියා අවස්ථා නිර්මාණය කරන්න පුළුවන්. නව අදහස්වලට ආයෝජනය කරන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය කෙනෙකුට උපකාර කරන්නත් පුළුවන්.

ඒ නිසා සැබෑ ප්‍රශ්නය “මුදල් හොඳද?” කියන එක නොවෙයි.

වැදගත් ප්‍රශ්න වන්නේ:

“මම එය උපයාගන්නේ කොහොමද?”
“මම එය කළමනාකරණය කරන්නේ කොහොමද?”
“මම එය භාවිත කරන්නේ මොන වෙනුවෙන්ද?”

මුදල්වලට ආදරය මිලදී ගන්න බැහැ. හොඳ සබඳතාවක් මිලදී ගන්න බැහැ. අභ්‍යන්තර සාමයත් මුදලකට ගන්න බැහැ.

නමුත් එයින් අදහස් වෙන්නේ මුදල් වැදගත් නැහැ කියන එක නොවෙයි.

ආහාර, නිවස, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍ය සේවා සහ ප්‍රවාහනය වැනි ජීවිතයේ බොහෝ ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා සඳහා මුදල් අවශ්‍යයි.

ආර්ථික ස්ථාවරත්වයක් ඇති විට, මූලික අවශ්‍යතා සපුරාගන්නේ කොහොමද කියන නිරන්තර බියෙන් ටිකක් නිදහස් වෙලා, අනාගතය ගැන දිගුකාලීනව සිතන්නත් පුළුවන්.

මුදල් සෑම ගැටලුවක්ම විසඳන්නේ නැහැ. නමුත් මුදල් සම්බන්ධ ගැටලු ගොඩක් විසඳන්න මුදල් උදව් කරනවා.

ඒ නිසා මුදල්වලට වෛර කරන්නත් අවශ්‍ය නැහැ. ඒවාට ජීවිතයේ හැම දෙයකටම වඩා ඉහළ ස්ථානයක් දෙන්නත් අවශ්‍ය නැහැ.

මුදල් ඔබේ ස්වාමියා නොවිය යුතුයි. ඔබේ ජීවිතයේ වැදගත් අරමුණු ඉටු කරන්න භාවිත කරන මෙවලමක් විය යුතුයි.

මුදල් පසුපස දුවන්න කලින් වටිනාකම ගැන හිතන්න

එහෙනම් ධනය ගොඩනැගෙන්නේ කොහොමද?

සැබෑ ආර්ථික වර්ධනය කියන්නේ මුදල් එකතු කිරීම පමණක් නොවෙයි.

බොහෝවිට එහි මුල තියෙන්නේ වටිනාකමක් නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව තුළ.

ගුරුවරයෙකු තම දැනුමෙන් ශිෂ්‍යයෙකුට වටිනාකමක් ලබා දෙනවා. වෛද්‍යවරයෙකු තම දැනුම සහ පුහුණුව භාවිත කරලා රෝගියෙකුට ප්‍රතිකාර කරනවා.

ගොවියෙකු ආහාර නිෂ්පාදනය කරනවා. කාර්මිකයෙකු කෙනෙකුගේ ගැටලුවක් විසඳනවා. ව්‍යාපාරිකයෙකු මිනිසුන්ට අවශ්‍ය භාණ්ඩයක් හෝ සේවාවක් ලබා දෙනවා.

වෘත්තීන් වෙනස්.

නමුත් මූලික අදහස එකයි.

කෙනෙකු තවත් කෙනෙකුගේ ජීවිතයට යම් වටිනාකමක් එක් කරනවා.

ඒ වෙනුවෙන් සාධාරණ ආදායමක් ලබාගැනීම වැරදි දෙයක් නොවෙයි. එය හුවමාරුවක්.

ඒ නිසා ඔබට වැඩිපුර උපයන්න අවශ්‍ය නම්, “මට කොහෙන්ද වැඩිපුර මුදල් ලැබෙන්නේ?” කියන ප්‍රශ්නය පමණක් අහන්න එපා.

තවත් ප්‍රශ්නයක් අහන්න:

“මම මිනිසුන්ට වැඩි වටිනාකමක් ලබා දෙන්න ඉගෙනගන්නේ කොහොමද?”

ඔබේ දැනුම වැඩි කරන්න.
ඔබේ කුසලතා වර්ධනය කරන්න.
වැඩි ගැටලු විසඳන්න ඉගෙනගන්න.
මිනිසුන්ට අවශ්‍ය දේ තේරුම්ගන්න.
ඔබ ලබාදෙන සේවාව වඩා හොඳ කරන්න.

ලෝකය ඔබේ හිස තුළ තියෙන දැනුමට පමණක් ගෙවන්නේ නැහැ. එම දැනුම භාවිත කරලා ඔබ නිර්මාණය කරන වටිනාකමටයි බොහෝවිට ප්‍රතිලාභ ලැබෙන්නේ.

ඒ නිසා ධනය අන් අයගෙන් උදුරාගත යුතු දෙයක් ලෙස නොබලන්න. එය දැනුම, කුසලතා, නිර්මාණශීලීත්වය, සේවාව සහ ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව හරහා ගොඩනගන්න පුළුවන් දෙයක්.

ඔබට ඉගෙනගන්න අයිතිය තියෙනවා. ඔබේ හැකියාවන් වර්ධනය කරගන්න අයිතිය තියෙනවා. අවංකව වටිනාකමක් නිර්මාණය කරලා, ඒ සඳහා සාධාරණ ප්‍රතිලාභයක් ලබාගෙන ආර්ථිකව ඉදිරියට යන්නත් අයිතිය තියෙනවා.

ඔබේ පවුලේ ජීවිතය යහපත් කරන්න, ඔබේ අනාගතය සුරක්ෂිත කරන්න සහ ඔබට හැකි තරමින් අන් අයටත් උපකාර කරන්න අවශ්‍ය ආර්ථික ශක්තිය ගොඩනගාගැනීම ගැන ලැජ්ජා වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් ඒ ගමනේදී ඔබ ධනය ගොඩනගන්නේ කෙසේද කියන එකත් වැදගත්.

වංචාවෙන්, අසාධාරණයෙන් හෝ අන් අයව සූරාකෑමෙන් ලැබෙන මුදල සාර්ථකත්වයේ හොඳ මිනුමක් නොවෙයි.

තම සෞඛ්‍යය, පවුල සහ වටිනාකම් සම්පූර්ණයෙන් විනාශ කරලා මුදල් එකතු කිරීමත් සැබෑ ජයග්‍රහණයක් කියලා කියන්න අමාරුයි.

ධනය ගොඩනගන්න. නමුත් ඒ ගමනේදී ඔබවම නැති කරගන්න එපා.

හැම උත්සාහයක්ම සාර්ථක වෙන්නේ නැහැ

ඔබ අලුත් දෙයක් ඉගෙනගත්තා කියලා හැම උත්සාහයක්ම පළමු වතාවේ සාර්ථක වෙන්නේ නැහැ. ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළොත් වැරදි වෙන්න පුළුවන්. රැකියාවකට අයදුම් කළොත් ප්‍රතික්ෂේප වෙන්න පුළුවන්.

ඔබ කළ ආයෝජනයක් බලාපොරොත්තු වූ ප්‍රතිඵලය ලබා නොදෙන්න පුළුවන්.

ඔබේ පළමු අදහස වැඩ නොකරන්න පුළුවන්. එතැනදී තමයි තවත් වැදගත් වෙනසක් අවශ්‍ය වෙන්නේ.

“මේක වැඩ කළේ නැහැ” කියන එක සහ “මට බැහැ” කියන එක අතර වෙනස තේරුම්ගන්න.

Thomas Edison විදුලි බල්බය ප්‍රායෝගිකව සංවර්ධනය කිරීමේ ගමනේදී බොහෝ ද්‍රව්‍ය සහ ක්‍රම අත්හද බැලුවා. සෑම අත්හද බැලීමක්ම සාර්ථක වුණේ නැහැ. නමුත් වැඩ නොකළ උත්සාහයක් ඔහුගේ ගමනේ අවසානයක් නොවුණා. එය ඊළඟ පරීක්ෂණයට තොරතුරක් වුණා.

එතැන තියෙන පාඩම Edison ගැන පමණක් නොවෙයි.

ඔබටත් යම් දෙයක් වැඩ නොකළ විට ප්‍රතිචාර දෙකක් තියෙනවා.

“මට මේක බැහැ.”

නැත්නම්,

“මේ ක්‍රමය වැඩ කළේ නැහැ. මට මෙයින් මොනවා ඉගෙනගන්න පුළුවන්ද?”

දෙවැනි ප්‍රශ්නය ඔබව ඉදිරියට ගෙන යනවා.

අසාර්ථක වූ විට ඔබෙන්ම අහන්න:

“මෙයින් මට මොනවා ඉගෙනගන්න පුළුවන්ද?”
“ඊළඟ වතාවේ මම වෙනස් කරන්නේ මොකක්ද?”
“මට වැඩි දැනුමක් අවශ්‍යද?”
“මම වැරදි ක්‍රමයක් භාවිත කරනවාද?”
“මේ ගැන මට වඩා අත්දැකීමක් තියෙන කෙනෙකුගෙන් ඉගෙනගන්න පුළුවන්ද?”

එකම ක්‍රමය නැවත නැවත කරමින් වෙනස් ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තු වෙනවාට වඩා, පාඩම ගන්න. ක්‍රමය වෙනස් කරන්න. නැවත උත්සාහ කරන්න.

මතක තබාගන්න:

“මේ උත්සාහය සාර්ථක වුණේ නැහැ” කියන එකත්, “මම අසාර්ථක පුද්ගලයෙක්” කියන එකත් එකම දෙයක් නොවේ.

එක් ප්‍රතිඵලයක් ඔබේ වටිනාකම තීරණය කරන්නේ නැහැ.

ඔබව නිර්වචනය කරන්නේ ඔබ කිසිම දවසක වැටුණේ නැති කෙනෙක්ද කියන එක නොවෙයි. වැටුණු පසු ඔබ මොනවා ඉගෙනගෙන, කොහොමද නැවත නැගිටින්නේ කියන එකයි.

අවසානයේ ධනය ගොඩනැගීමත්, සාර්ථකත්වය ගොඩනැගීමත් එකම මූලික පාඩමක් අපට මතක් කරනවා.

ඉක්මන් ප්‍රතිඵලයක් නොපෙනුණත් ඉවසන්න. කුඩා හොඳ තීරණ නැවත නැවත ගන්න. ඔබේ දැනුම සහ හැකියාව වැඩි කරන්න. අන් අයට වටිනාකමක් ලබා දෙන්න. වැරදුණොත් පාඩම ගන්න. නැවත ඉදිරියට යන්න.

මොකද විශාල ජීවිතයක් ගොඩනැගෙන්නේ එක විශාල තීරණයකින් පමණක් නොවෙයි. කිසිවෙකු නොදකින දවස්වලත් ඔබ නැවත නැවත ගන්නා කුඩා නිවැරදි තීරණවලින්.

7 පාලනය ඔබේ අතට ගන්න

දෙවන ලෝක යුද්ධ සමයේ ඔස්ට්‍රියානු මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වූ Viktor Frankl නාසි වධකාගාරයක සිරකරුවෙකු බවට පත්වුණා. ඔහුගේ නිදහස අහිමි වුණා. පවුලේ බොහෝ දෙනෙකු ඔහුට අහිමි වුණා. ඔහු ජීවත් වන්නේ කොහේද, කන්නේ මොනවාද, නිදාගන්නේ කවදද, හෙට ජීවත් වෙන්න ලැබේද යන්නවත් ඔහුට තීරණය කරන්න හැකියාවක් තිබුණේ නැහැ.

ඔහුගේ ජීවිතයේ බොහෝ දේ වෙනත් අයගේ පාලනය යටතේ තිබුණා.

එවැනි අතිශය අසීරු තත්ත්වයකදී Frankl එක් වැදගත් සත්‍යයක් තේරුම් ගත්තා. තමාට සිදුවන දේ සෑමවිටම තෝරාගන්න බැරි වුණත්, ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය තෝරාගැනීමේ බලය තවමත් තමන් අතේ තිබෙනවා.

එකම දුෂ්කර තත්ත්වයට මුහුණ දුන්නත්, හැමෝම ඒකට එකම විදිහට ප්‍රතිචාර දැක්වූයේ නැහැ. සමහරු බලාපොරොත්තු අත්හැරියා. තවත් සමහරු තමන්ට තිබුණු සුළු දෙයක් අනිත් අය සමඟ බෙදාගත්තා, අසරණ කෙනෙකුට වචනයකින් හෝ ශක්තියක් දුන්නා, තවමත් නිදහස් ජීවිතයක් ගැන බලාපොරොත්තු තබාගෙන සිටියා.

Franklට තමන් සිටින තැන වෙනස් කරන්න බැරි වුණා. නමුත් ඒ තත්ත්වය තුළ තමා කුමන ආකාරයේ මනුෂ්‍යයෙක් වන්නේද යන්න තීරණය කිරීමේ හැකියාව තවමත් තමන් තුළ තිබෙන බව ඔහු වටහාගත්තා.

යුද්ධයෙන් පසු ඔහු නැවත තම වෘත්තියට පැමිණියා. තමන් අත්විඳි දේ සහ මිනිසා අතිශය අසීරු තත්ත්වයන් තුළ පවා ජීවිතයට අර්ථයක් සොයාගත හැකි ආකාරය ගැන ලියා, පසුව ලෝකය පුරා මිලියන ගණනක් මිනිසුන්ට බලපෑම් කළ Man’s Search for Meaning කෘතිය නිර්මාණය කළා.

Franklගේ කතාව අපට ඉතා වැදගත් දෙයක් මතක් කර දෙනවා.

ජීවිතයේ සිදුවන සෑම දෙයක්ම අපේ පාලනය යටතේ නැහැ. නමුත් අපට ලැබුණු තත්ත්වය තුළ අපි ඊළඟට කරන දේ බොහෝවිට අපේ අතේ තියෙනවා.

ඔබේ ජීවිතයේ දිශාව දැනුවත්ව තෝරාගෙන එහි වගකීම ඔබම භාරගන්න. එසේ නොකළොත්, පැරණි පුරුදු, බිය සහ අන් අයගේ තීරණ ඔබ වෙනුවෙන් ඔබේ ජීවිතය හැඩගස්වනු ඇත.

බොහෝ දෙනා තම ජීවිතයේ ලැබුණු ප්‍රතිඵල ගැන කතා කරන විට, ඒවාට හේතුව ලෙස අන් අය හෝ බාහිර තත්ත්වයන් පෙන්වනවා. තමන් ගිය පාසල, මුදල් හිඟය, ලැබුණු අවස්ථා අඩුවීම, ජීවත් වන නගරය හෝ රට, මිතුරන්, ගුරුවරුන්, රැකියාව තම ඉදිරි ගමනට බාධා කළ බව ඔවුන් සිතන්න පුළුවන්.

මෙවැනි බාධා සැබෑවටම තිබෙන්න පුළුවන්. සෑම කෙනෙකුටම එකම සම්පත්, පහසුකම්, සහයෝගය හෝ අවස්ථා ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තමන් මුහුණ දුන් අභියෝග නොසලකා හැරීමත්, සිදු වූ සෑම දෙයකටම තමන්ටම දෙස් පැවරීමත් සාධාරණ නැහැ.

නමුත් අපට පාලනය කළ නොහැකි දේවල් ගැන පමණක් සිතමින් සිටින විට, අපට වෙනස් කළ හැකි දේවල් පිළිබඳ බලයත් ක්‍රමයෙන් අහිමි වෙන්න පුළුවන්.

අද ඔබ සිටින තැනට ඔබ ගත් තීරණ, කළ ක්‍රියා, ගොඩනගාගත් පුරුදු සහ නොගත් පියවර යම් ප්‍රමාණයකින් බලපා තිබෙනවා. ඒ සමඟම, ඔබට පාලනය කළ නොහැකි තත්ත්වයන් සහ අනපේක්ෂිත සිදුවීම්ද ඔබේ ගමනට බලපා තිබිය හැකියි.

වැදගත්ම දේ අතීතයට දෙස් පැවරීම නොවේ. අද සිට ඔබට පාලනය කළ හැකි කොටස හඳුනාගැනීමයි.

ඒ සඳහා ඔබ ඔබෙන්ම අසන ප්‍රශ්නත් වෙනස් කළ යුතුයි.

“මේ දේ සිදු වුණේ කාගේ වරදින්ද?” කියලා පමණක් අසනවා වෙනුවට,

“දැන් මෙතැනින් ඉදිරියට යන්න මට කළ හැකි හොඳම දේ කුමක්ද?” කියලා අසන්න.

මෙම සරල ප්‍රශ්නය ඔබේ සිතුවිල්ලේ දිශාවම වෙනස් කරනවා. එය ඔබව සිදු වූ දේ තුළ සිරවී සිටින අසරණ තත්ත්වයකින්, ඊළඟ පියවර සොයන ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයකට ගෙන යනවා. ගැටලුව මත පමණක් අවධානය තබනවා වෙනුවට, දැන් ඔබට කළ හැකි දේ කුමක්ද කියලා සොයන්න එය උපකාරී වෙනවා.

වගකීම භාරගැනීම කියන්නේ සිදු වූ සෑම දෙයකටම තමන්ටම දෙස් පැවරීම නොවේ. එය අද සිට ගන්නා තීරණ සහ කරන ක්‍රියා පිළිබඳ පාලනය නැවත තමන් අතට ගැනීමයි.

අන් අය වෙනස් වනතුරු, තත්ත්වයන් පරිපූර්ණ වනතුරු හෝ විශේෂ අවස්ථාවක් පැමිණෙනතුරු බලා සිටීම වෙනුවට, දැනට ඔබට තිබෙන දැනුම, සම්පත් සහ හැකියාවන් භාවිතා කරමින් ඉදිරියට යාමයි.

එවිට අනාගතය ඔබට සිදුවන දෙයක් පමණක් නොවෙයි. එය ඔබ විසින් දිනෙන් දින, තීරණයෙන් තීරණයට, ක්‍රියාවෙන් ක්‍රියාවට ගොඩනගන දෙයක් බවට පත්වෙනවා.

එම ගොඩනැගීම සෑමවිටම විශාල තීරණයකින් ආරම්භ වෙන්නේ නැහැ. සමහරවිට එය අද ගන්නා කුඩා තීරණයකින් ආරම්භ වෙයි. නැවත නැවත කරන හොඳ පුරුද්දකින්, බිය තිබුණත් ගන්නා එක් පියවරකින්, හෝ අත්හැරීමට සිතුණත් තවත් වරක් උත්සාහ කිරීමෙන් ආරම්භ වෙයි.

ඔබ ඔබේ ජීවිතයේ ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පියා බව පිළිගත් විට, ඔබට ලැබුණු තත්ත්වයන් පමණක් නොව, එම තත්ත්වයන් අතරින් ඔබ ගොඩනගන්න තෝරාගන්නා ජීවිතයත් දැකීමට පටන් ගන්නවා.

සැලැස්ම සෑමවිටම පරිපූර්ණ නොවිය හැකියි. මාර්ගය පහසු නොවිය හැකියි. සමහර බාධා ඔබේ පාලනයෙන් පිටත තිබිය හැකියි.

නමුත් ඊළඟ කොටස ගොඩනගන්නේ කෙසේද, අද ගත යුතු පියවර කුමක්ද, ඔබ ගමන් කිරීමට තෝරාගන්නේ කුමන දිශාවටද යන්න තීරණය කිරීමේ බලය තවමත් ඔබ අතේ තිබෙනවා.

ඔබේ අතීතය ඔබ ආරම්භ කළ තැන පැහැදිලි කළ හැකියි.

නමුත් එය ඔබ අවසන් විය යුතු තැන තීරණය කළ යුතු නැහැ.

ඔබේ ජීවිතය ගොඩනගන්නේ ඔබමයි.

මෙතැනින් අපි මේ පරිච්ඡේදයේ වැදගත්ම ප්‍රශ්නය අසනවා. එයට පිළිතුර මුලදී ටිකක් අමාරු විය හැකියි, නමුත් එය පිළිගත් විට විශාල නිදහසක් ලැබෙනවා.

ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කර දීමට කවුරුන් හෝ පැමිණෙන තුරු බලා සිටිය නොහැකියි. බොහෝවිට අපි එසේ බලා සිටින බව අපටම නොදැනෙන්න පුළුවන්.

නිවැරදි වෙලාව එන තුරු.
වැඩි මුදල් ලැබෙන තුරු.
අන් අය වෙනස් වන තුරු.
බිය සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වන තුරු.
අවශ්‍ය හැමදේම දැනගන්න තුරු.
සියල්ල පරිපූර්ණ වන තුරු.

නමුත් ජීවිතය අපි සූදානම් වන තුරු නතර වෙලා බලා සිටින්නේ නැහැ.

අපි බලා සිටින අතරතුරත් ජීවිතය නතර වෙන්නේ නැහැ. දින ගෙවෙනවා, පුරුදු තවත් ගැඹුරු වෙනවා, අවස්ථා අපෙන් මඟහැරී යනවා. අද “පසුව” කියලා කල් දමන දේ, නොදැනීම සති, මාස, අවසානයේ වසර බවට පත්වෙන්න පුළුවන්.

එක් දවසක ආපසු හැරිලා බලන විට, අපි බලා සිටි “නිවැරදි වෙලාව” කිසිදු පැමිණියේ නැහැ කියලා තේරෙන්න පුළුවන්.

බොහෝ දේවල් ආරම්භ වෙන්නේ අපි සම්පූර්ණයෙන්ම සූදනම් වූ නිසා නොවේ. තවදුරටත් බලා සිටීම වෙනුවට, පළමු පියවර තැබීමට තීරණය කරන නිසායි.

තම ජීවිතයේ පාලනය තමන් අතට ගැනීම කියන්නේ හෙට උදේ අවදි වී සියල්ල එකවර වෙනස් කිරීම නොවේ. එය ඊට වඩා සරල, ප්‍රායෝගික සහ දිනපතා කරන කුඩා තේරීම්වලින් ආරම්භ වන දෙයක්.

සමහරවිට ඔබ කරන රැකියාවට ඔබ කැමති නැතිව ඇති. හෙටම එයින් ඉවත් වීමට ඔබට හැකියාවක් නැතිවෙන්න පුළුවන්. බිල් ගෙවන්න තියෙනවා. පවුලේ වගකීම් තියෙන්න පුළුවන්.

නමුත් අදම නව කුසලතාවක් ඉගෙනගන්න පටන් ගන්න පුළුවන්. වෙනත් අවස්ථා සොයා බලන්න පුළුවන්. මාස කිහිපයක් ඇතුළත වෙනසකට යාම සඳහා සැලැස්මක් ගොඩනගන්න පුළුවන්.

සමහරවිට ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැනත් ඔබ සතුටු නැතිව ඇති. එයත් එක දවසකින් වෙනස් කරන්න බැහැ.

නමුත් අද හොඳ ආහාරයක් තෝරාගන්න පුළුවන්. ටිකක් ඇවිදින්න පුළුවන්. නින්දට වැඩි අවධානයක් දෙන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය නම් වෛද්‍ය උපකාර ලබාගැනීමට පළමු පියවර ගන්නත් පුළුවන්.

ඔබට අපහසුතාවයක් හෝ හානියක් ගෙන දෙන සම්බන්ධතාවයක් තිබෙනවා නම්, එයින් පිටවීම සෑමවිටම පහසු හෝ ආරක්ෂිත නොවෙන්න පුළුවන්.

නමුත් විශ්වාස කළ හැකි කෙනෙකු සමඟ කතා කිරීම, සුදුසු උපකාරයක් සොයාගැනීම හෝ ආරක්ෂිත සැලැස්මක් සකස් කිරීම. මේවාත් පාලනය නැවත තමන් අතට ගැනීමේ වැදගත් පියවර වෙන්න පුළුවන්.

පාලනය නැවත ඔබේ අතට එන්නේ, ඔබට හැමදේම කළ හැකි දවසේ නොවේ. ඔබට දැන් කළ හැකි දෙය කරන්න පටන් ගන්නා දවසේයි.

ඔබ අසන ප්‍රශ්න ඔබේ දිශාව වෙනස් කරනවා.

Sara Blakely කුඩා කාලයේ, රාත්‍රී කෑම වෙලාවේ ඇගේ තාත්තා අහපු ප්‍රශ්නය ටිකක් වෙනස්.

“අද පාසල කොහොමද?”
“ලකුණු කොහොමද?”

වගේ සාමාන්‍ය ප්‍රශ්න ඇහැව්වෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට,ඔහුගේ ප්‍රශ්නය උනේ.

“මේ සතියේ ඔයා අසාර්ථක වුණේ මොන දේකද?”

Sara හෝ ඇගේ සහෝදරයා අලුත් දෙයක් උත්සාහ කරලා අසාර්ථක වුණා කියලා කිව්වොත්, තාත්තා ඒ ගැන සතුටු වුණා.

හැබැයි “මේ සතියේ කිසිම දෙයක අසාර්ථක වුණේ නැහැ” කියලා කිව්වොත්, ඔහු ඒ තරම් සතුටු වුණේ නැහැ.

මොකද ඔහුට වැදගත් වුණේ දිනන එක පමණක් නොවෙයි. අලුත් දෙයක් උත්සාහ කිරීමට බය නොවීමයි.

ඒ කුඩා පුරුද්ද Saraගේ මනස තුළ “අසාර්ථක වීම” කියන වචනයේ අර්ථය වෙනස් කළා.

අසාර්ථක වීම කියන්නේ තමන් ප්‍රමාණවත් නැති බවට සාක්ෂියක් නොවේ. සැබෑ අසාර්ථකත්වය උත්සාහ නොකිරීමයි.

වසර ගණනාවකට පසුව ඇය තම නිෂ්පාදන අදහස වෙළෙඳපොළට ගෙන යන්න උත්සාහ කළ විට, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම් බොහොමයකට මුහුණ දුන්නා. නමුත් ඇයට “නැහැ” කියන පිළිතුර අලුත් දෙයක් නොවුණා. කුඩා කල සිටම ඇය ඉගෙනගෙන තිබුණේ අසාර්ථකත්වයෙන් පසු අසන ප්‍රශ්නය “මට බැරි ඇයි?” නොව, “මම ඊළඟට උත්සාහ කරන්නේ කොහොමද?” කියන එකයි.

අවසානයේ එම අදහස Spanx සමාගම බවට වර්ධනය වුණා.

Sara ගේ කතාවෙන් ලැබෙන වැදගත්ම පාඩම ඇය විශාල ව්‍යාපාරයක් ගොඩනැගූ එක පමණක් නොවේ. අපි අසන ප්‍රශ්නය වෙනස් කළ විට, එකම සිදුවීමක් ගැන අපි සිතන සහ දකින ආකාරයත් වෙනස් වෙන්න පුළුවන් කියන එකයි.

අපි අපෙන්ම අසන ප්‍රශ්න ගැන බොහෝවිට වැඩි අවධානයක් දෙන්නේ නැහැ. නමුත් ප්‍රශ්නයක් කියන්නේ හුදෙක් වචන කිහිපයක් නොවේ. එය අපේ මනසට දිශාවක් දෙනවා.

“දැන් අවධානය යොමු කරන්න ඕනේ මෙතැනට” කියලා එය මනසට දිශාවක් දෙනවා.

ඔබ නැවත නැවතත් “ඇයි මේවා මටම වෙන්නේ?” කියලා අසනවා නම්, ඔබේ මනසත් ඒකට හේතු සොයන්න පටන් ගන්නවා. එවිට සිදු වූ වැරදි, අන් අය කළ දේවල් සහ ඔබට සිදු වූ අසාධාරණකම් තවත් වැඩියෙන් මතක් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ සියල්ල ඇත්ත විය හැකියි. නමුත් ඒ ප්‍රශ්නය ඔබව ඉදිරියට ගෙන යන මාර්ගයක් සොයනවා වෙනුවට, සිදු වූ දේ තුළම තවත් ගැඹුරට රඳවා තබනවා.

එසේම, “මට අවස්ථා නැහැ” කියලා ඔබ තීරණය කළොත්, ඔබේ මනසත් අවස්ථා නැති බව සනාථ කරන දේවල් සොයන්න පටන් ගන්නවා.

එවිට ඔබ ඉදිරියේ තිබෙන කුඩා හැකියාවක් පවා නොපෙනී යන්න පුළුවන්. ඒ නිසා සමහරවිට ඔබේ තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට පෙර, ඔබ ඔබෙන්ම අසන ප්‍රශ්නය වෙනස් කරන්න ඕනෑ.

“ඇයි මේවා මටම වෙන්නේ?” වෙනුවට,
“දැන් මට පාලනය කළ හැක්කේ මොකක්ද?”
“මට අවස්ථා නැහැ” වෙනුවට,
“අවස්ථාවක් ලැබුණොත් එයට සූදානම් වෙන්න අද මට කළ හැක්කේ මොකක්ද?”
“මගේ අතීතය නිසා මට බැහැ” වෙනුවට,
“මගේ අතීතයෙන් මට ඉගෙනගන්න පුළුවන් මොකක්ද? අද මට වෙනස්ව කළ හැක්කේ මොකක්ද?”
“මට කවුරුත් උදව් කරන්නේ නැහැ” වෙනුවට,
“මට අවශ්‍ය දැනුම හෝ උපකාරය සොයාගන්න පුළුවන් කොහෙන්ද?”

මේ ප්‍රශ්න අසන මොහොතේම ඔබේ ගැටලු අතුරුදහන් වෙන්නේ නැහැ.

බැංකු ගිණුමේ මුදල් එකවර වැඩි වෙන්නේ නැහැ. රැකියාව වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. අතීතය නැවත ලියන්නත් බැහැ.

නමුත් ඊටත් වැදගත් දෙයක් වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබ බලන දිශාව වෙනස් වෙනවා.

“මට බැහැ” කියන තැනින්, “මට දැන් කළ හැක්කේ මොකක්ද?” කියන තැනට අවධානය වෙනස් වූ විට, ඔබ දකින දේ වෙනස් වෙනවා.

ඔබ දකින දේ වෙනස් වූ විට, ඔබ ගන්නා තීරණ වෙනස් වෙනවා. තීරණ වෙනස් වූ විට, ඔබේ ක්‍රියා වෙනස් වෙනවා.

ඒ ක්‍රියා නැවත නැවත කළ විට, අවසානයේ ඔබේ ජීවිතයේ දිශාවත් වෙනස් වෙනවා.

දෙස් පැවරීම වෙනුවට වගකීම තෝරාගන්නවා. අසරණව සිටීම වෙනුවට ක්‍රියා කරන්න පටන් ගන්නවා.

“ඇයි මේක මට වුණේ?” කියන තැනින්, “දැන් මට කළ හැක්කේ මොකක්ද?” කියන තැනට ගමන් කරනවා. අපි බොහෝවිට හිතන්නේ ජීවිතය වෙනස් කිරීමට අලුත් පිළිතුරු අවශ්‍යයි කියලා. නමුත් සමහරවිට ජීවිතයේ විශාලම වෙනස ආරම්භ වෙන්නේ පිළිතුරකින් නොවෙයි.

> ඔබේ මනසට අලුත් දිශාවක් පෙන්වන, ඔබ මෙතෙක් ඔබෙන්ම අසා නොතිබුණු එක් අලුත් ප්‍රශ්නයකින්.

සුවපහසුවද, වර්ධනයද? ඔබේ ජීවිතය හැඩගස්වන තේරීම

1960 දශකයේ ආරම්භයේදී Phil Knightට ලෝකයේ විශාලතම ක්‍රීඩා සන්නාමයක් ගොඩනගනවා කියන තැනකටවත් පැමිණ තිබුණේ නැහැ.

ඔහු Stanford විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබමින් සිටියදී, ජපානයේ නිෂ්පාදනය කරන ධාවන සපත්තු ඇමරිකාවේ විකිණීමට හැකි වෙයිද කියන සරල ව්‍යාපාරික අදහසක් ගැන ලියා තිබුණා.

එය විශාල සැලැස්මක් වගේ පෙනුණේ නැහැ. ව්‍යාපාරය කරන්න ස්ථානයක් තිබුණේ නැහැ. කණ්ඩායමක් තිබුණේ නැහැ. ප්‍රසිද්ධ නමක් තිබුණේ නැහැ.

ඔහුට තිබුණේ සරල අදහසක් සහ ඒ අදහස සැබෑවටම උත්සාහ කරලා බලන්න ඕනෑ කියන දැඩි කැමැත්තක්.

ඉගෙනීම අවසන් කළ පසු Knight ට සාමාන්‍ය, ආරක්ෂිත වෘත්තීය ජීවිතයක් තෝරාගන්න පුළුවන්කම තිබුණා. ඔහු ගිණුම්කරණ ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කළා. ගුරුවරයෙක් ලෙසත් සේවය කළා. ස්ථිර ආදායමක් සහ සාමාන්‍ය වෘත්තීය මාර්ගයක් ගොඩනගාගන්න ඔහුට හැකියාව තිබුණා.

නමුත් ඔහුගේ මනසෙන් ඒ සපත්තු ව්‍යාපාරය අතුරුදහන් වුණේ නැහැ.

1964දී ඔහු තම ධාවන පුහුණුකරු වූ Bill Bowerman සමඟ එක්ව Blue Ribbon Sports ආරම්භ කළා. Knight තම මෝටර් රථයේ පිටුපසින් සපත්තු විකිණුවා.

මුදල් හිඟ වුණා.

බැංකු, සැපයුම්කරුවන් සමඟ ගැටලු තිබුණා. ව්‍යාපාරය වර්ධනය වෙද්දී, සාර්ථකත්වය පැමිණෙනවා වගේ දැනුණු සෑම අවස්ථාවකම අලුත් ගැටලුවක් මතු වුණා.

ඔහුට වරින් වර නැවත ආරක්ෂිත ජීවිතයකට යන්න පුළුවන්කම තිබුණා.

වැටුපක් ඇති රැකියාවක්.
අඩු අවදානමක්.
අඩු පීඩනයක්.

හෙට කුමක් සිදුවෙයිද කියලා ටිකක් වැඩියෙන් දැනගත හැකි ජීවිතයක්.

එවැනි තේරීමක් කළා නම් කවුරුත් ඔහුට අසාර්ථකයි කියන්නේ නැහැ.

නමුත් ඔහු තෝරාගත්තේ වෙනත් මාර්ගයක්. ඔහුට පෙනෙන සාර්ථකත්වයට වඩා, තමාට ගොඩනගන්න හැකි දෙය විශ්වාස කළා.

1971දී Nike නම භාවිතා කරන්න පටන් ගත්තා. එදා එය ලෝකයම දන්න නමක් නොවෙයි. එය තවමත් උත්සාහයක්.

තවමත් අවදානමක්. තවමත් අසාර්ථක වෙන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරයක්.

නමුත් Knight සහ ඔහුගේ කණ්ඩායම නතර වුණේ නැහැ.

අවුරුදු ගණනාවකට පසුව, කුඩා සපත්තු ව්‍යාපාරයක් ලෝකයේ වඩාත් හඳුනාගත් ක්‍රීඩා සන්නාමවලින් එකක් බවට පත්වුණා.

Phil Knightගේ කතාවේ වැදගත්ම දේ Nike ලෝක ප්‍රසිද්ධ සමාගමක් වීම පමණක් නොවේ.

ඔහුට ආරක්ෂිත ජීවිතයක් තෝරාගන්න හැකි සෑම අවස්ථාවකම, තව ටිකක් ඉදිරියට යන්න ඔහු තීරණය කළා.

අපේ ජීවිතවලත් මේ තේරීම විවිධ ආකාරවලින් පැමිණෙනවා. සමහරවිට ඔබ ඉන්නේ අසාර්ථක තැනක නොවෙයි.

ඒ වෙනුවට, ඔබ ඉන්නේ “හොඳටම හරි” කියලා කියන්න පුළුවන් තැනක.

හොඳ වැටුපක් තියෙනවා.
බිල් ගෙවන්න පුළුවන්.
ජීවිතය අමාරුම තැනක නැහැ.

ඔබට අවශ්‍ය බොහෝ දේ ලබාගන්න පුළුවන්.
එතැනදී තමයි ඉතා වැදගත් ප්‍රශ්නයක් මතු වෙන්නේ.
“මම මෙතැන නතර වෙනවාද, නැත්නම් මට තවමත් ගොඩනගන්න පුළුවන් දේ සොයනවාද?”

දුෂ්කර කාලයකදී ඉදිරියට යන්න අපට හේතුවක් තියෙනවා. අපට වෙනස් වෙන්නම වෙනවා. අපට වැඩ කරන්නම වෙනවා. අපට මාර්ගයක් සොයන්නම වෙනවා.

නමුත් ජීවිතය සුවපහසු වෙන්න පටන් ගත් පසු, අපිව ඉදිරියට තල්ලු කරන එම පීඩනය අඩු වෙනවා.
එතැනින් පසුව අපව ඉදිරියට ගෙන යන්නේ අවශ්‍යතාවය නොවෙයි.

විනයයි.
අරමුණයි.

අපට තවමත් වර්ධනය විය හැකි බව පිළිගැනීමයි.

සුවපහසුවේ සැඟවුණු බලය මෙතැනයි. එය ඔබට “නවතින්න” කියලා කියන්නේ නැහැ.

එය බොහෝවිට මෙසේ කියනවා:

“දැනට තියෙන දේ ප්‍රමාණවත්.”
“අද කරන්න ඕනෑ නැහැ.”
“තව ටිකක් පස්සේ බලමු.”
“මේ තරම් ලැබුණාම මදිද?”

මෙවැනි සිතුවිලි එක් දවසකදී ඔබේ ජීවිතය විනාශ කරන්නේ නැහැ. ඒක තමයි ඒවායේ අනතුර. ඒවා නිහඬව කාලය ගන්නවා. දින සති බවට පත්වෙනවා. සති මාස බවට පත්වෙනවා. මාස අවුරුදු බවට පත්වෙනවා.

ඔබ පැහැදිලිව පසුපසට ගිහින් නැහැ. ඒත් ඔබ ඉදිරියටත් ගිහින් නැහැ.

සමහරවිට ජීවිතයේ විශාලම අනතුර අසාර්ථක වීම නොවෙයි.

ඔබට තවත් යා හැකි බව දැන දැනම, සුවපහසු තැනක නතර වීමයි.

සෑම කෙනෙකුම පාහේ හොඳ ආදායමක් උපයාගෙන, පහසු සහ නිදහස් ජීවිතයක් ගත කිරීමට කැමතියි. තමන්ගේ කාලය තමන්ට අවශ්‍ය ආකාරයට භාවිතා කිරීමටත්, මුදල් පිළිබඳ නිරන්තර බියකින් තොරව ජීවත් වීමටත් බොහෝ දෙනා සිහින දකිනවා.

නමුත් එවැනි ජීවිතයක් ගොඩනගාගැනීමට අවශ්‍ය කාලය, විනය, කැපවීම සහ අඛණ්ඩ උත්සාහය ගැන සෑම කෙනෙකුම එකසේ සිතන්නේ නැහැ.

ගමන ආරම්භ කරන විට විශාල උනන්දුවක් තිබෙනවා. ලොකු අරමුණු සකස් කරනවා. අලුත් දේවල් ඉගෙනගන්නවා. අවදානම් ගන්නවා. මහන්සි වෙලා වැඩ කරනවා.

නමුත් කාලයක් ගත වූ පසු ජීවිතය ටිකෙන් ටික සුවපහසු වෙන්න පටන් ගන්නවා. දෛනික වියදම් පියවාගත හැකි ආදායමක් ලැබෙනවා. සාමාන්‍ය අවශ්‍යතා සපුරාගන්න පුළුවන් වෙනවා. මුලදී තිබුණු පීඩනයත් අඩු වෙනවා.

එතැනින් පසුව සැබෑ අභියෝගය ආරම්භ වෙනවා. ඔබට නොදැනීම උත්සාහයේ වේගය අඩු වෙනවා. මුලදී තිබුණු විශාල අරමුණු හෙමින් හෙමින් පසුපසට යනවා.

ඒ ඔබට හැකියාවක් නැති නිසා හෝ ඔබේ සිහින අතුරුදහන් වී ඇති නිසා නොවේ.
සුවපහසුකම ඉතා නිහඬ සහ බලවත් බලපෑමක් කරන නිසයි.

එය ඔබට මෙසේ කියනවා:

“දැනට තියෙන දේ ප්‍රමාණවත්.”
“තවත් මහන්සි වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ.”
“පසුව ආයෙත් පටන් ගන්න පුළුවන්.”

මෙවැනි සිතුවිලි මුලදී අහිතකර ලෙස පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් ඒවා නැවත නැවත පිළිගත් විට, ඔබව එකම තැනක රඳවා තබන පුරුද්දක් බවට පත්වෙනවා.

ඔබ පැහැදිලිව පසුපසට යන්නේ නැති නිසා, ඔබ නතර වී සිටින බව පවා නොදැනෙන්න පුළුවන්. ඒ අතරම, ඔබේ ඇතුළත හඬ තවමත් වැඩි දෙයක් සොයමින් සිටිනවා. වැඩි නිදහසක්, තමන්ගේ කාලය පාලනය කිරීමේ හැකියාවක්, වටිනා දෙයක් නිර්මාණය කිරීමක් සහ ජීවිතයට වැඩි අර්ථයක් එක් කිරීමක් එයට අවශ්‍ය වෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා මෙය “ධනවත් වෙන්න ඕනෑද නැද්ද?” කියන ප්‍රශ්නයක් පමණක් නොවේ.

මෙය ඔබේ හැකියාවන් උපරිම ලෙස භාවිතා කරමින් ජීවිතය ගොඩනගනවාද, නැත්නම් දැනට ලැබී ඇති සුවපහසුව තුළ නතර වෙනවාද කියන තේරීමක්. වර්ධනය කියන්නේ සෑමවිටම තවත් මුදල් සෙවීම නොවේ.

වර්ධනය කියන්නේ ඔබේ හැකියාව පහසුව වෙනුවෙන් හුවමාරු නොකිරීමයි.

වර්ධනය සැමවිටම පහසු නැහැ. එයට ඉවසීම, විනය සහ ප්‍රතිඵල පැහැදිලිව නොපෙනෙන දිනවලත් දිගටම ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍යයි.

සමහර අවස්ථාවල දිගුකාලීන නිදහස වෙනුවෙන් කෙටිකාලීන පහසුවක් අත්හැරීමට සිදු වෙනවා. නමුත් එයින් අදහස් කරන්නේ විවේකය, විනෝදය සහ සුවපහසුව සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතු බව නොවේ. ඒවාත් සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක වැදගත් කොටස්. සුවපහසුව ඔබට ශක්තිය ලබා දෙන ස්ථානයක් විය යුතුයි.

ඔබේ සිහින අමතක කරවන ස්ථානයක් නොවෙයි. ගමනේදී මතක තබාගත යුතු කරුණු කිහිපයක් තිබෙනවා:

ප්‍රතිඵල පමා වුණත්, උත්සාහය සම්පූර්ණයෙන් නවත්වන්න එපා.

තාවකාලික අපහසුතාවයක් නිසා දිගුකාලීන අරමුණ අත්හැර දමන්න එපා.

ඔබ දැනට සිටින සුවපහසු තත්ත්වය ඔබේ අවසාන හැකියාව ලෙස නොසලකන්න.

උනන්දුව අඩු දිනවලත් කුඩා පියවරක් හෝ ඉදිරියට ගන්න.

ඔබ ආරම්භ කළේ ඇයිද සහ ගොඩනගන්න කැමති ජීවිතය කුමක්ද කියන දේ නිතර මතක් කරගන්න.

අවසානයේදී ජීවිතය හැඩගැසෙන්නේ අපි වරක් ගත් විශාල තීරණයකින් පමණක් නොවේ.

අපි දිනපතා ගන්නා කුඩා තේරීම්වලින්.
අද පහසු දේද?

නැත්නම් හෙට ඔබට වැඩි නිදහසක් ලබා දෙන දේද?
අද සැනසීමද?

නැත්නම් හෙට ඔබට තවත් දෙරවල් විවෘත කරන වර්ධනයද?

සුවපහසුව අද ඔබට පහසුවක් ලබා දෙයි.
වර්ධනය හෙට ඔබට තේරීම් ලබා දෙයි.
තේරීම් වැඩි වන තරමට, ඔබේ නිදහසත් වැඩි වෙනවා.

ඒ නිසා ජීවිතයේ සුවපහසුව භුක්ති විඳින්න.
එයට ඔබේ හැකියාවේ සීමාව තීරණය කරන්න ඉඩ දෙන්න එපා.

අද ලැබෙන කුඩා පහසුවක් වෙනුවෙන්, හෙට ඔබට ගොඩනගාගත හැකි ජීවිතය අත්හැර දමන්න එපා.

ලද දෙයින් සතුටු වෙලා ඉන්න බැරිද?

කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්, “මට ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය දේවල් තියෙනවා නම්, තව මොකටද මෙච්චර මහන්සි වෙන්නේ? ලද දෙයින් සතුටු වෙලා ඉන්න බැරිද?” කියලා. ඇත්තටම, තමන්ට තියෙන දේ අගය කරලා සතුටින් ජීවත් වෙන එක වැරදි දෙයක් නොවේ.

කෘතඥතාව ජීවිතයට අවශ්‍යයි. නමුත් කෘතඥතාව සහ වර්ධනය එකිනෙකට විරුද්ධ දේවල් නොවේ. ඔබට තියෙන දේ අගය කරන අතරම, ඔබට තවත් නිර්මාණය කරන්නත්, ඉගෙනගන්නත්, අන් අයට වටිනාකමක් ලබා දෙන්නත් පුළුවන්.

මොහොතක් හිතන්න. හැමෝම “දැනට තියෙන දේ ඇති” කියලා නතර වුණා නම්, අපි අද භාවිත කරන බොහෝ දේ තිබුණේ කොහෙන්ද?

කවුරුහරි ගොවිතැන් කළා. කවුරුහරි නිවසක් ඉදි කළා. කවුරුහරි ඖෂධයක් නිර්මාණය කළා. කවුරුහරි ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරලා රැකියා අවස්ථා ඇති කළා. කවුරුහරි අලුත් අදහසක් ක්‍රියාවට ගෙනාවා.

ඒ නිර්මාණවල ප්‍රතිඵල ලැබුණේ ඒ පුද්ගලයාට පමණක් නොවෙයි. පවුල්වලට, සේවකයන්ට, ගනුදෙනුකරුවන්ට, සමාජයට සහ රටේ ආර්ථිකයටත් ඒවායේ ප්‍රතිලාභ ලැබුණා. ව්‍යාපාර වර්ධනය වන විට රැකියා ඇති වෙනවා, ආදායම් ඇති වෙනවා, බදු හරහා රජයටත් සම්පත් ලැබෙනවා, එම සම්පත් නැවත සමාජ සේවා සඳහා භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා ප්‍රශ්නය "ලද දෙයින් සතුටු වෙන්නද, තවත් ගොඩනගන්නද?" කියන එක නොවේ. සැබෑ ප්‍රශ්නය මෙයයි:

"මට තිබෙන හැකියාව භාවිතා කරලා, මටත් අන් අයටත් වැඩි වටිනාකමක් නිර්මාණය කරන්න පුළුවන් නම්, මම ඒ හැකියාව භාවිතා නොකරන්නේ ඇයි?"

ඔබට යම් හැකියාවක්, අදහසක් හෝ නිර්මාණයක් තිබෙනවා නම්, එය ඔබ වෙනුවෙන් පමණක් නොවෙන්න පුළුවන්. ඔබ නිර්මාණය කරන දෙයක් තවත් කෙනෙකුගේ ගැටලුවක් විසඳන්න පුළුවන්. ඔබ ආරම්භ කරන ව්‍යාපාරයක් තවත් කෙනෙකුට රැකියාවක් දෙන්න පුළුවන්. ඔබ ඉගෙනගන්න දැනුම තවත් කෙනෙකුගේ ජීවිතය පහසු කරන්න පුළුවන්.

ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න. නමුත් ඔබට ගොඩනගන්න පුළුවන් දේ අතහැරලා නතර වෙන්න එපා.

> කෘතඥතාවෙන් ජීවත් වෙන්න, හැකියාවෙන් නිර්මාණය කරන්න.

9 ඔබේ කාලය

ඔබේ කාලය කොහෙටද යන්නේ?
“මම සමාජ මාධ්‍ය බලන්නේ ටික වෙලාවක් විතරයි.”

බොහෝ දෙනා එහෙම හිතනවා.
උදේ අවදි වූ පසු විනාඩි 10ක්.
දවල් තවත් විනාඩි කිහිපයක්.
සවස Reels, TikTok හෝ YouTube Shorts.

නිදාගන්න කලින් “විනාඩි පහක්.”
එක එක මොහොත කුඩායි.

නමුත් කාලය කුඩා කොටස්වලින්ම ගෙවී යනවා. දිනකට පැය එකහමාරක් සමාජ මාධ්‍ය සඳහා ගත කළොත්, වසරක් අවසානයේ ඒක පැය 547කට වැඩි කාලයක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ සම්පූර්ණ දින 22කටත් වැඩි කාලයක්.

දින 22.

මොහොතකට ඒ ගැන සිතන්න.

ඔබ බලපු සියලුම වීඩියෝ මතක නැහැ. ඔබ scroll කළ සියලුම posts මතක නැහැ. ඔබට සිනහවක් දුන් clip එකත්, මිනිත්තු කිහිපයකින් අමතක වෙන්න පුළුවන්.

ඒ සඳහා වැය වූ කාලය නැවත ලබාගන්න බැහැ.

ඒ කාලයෙන් ඔබට නව කුසලතාවක් ඉගෙනගන්න තිබුණා. පොත් කිහිපයක් කියවන්න තිබුණා. ව්‍යාපෘතියක් ආරම්භ කරන්න තිබුණා. පවුලේ අය සමඟ අර්ථවත් කාලයක් ගත කරන්න තිබුණා. නැත්නම් කිසිවක් නොකර, මනසට සැබෑ විවේකයක් ලබා දෙන්නත් තිබුණා.

මෙහි අදහස සමාජ මාධ්‍ය සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැර දමන්න කියන එක නොවේ.

සමාජ මාධ්‍ය ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නත් පුළුවන්. අලුත් දේවල් ඉගෙනගන්න, මිතුරන් සමඟ සම්බන්ධ වෙන්න, අදහස් සොයාගන්න සහ නිර්මාණශීලී වීමට එය උපකාරී වෙන්න පුළුවන්.

ගැටලුව ආරම්භ වෙන්නේ ඔබ භාවිත කරන මෙවලමක්, ඔබ නොදැනුවත්ව ඔබේ කාලය සහ අවධානය භාවිත කරන්න පටන් ගත් විටයි.

එක් වීඩියෝවක් අවසන් වෙනවා. ඊළඟ එක පෙන්වනවා. ඒක අවසන් වෙද්දී තවත් එකක්.

“තව එකක් විතරයි.”

“තව විනාඩි පහක්.”

අවසානයේ දුරකථනය පැත්තකට තබන විට, ඔබ සිතා සිටි විනාඩි පහ පැයක් වෙලා.

මෙවැනි මොහොතක් එක දවසක විශාල ගැටලුවක් වගේ පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් එය දිනෙන් දින නැවත සිදු වූ විට, ඔබ අහිමි කරන්නේ කාලය පමණක් නොවේ.

ඔබ අහිමි කරන්නේ ඔබේ අවධානයත්.

අවධානය කියන්නේ අපේ ජීවිතයේ ඉතා වටිනා සම්පතක්. ඔබට මුදල් අහිමි වුණොත්, නැවත උපයන්න පුළුවන්. අවස්ථාවක් මඟහැරුණොත්, තවත් එකක් ලැබෙන්න පුළුවන්. නමුත් අද ගෙවී ගිය පැයක් නැවත මිලදී ගන්න බැහැ.

ඒ වගේම, ඔබ නිතරම ඉතා කෙටි, වේගවත් සහ තත්ක්ෂණික විනෝදයට හුරු වුණොත්, දිගු වේලාවක් එක දෙයක් මත අවධානය තබාගැනීමත් ටිකෙන් ටික අමාරු වගේ දැනෙන්න පුළුවන්.

පොතක පිටු කිහිපයක් කියවීම දිග වැඩක් වගේ පෙනෙන්න පුළුවන්. අලුත් කුසලතාවක් පුහුණු කිරීම කම්මැලි වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. නිහඬව වාඩි වී ගැඹුරින් සිතීම අපහසු වෙන්න පුළුවන්.

එවිට:

ඔබේ අනාගතය ගොඩනගන දේවල් අමාරු වගේ පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඔබේ අනාගතයට කිසිවක් එකතු නොකරන ක්ෂණික විනෝදය පහසු වගේ පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඒ නිසා ඔබෙන්ම අසන්න:

“මම සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කරනවාද?”

කියන එක පමණක් නොවේ.

සැබෑ ප්‍රශ්නය මෙයයි:

“මම එය දැනුවත්ව භාවිත කරනවාද, නැත්නම් එය මගේ කාලය, අවධානය සහ පුරුදු පාලනය කරනවාද?”

ඔබේ කාලය කියන්නේ ඔබේ ජීවිතයයි.
ඔබ කාලය වැය කරන තැන, ඔබේ ජීවිතයත් ටිකෙන් ටික ගොඩනැගෙනවා.

ඔබේ අවධානය යන තැනට, ඔබේ ජීවිතයේ කොටසක් යනවා.

ඒ නිසා දුරකථනය ඔබේ මෙවලමක් කරගන්න.
ඔබේ ජීවිතය එහි මෙවලමක් වෙන්න ඉඩ දෙන්න එපා.

ඔබ ජීවත් වෙන්නේ කා වෙනුවෙන්ද?

අපේ ජීවිතය පාලනය කරන බලවත් දේවල් හැමවිටම පෙනෙන ඒවා නෙවෙයි. සමහරවිට ඒවා ඉතා නිහඬයි. ඒ අතරින් එකක් තමයි අන් අයගේ අදහස්.
එය බොහෝවිට ආරම්භ වෙන්නේ ඉතා සරල ප්‍රශ්නයකින්:

“අනිත් අය මං ගැන මොනවා හිතයිද?”

අපි සමාජයේ ජීවත් වෙන නිසා, අන් අයගේ අදහස් ගැන යම් තරමකට සිතන එක ස්වභාවිකයි. අපි ආදරය කරන අයගේ අදහස් අපට වැදගත්. අපි කරන දේවල් අන් අයට බලපානවා නම්, ඔවුන් ගැන සිතන්නත් ඕනෑ.

නමුත් ගැටලුව ආරම්භ වෙන්නේ, අන් අයගේ අදහස් ඔබේ ජීවිතයේ දිශාව තීරණය කරන්න පටන් ගත් විටයි.

එවිට ඔබ තීරණ ගන්නේ ඔබට අවශ්‍ය දේ අනුව නොවෙයි. ඔබ තීරණ ගන්නේ ඔබව නරඹනවා කියලා ඔබ සිතන පිරිසක් වෙනුවෙන්.

ඇඳුමක් තෝරාගන්න විට,
වාහනයක් ගැන සිතන විට,
රැකියාවක් තෝරාගන්න විට,
නිවසක් ගැන තීරණයක් ගන්න විට,
සමහරවිට නිවාඩුවකට යන තැන පවා තෝරාගන්න විට,

ඔබේ මනස ඇතුළේ නොදැනුවත්වම ප්‍රශ්නයක් පැන නගිනවා:
“මේක දැක්කාම අනිත් අය මාව කොහොම දකීවිද?”

එතැනදී ඔබෙන්ම තවත් වැදගත් ප්‍රශ්නයක් අසන්න:
“මේක මට ඇත්තටම අවශ්‍යද?”

පෙනෙන විදිහට මේ ප්‍රශ්න දෙකම සරලයි. නමුත් කාලයත් සමඟ ඒවා ඔබව ගෙන යන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් දිශා දෙකකට.

“මේක මට ඇත්තටම අවශ්‍යද?” කියන ප්‍රශ්නය ඔබට ඔබේම කැමැත්ත, අරමුණු සහ වටිනාකම් අනුව ජීවිතය ගොඩනගන්න උදව් කරනවා.

නමුත් “අනිත් අය මාව කොහොම දකීවිද?” කියන ප්‍රශ්නය නිතරම ඔබේ තීරණ මෙහෙයවන්න පටන් ගත්තොත්, ඔබ නොදැනුවත්වම අන් අයගේ බලාපොරොත්තු අනුව ජීවත් වෙන්න හුරු වෙනවා. අන් අයගේ අදහස් අනුව ජීවත් වෙන්න පටන් ගත්තොත්, අවශ්‍ය නැති දේවල් මිලදී ගන්නත්, ආදායමට වඩා වැඩියෙන් වියදම් කරන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

අනාගතය වෙනුවෙන් ඉතිරි කළ යුතු මුදල් අද පෙනුම වෙනුවෙන් වැය වෙන්නත් පුළුවන්.

ඒ වගේම, ඔබට ඇත්තටම කැමති නැති රැකියාවක හෝ ජීවන රටාවක අවුරුදු ගණනක් රැඳී සිටින්නත් සිදු වෙයි, ඒවා පිටතින් “සාර්ථක” වගේ පෙනෙන නිසා.

සමහරවිට මොහොතක් සැබෑවටම භුක්ති විඳීමට වඩා, ඒ මොහොත අන් අයට පෙන්වන්නේ කොහොමද කියන දේට වැඩි අවධානයක් දෙන තැනටත් අපි යන්න පුළුවන්.

එවිට පිටතින් ඔබේ ජීවිතය ලස්සන, සාර්ථක සහ ආකර්ෂණීය වගේ පෙනුණත්, ඇතුළතින් ඒ පෙනුම රැකගැනීමට ඔබට නිතරම වැඩ කරන්න සිදු වෙන්න පුළුවන්.
නමුත් ඇතුළතින්, ඒ පෙනුම රැකගන්න ඔබට නිතරම වැඩ කරන්න සිදු වෙන්න පුළුවන්.

තවත් මුදල්.
තවත් ප්‍රදර්ශනය.
තවත් පිළිගැනීම.
තවත් ප්‍රශංසාව.

ඔබ සොයපු නිදහසම, ඔබ නොදැනුවත්ව අන් අයගේ අදහස්වලට බැඳෙන්න පටන් ගන්නවා.

අන් අයගේ පිළිගැනීමේ ලොකුම ගැටලුව මේකයි.

එයට අවසානයක් නැහැ.

අද ඔබව අගය කළ කෙනා, හෙට වෙන කෙනෙකු ගැන කතා කරයි. අද විශේෂ වගේ පෙනුණු දෙයක්, හෙට සාමාන්‍ය දෙයක් වෙයි. අද ලැබුණු ප්‍රශංසාවත් දින කිහිපයකින් අමතක වෙලා යාවි.

ඊට පස්සේ ඔබට තවත් දෙයක් අවශ්‍ය වෙනවා.

තවත් හොඳ ඇඳුමක්.
තවත් ලොකු වාහනයක්.
තවත් හොඳ රැකියාවක්.
තවත් ලස්සන පින්තූරයක්.
තවත් පිළිගැනීමක්.

එය නිතරම ඉදිරියට යන ඉලක්කයක් වගේ.

ඔබ එයට ළඟා වුණා කියලා සිතන හැම වෙලාවකම, එය තවත් ටිකක් ඉදිරියට යනවා.

ඒ නිසා අන් අයගේ පිළිගැනීම මත ජීවිතය ගොඩනගනවා කියන්නේ, අවසානයක් නැති තරඟයකට ඇතුළත් වීමක් වගේ.

මෙහි තවත් වැදගත් ප්‍රශ්නයක් තිබෙනවා:

ඔබ දිනන්න උත්සාහ කරන මේ තරඟය, ඇත්තටම ඔබටම අවශ්‍ය තරඟයක්ද?

බොහෝ වෙලාවට අපි අපේම ජීවිත කතාවේ ප්‍රධාන චරිතය වගේ ජීවත් වෙන්නේ නැහැ. අපේ තීරණ, සිහින සහ ජීවිතයේ දිශාව තීරණය කරන්න වෙනත් අයට ඉඩ දෙනවා. ඔවුන්ගේ අදහස්, බලාපොරොත්තු, විවේචන හෝ බිය අපේ තීරණවලට බලපාන්න පටන් ගන්නවා.

එවිට අපි අපේම ජීවිතය ජීවත් කරනවා වෙනුවට, වෙනත් අය ලියන කතාවක චරිතයක් වගේ ජීවත් වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් මේ ඔබේ ජීවිතය. එහි ප්‍රධාන චරිතයත්, අවසානයේ දිශාව තෝරාගන්න පුද්ගලයාත් ඔබම විය යුතුයි.

තරඟයෙන් මොහොතකට පිටතට එන්න

එහෙම නම්, මොහොතකට මේ තරඟයෙන් පිටතට ඇවිත් ඔබෙන්ම ප්‍රශ්නයක් අසන්න:

“කවුරුත් මේ දේ නොදකිනවා නම්, මම තවමත් මේක තෝරාගන්නවාද?”

කවුරුත් නොදකිනවා නම් ඔබ තවමත් ඒ ඇඳුම මිලදී ගන්නවාද?

කවුරුත් ඒ වාහනය ගැන දන්නේ නැත්නම්, ඔබ තවමත් එය තෝරාගන්නවාද?

ඔබේ රැකියා තනතුර කවුරුත් දන්නේ නැත්නම්, ඔබ තවමත් ඒ රැකියාව කරන්න කැමතිද?

ඔබේ නිවසේ පින්තූරයක් සමාජ මාධ්‍යයට දන්න බැරි නම්, ඔබ තවමත් ඒ නිවසට කැමතිද?

කවුරුත් ඔබට ප්‍රශංසා නොකරනවා නම්, ඔබ තවමත් ඒ අරමුණ වෙනුවෙන් වැඩ කරනවාද?

මේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු හැමවිටම සරල නැහැ. සමහරවිට ඔබට ටිකක් අපහසුත් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඒක හොඳ දෙයක්. මන්ද මේ ප්‍රශ්න ඔබේම කැමැත්ත සහ අන් අයගේ බලපෑම අතර ඇති වෙනස ටිකෙන් ටික පැහැදිලි කරන්න පටන් ගන්නවා.

කවුරුත් නොදකිනවා වුණත් ඔබ තවමත් ඒ දේ තෝරාගන්නවා නම්, ඒ තීරණය ඔබේ සැබෑ කැමැත්තට හෝ අරමුණට ගැළපෙන එකක් වෙන්න ඉඩ වැඩියි.

සැබෑ සාර්ථකත්වය බොහෝවිට නිහඬයි

සැබෑ සාර්ථකත්වය හැමවිටම පිටතින් පෙනෙන්නේ නැහැ.

බොහෝවිට එය හැඩගැසෙන්නේ කවුරුත් නොදකින නිහඬ අවස්ථාවලයි.

කවුරුත් නොදකින විට පාඩම් කරන පැයවලින්. අන් අයට පෙන්වන්න නොව, අනාගතය වෙනුවෙන් ඉතිරි කරන මුදලින්. කිසිවෙකු ප්‍රශංසා නොකරන විටත් කරන පුහුණුවෙන්.

තාවකාලික සතුටකට වඩා දිගුකාලීන ප්‍රතිඵලයක් තෝරාගැනීමෙන්.

පෙනුමට වඩා සැබෑ ස්ථාවරත්වය ගොඩනගාගැනීමෙන්.

මේ දේවල් කරන මොහොතේ ඒවා විශාල ජයග්‍රහණ වගේ පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් කාලයත් සමඟ, කුඩා තීරණ එකතු වෙනවා.

එක් දවසක ඉතිරි කළ මුදල විශාල දෙයක් නොවෙන්න පුළුවන්. නමුත් වසර ගණනක් පුරා ඒ පුරුද්ද ඔබට ආර්ථික ආරක්ෂාවක් ලබා දෙන්න පුළුවන්.

එක් දවසක ඉගෙනගත් පැයක් විශාල දෙයක් නොවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ පැය දිනපතා එකතු වුණොත්, වසර කිහිපයකින් ඔබේ කුසලතා, ආදායම සහ ඔබට ලැබෙන අවස්ථා පවා වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

සැබෑ ධනයත් එහෙමයි.

ධනවත් වගේ පෙනීම සහ සැබෑවටම ධනය ගොඩනගාගැනීම එකම දෙයක් නොවේ. කෙනෙකුට මිල අධික දේවල් තිබුණත්, ඒවා රැකගැනීමට නිතරම ණය, පීඩනය සහ අධික වියදම් අතර ජීවත් වෙන්න සිදු වෙනවා නම්, ඒ පෙනුම ඇතුළත සැබෑ නිදහසක් නොතිබෙන්න පුළුවන්.

මේකට හොඳ උදාහරණයක් Warren Buffett. ලෝකයේ ධනවත්ම පුද්ගලයන් අතර සිටින Buffett අදත් ජීවත් වෙන්නේ ඔහු 1958දී ඩොලර් 31,500කට මිලදී ගත් Omaha නිවසේමයි. ඔහුගේ ධනය අතිවිශාල වුණත්, තමන්ට අවශ්‍ය ජීවිතය ගත කරන්න නිතරම තවත් විශාල නිවසක් හෝ අලුත්ම සුඛෝපභෝගී දේවල් අවශ්‍ය නැති බව ඔහුගේ ජීවන රටාවෙන් පේනවා.

ඔහු වාහන ගැනත් ඒ වගේම සරල ජීවන රටාවකට ප්‍රසිද්ධයි. වසර ගණනාවක් පැරණි වාහන භාවිත කළ බවත්, තමන්ගේ ධනයට සාපේක්ෂව ඉතා සරල පරිභෝජන රටාවක් පවත්වාගෙන ගිය බවත් වාර්තා වෙලා තියෙනවා.

මෙහි පාඩම Buffett වගේ ජීවත් වෙන්න ඕනෑ කියන එක නොවේ.

ඔබට ලස්සන නිවසක්, හොඳ වාහනයක් හෝ ඔබ කැමති දේවල් භුක්ති විඳින්න බැහැ කියන එකත් නොවේ. ප්‍රශ්නය වන්නේ, ඔබ ඒ දේවල් මිලදී ගන්නේ ඔබට සැබෑවටම ඒවා අවශ්‍ය නිසාද, නැත්නම් ඔබ ධනවත් වගේ පෙනෙන්න ඕනෑ නිසාද?

අනිත් පැත්තෙන්, තම ආදායමට අඩුවෙන් වියදම් කරමින් ජීවත් වන කෙනෙකුට ඉතිරි කිරීම්, ආයෝජන, කුසලතා සහ වැඩි තේරීම් ගොඩනගාගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා.

පිටතින් ඔහුගේ ජීවිතය විශාල හෝ ආකර්ෂණීය දෙයක් වගේ නොපෙනුණත්, තම කාලය, මුදල් සහ ජීවිතයේ දිශාව ගැන වැඩි නිදහසකින් තීරණ ගන්න ඔහුට හැකි වෙනවා.

ඒ නිසා සැබෑ ධනය කියන්නේ ඔබ සතු දේ අන් අයට පෙන්වීම නොවේ. ඔබට අවශ්‍ය නැති දේවල් පෙනුම වෙනුවෙන් මිලදී නොගෙන, ඔබට සැබෑවටම වැදගත් ජීවිතය තෝරාගැනීමට ඇති නිදහසයි.

> පෙනුම සඳහා ගොඩනගන ජීවිතයක් සහ ඔබ වෙනුවෙන් ගොඩනගන ජීවිතයක් අතර විශාල වෙනස එයයි.

10 නිශ්චිත අරමුණ

1969 ජනවාරි මාසයේ, වයස අවුරුදු 28ක් වූ තරුණයෙක් කඩදාසියක් අරගෙන තම අනාගතය ගැන වාක්‍ය කිහිපයක් ලියා තැබුවා.

එදා ඔහු අද අප දන්නා ලෝකප්‍රසිද්ධ නමක් නොවේ. ඔහුට විශාල Hollywood බලයක් තිබුණේ නැහැ. ඔහුගේ අනාගතයත් කිසිසේත්ම සහතික කරලා තිබුණේ නැහැ.

නමුත් ඔහුට තමන් යන්න කැමති තැන ගැන පැහැදිලි අදහසක් තිබුණා.

> ඔහුගේ නම Bruce Lee.
>
> ඔහු තම සටහනට දුන් නම:

"My Definite Chief Aim" — මගේ ප්‍රධාන නිශ්චිත අරමුණ.

"මම, Bruce Lee, ඇමරිකාවේ වැඩිම වැටුප ලබන පළමු ආසියානු සුපිරි තරුව බවට පත්වෙනවා. ඒ සඳහා මම ප්‍රේක්ෂකයන්ට අමතක නොවන රංගනයන් ලබා දෙමින්, නළුවෙකු ලෙස ඉහළම ගුණාත්මකභාවයෙන් මගේ දක්ෂතාව පෙන්වනවා. 1970 සිට ලෝක ප්‍රසිද්ධිය ලබාගෙන, 1980 අවසානය වන විට ඩොලර් මිලියන 10ක වත්කමක් ගොඩනගාගන්නවා. ඒ සමඟම, මට අවශ්‍ය ආකාරයෙන් ජීවත් වෙමින් අභ්‍යන්තර සමබරතාවය සහ සැබෑ සතුට ලබාගන්නවා."

මෙහි වැදගත්ම දේ ඔහු ලියා තිබුණු ඩොලර් මිලියන ගණන හෝ ලෝක ප්‍රසිද්ධිය නොවේ.

වැදගත් දේ වන්නේ, ඔහුට තමන් යන්න කැමති තැන පැහැදිලිව දැන සිටීමයි.

ඔහු "මට සාර්ථක වෙන්න ඕනෑ" කියලා පමණක් සිහින දැක්කේ නැහැ. තමන්ට අවශ්‍ය වෘත්තීය ජීවිතය කුමක්ද, ලබාගැනීමට කැමති ප්‍රතිඵලය කුමක්ද, ඒ වෙනුවෙන් තමන් ලෝකයට ලබා දෙන්නේ මොන වටිනාකමද කියලා ඔහු පැහැදිලි කළා.

ඒ සියල්ල මනස තුළ පමණක් තබාගත්තේත් නැහැ. ඔහු ඒවා කඩදාසියක ලියා, තම අනාගතයට පැහැදිලි දිශාවක් දුන්නා.

දැන් ඔබ ඔබෙන්ම අසන්න ඕනෑ වැදගත්ම ප්‍රශ්නය මෙයයි:

ඔබට ඔබේ ජීවිතයෙන් ඇත්තටම අවශ්‍ය දේ මොකක්ද?

"හොඳ ජීවිතයක්"ද?
"සාර්ථකත්වය"ද?
"වැඩි මුදල්"ද?
"වැඩි නිදහසක්"ද?

මේ සියල්ල වටිනා ආශාවන්. නමුත් ඒවා තවමත් ඔබට යා යුතු දිශාව නිශ්චිතව පෙන්වන අරමුණු බවට පත්වී නැහැ.

මන්ද "හොඳ ජීවිතයක්" කියන එක එක් එක් පුද්ගලයාට වෙනස්.

"සාර්ථකත්වය" කියන එකත් එහෙමයි.

"වැඩි මුදල්" කියන විට කොපමණද කියලා පැහැදිලි නැහැ.

"නිදහස" කියන විට ඔබට අවශ්‍ය නිදහස මොන වගේද කියලාත් තවමත් දන්නේ නැහැ.

ආශාවක් ඔබට යන්න ඕනෑ බව කියනවා.
නිශ්චිත අරමුණක් ඔබ යන්න ඕනෑ කොහෙටද කියලා කියනවා.

ඔබ යන්නේ කොහෙටද?

“දැනගෙන ගියොත් කතරගම, නොදැන ගියොත් අතරමඟ” කියන පැරණි කියමන ජීවිතයටත් හොඳින් ගැළපෙනවා.

ඔබ දිගු ගමනක් ආරම්භ කරනවා කියලා සිතන්න. වාහනය සූදානම්. ඉන්ධන තිබෙනවා. ඉදිරියේ මාර්ගයත් විවෘතයි. ඔබට වේගයෙන් ගමන් කරන්නත් පුළුවන්.

නමුත් එක දෙයක් පැහැදිලි නැහැ.

ඔබ යන්නේ කොහෙටද?

ගමනාන්තය නොදැන කොතරම් වේගයෙන් ගියත්, ඔබ දුරක් නම් යන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ දුර ඔබව නිවැරදි තැනට ගෙන යනවාද කියලා දැනගන්න බැහැ.

කාලයත් ශක්තියත් වැය වෙයි. දිශාව පමණක් තවමත් පැහැදිලි නැහැ.

ජීවිතයත් ඒ වගේමයි.

දවස පුරා වැඩ කරමින් කාර්යබහුල වෙන්න පුළුවන්. මුදල් උපයන්න පුළුවන්. පාඨමාලා කරන්න පුළුවන්. අලුත් අවස්ථා පසුපස යන්න පුළුවන්. පිටතින් බලන කෙනෙකුට ඔබ ඉතා වේගයෙන් ඉදිරියට යනවා වගේත් පෙනෙන්න පුළුවන්.

නමුත් කාර්යබහුල වීම සහ සැබෑ ප්‍රගතියක් ලබන එක එකම දෙයක් නොවේ.

ප්‍රගතිය කියන්නේ වැඩ වැඩියෙන් කිරීම පමණක් නොව, ඔබට වැදගත් දිශාවකට නිවැරදිව ඉදිරියට යාමයි.

ඔබට ගොඩනගන්න අවශ්‍ය ජීවිතය කුමක්ද කියලා පැහැදිලි නැත්නම්, වසර ගණනක් මහන්සි වී වැඩ කළත් එක් දවසක නතර වෙලා ඔබෙන්ම මෙහෙම අසන්න සිදු වෙන්න පුළුවන්:

“මම මෙච්චර දුර ආවා. ඒත් මම ඇත්තටම එන්න කැමති වුණේ මෙතැනටද?”

ගමනාන්තයක් නොදන්නා රුවල් නැවක් තමන්ගේම දිශාව තෝරාගන්නේ නැහැ. සුළඟ හමන පැත්තට එය ගසාගෙන යනවා.

ජීවිතයත් ඒ වගේ වෙන්න පුළුවන්.

ඔබ ඔබේ දිශාව තෝරා නොගත්තොත්, ඔබේ පුරුදු, බිය, අන් අයගේ බලාපොරොත්තු සහ ලැබෙන අවස්ථා ඔබ වෙනුවෙන් ඒ දිශාව තෝරාගන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා අරමුණක් කියන්නේ අනාගතය සම්පූර්ණයෙන් සැලසුම් කරගැනීම නොවේ.

අවම වශයෙන්, “මම යන්න කැමති දිශාව මේකයි” කියලා ඔබම තීරණය කිරීමයි.

අරමුණට අර්ථයක් දෙන "ඇයි?"

නිශ්චිත අරමුණක් කියන්නේ සංඛ්‍යාවක්, තනතුරක් හෝ ලබාගැනීමට කැමති ප්‍රතිඵලයක් ලියා තැබීම පමණක් නොවේ.

"මට ලක්ෂ දහයක් ඕනෑ."
"මට උසස් තනතුරක් ඕනෑ."
"මට ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න ඕනෑ."

මේවා හොඳ ආරම්භයන් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ ආශාවන්ට සැබෑ අර්ථයක් සහ දිශාවක් ලබා දෙන්නේ තවත් සරල, නමුත් ගැඹුරු ප්‍රශ්නයක්.

"මට මේ දේ වැදගත් ඇයි?"
ඔබට වැඩි මුදල් අවශ්‍ය ඇයි?

වැඩි නිදහසක් ලබාගන්නද? පවුලට ආරක්ෂිත අනාගතයක් ගොඩනගන්නද? ණයෙන් නිදහස් වෙන්නද? ඔබට සැබෑවටම කැමති වැඩක් තෝරාගන්න හැකි ජීවිතයක් ගොඩනගන්නද? නැත්නම් ඔබේ හැකියාවන් භාවිතා කරමින් අන් අයට වටිනාකමක් ලබා දෙන්නද?

නැත්නම්, අන් අයගේ පිළිගැනීම සහ ප්‍රශංසාව ලබාගන්නද?

ඔබට උසස් තනතුරක් අවශ්‍ය ඇයි?

වැඩි ආදායමක් ලබාගන්නද? වැඩි වගකීමක් භාරගෙන වඩාත් අර්ථවත් දෙයක් කරන්නද? ඔබේ දැනුම සහ හැකියාවන් තවත් දියුණු කරගන්නද?
නැත්නම්, ඒ තනතුර අන් අයට පෙන්වන්න වටිනා දෙයක් වගේ දැනෙන නිසාද?

මේ ප්‍රශ්න මුලදී සරල වගේ පෙනෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒවා ඔබේ අරමුණේ සැබෑ හේතුව හඳුනාගන්න උදව් කරනවා.

ඔබට අවශ්‍ය දේ දැනගැනීම ඔබට දිශාවක් ලබා දෙනවා.

ඒ දේ ඔබට වැදගත් ඇයි කියලා දැනගැනීම, අමාරු දවසකත් ඒ දිශාවට ඉදිරියට යන්න හේතුවක් ලබා දෙනවා.

අරමුණේ හේතුව දුර්වල නම්, පළමු බාධාවම නතර වෙන්න හොඳ හේතුවක් වගේ පෙනෙන්න පුළුවන්.
අරමුණේ හේතුව දුර්වල නම්, පළමු බාධාවම නතර වෙන්න හොඳ හේතුවක් වගේ පෙනෙන්න පුළුවන්.
නමුත් ඒ අරමුණ ඔබේ ජීවිතයට සැබෑ අර්ථයක් තියෙන එකක් නම්, අමාරු දවසකත් ඔබට නැවත මතක් වෙනවා:

“මම මේ ගමන ආරම්භ කළේ ඇයි?”

සමහර දිනවල උනන්දුව අඩු වෙයි. සැකයක් ඇති වෙයි. ඔබ බලාපොරොත්තු වූ ප්‍රතිඵල තවමත් පෙනෙන්නේ නැතිවෙයි.

එවැනි මොහොතක, “මේ දේ මට ඇයි වැදගත්?” කියන ප්‍රශ්නයට ඔබේ පිළිතුර පැහැදිලි නම්, තවත් එක් පියවරක් ඉදිරියට යන්න හේතුවක් ඔබට තිබෙනවා.

අරමුණ ඔබට යා යුතු දිශාව පෙන්වනවා.
ඒ අරමුණ ඔබට වැදගත් ඇයි කියලා දැනගැනීම, ඒ ගමන දිගටම කරගෙන යාමට අර්ථයක් සහ ශක්තියක් ලබා දෙනවා.

ආශාවක් සහ නිශ්චිත අරමුණක් අතර වෙනස

අපි හැමෝටම ජීවිතයේ ආශාවන් තිබෙනවා.

“මට වැඩිපුර මුදල් ඕනෑ.”
“මට හොඳ රැකියාවක් ඕනෑ.”
“මට සෞඛ්‍ය සම්පන්න වෙන්න ඕනෑ.”
“මට ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න ඕනෑ.”
“මට පොතක් ලියන්න ඕනෑ.”
“මට ඉංග්‍රීසි හොඳ කරගන්න ඕනෑ.”

මේවා වැරදි අදහස් නොවේ. ඒවා හොඳ ආරම්භයක්. නමුත් තවමත් ඒවා නිශ්චිත අරමුණු බවට පත්වී නැහැ.

මන්ද එම වාක්‍යවලින් ඔබට ඇත්තටම ලබාගන්න අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය මොකක්ද කියලා තවමත් පැහැදිලි වෙන්නේ නැහැ.

මට නිශ්චිතවම ලබාගන්න අවශ්‍ය දේ මොකක්ද? කවදටද?

ප්‍රගතිය මැනගන්නේ කොහොමද?

ඒ සඳහා මගේ පාලනයේ තිබෙන ක්‍රියා මොනවාද?

අද ගත හැකි පළමු පියවර මොකක්ද?

මේ වගේ පුළුල් අදහස් වඩාත් පැහැදිලි සහ නිශ්චිත අරමුණු බවට පත් කරගන්නේ කොහොමද කියලා දැන් බලමු.

උදාහරණයක් ලෙස,

“මට වැඩිපුර මුදල් ඕනෑ”
කියන එක ආශාවක්.
නමුත්,

“ඉදිරි මාස දෙළහ තුළ වටිනා නව කුසලතාවක් වර්ධනය කර, මගේ මාසික ආදායම රුපියල් 50,000කින් වැඩි කරගැනීමට කටයුතු කරනවා”
කියන විට එය වඩාත් පැහැදිලි අරමුණක් බවට පත්වෙනවා.

දැන් ඔබට තවත් පැහැදිලි ප්‍රශ්න අසන්න පුළුවන්.

මම ඉගෙනගන්න ඕනෑ කුසලතාව මොකක්ද?

ඒ සඳහා වෙළඳපොළේ ඉල්ලුම තියෙනවාද?

සතියකට පැය කීයක් ඒ සඳහා වෙන් කරනවාද?

මාස තුනකට පසු මගේ ප්‍රගතිය කොහොම මැනගන්නවාද?

එම කුසලතාවෙන් ආදායමක් උපයාගැනීමට පළමු අවස්ථාව සොයන්නේ කොහොමද?

පැහැදිලි අරමුණක් කියන්නේ ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය පමණක් නොවේ. එය වෙත යාමට කළ යුතු දේත් මනසට පැහැදිලි කර දෙන මාර්ගයක්.

තවත් උදාහරණ කිහිපයක් බලමු.
අපැහැදිලි ආශාව:

“මට හොඳ රැකියාවක් ඕනෑ.”

නිශ්චිත අරමුණ:

“ඉදිරි මාස හය තුළ මගේ ක්ෂේත්‍රයට අවශ්‍ය කුසලතා දෙකක් වර්ධනය කර, සතියකට සුදුසු රැකියා පහකට අයදුම් කරමින්, දැනට ලැබෙන ආදායමට වඩා වැඩි වැටුපක් සහ වර්ධනය වීමට අවස්ථාවක් ඇති රැකියාවක් ලබාගැනීමට කටයුතු කරනවා.”

දැන් “හොඳ රැකියාව” කියන වචනයට අර්ථයක් ලැබෙනවා. වැටුප, වර්ධනය, කාල සීමාව සහ කළ යුතු ක්‍රියා පැහැදිලි වෙනවා.

අපැහැදිලි ආශාව:

“මට සෞඛ්‍ය සම්පන්න වෙන්න ඕනෑ.”

නිශ්චිත අරමුණ:

“ඉදිරි මාස හය තුළ, සතියකට දින හතරක් විනාඩි තිහ බැගින් ව්‍යායාම කිරීම, නියමිත වේලාවකට නිදාගැනීම සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරාගැනීම පුරුද්දක් බවට පත් කරගන්නවා.”

දැන් “සෞඛ්‍යය” කියන විශාල වචනය ක්‍රියා කළ හැකි දේවල් බවට පත්වෙනවා.

අපැහැදිලි ආශාව:

“මට ඉංග්‍රීසි හොඳ කරගන්න ඕනෑ.”

නිශ්චිත අරමුණ:

“ඉදිරි මාස හය තුළ, සතියකට දින පහක් විනාඩි තිහ බැගින් ඉංග්‍රීසි පුහුණු වී, දිනපතා භාවිතයට අවශ්‍ය වචන සහ වාක්‍ය රටා ඉගෙනගෙන, විනාඩි දහයක සාමාන්‍ය සංවාදයක් විශ්වාසයෙන් කරගෙන යා හැකි මට්ටමකට ළඟා වෙනවා.”

දැන් ඔබට “මම දියුණු වෙලාද?” කියලා මැනගන්නත් පුළුවන්.

අපැහැදිලි ආශාව:

“මට ණයෙන් නිදහස් වෙන්න ඕනෑ.”

නිශ්චිත අරමුණ:

“අද මගේ සියලු ණය, ඒවායේ පොලී අනුපාත සහ අවම මාසික ගෙවීම් ලැයිස්තුගත කර, ඉදිරි මාස දොළහ තුළ ඉහළ පොලියක් ඇති ණය අඩු කරගැනීමට සෑම මාසයකම අමතර රුපියල් 20,000ක් ගෙවීමේ සැලැස්මක් සකස් කරනවා.”

දැන් බරපතළ වගේ පෙනෙන ගැටලුවක්, කළ හැකි පියවරකට බෙදෙනවා.

අපැහැදිලි ආශාව:

“මට ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න ඕනෑ.”
නිශ්චිත අරමුණ:

“ඉදිරි දින තිහ තුළ මට විසඳිය හැකි පාරිභෝගික ගැටලුවක් තෝරාගෙන, අනාගත පාරිභෝගිකයන් අවම වශයෙන් දස දෙනෙකු සමඟ කතා කර ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන, ඉදිරි මාස තුන ඇතුළත සරල නිෂ්පාදනයක් හෝ සේවාවක් පරීක්ෂා කරනවා.”

මෙතැනදී ඔබ “ව්‍යාපාරිකයෙක් වෙන්න” සිහින දකිනවා පමණක් නොවෙයි. ඔබ වෙළඳපොළට ගොස් සැබෑ ප්‍රශ්නයක් පරීක්ෂා කරනවා.

මේ උදාහරණවල එකම රටාවක් තියෙනවා.

නිශ්චිත අරමුණක් කියන්නේ:

“මේක තමයි මට ලබාගන්න අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය. මේ කාලය තුළ එතැනට ළඟා වෙන්න මම මේ ක්‍රියාමාර්ග ගන්නවා. මගේ ප්‍රගතිය මේ ආකාරයෙන් මැනගන්නවා.”

ඒ නිසා අරමුණක් සකස් කරන විට, ඔබෙන්ම මේ ප්‍රශ්න අසන්න:

මට නිශ්චිතවම ලබාගන්න අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය මොකක්ද?
එය මට වැදගත් ඇයි?
කවදට එය ලබාගන්න කැමතිද?
එය ලැබුණු බව මම දැනගන්නේ කොහොමද?
මගේ පාලනයේ තිබෙන ක්‍රියා මොනවාද?
මේ මාසයේ කළ යුත්තේ මොකක්ද?
මේ සතියේ කළ යුත්තේ මොකක්ද?
අද කළ හැකි පළමු පියවර මොකක්ද?

මේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු පැහැදිලි වන තරමට, ඔබේ සිහිනය වටා තිබුණු මීදුමත් ටිකෙන් ටික ඉවත් වෙන්න පටන් ගන්නවා.

අපැහැදිලි ආශාවක් ඔබට උනන්දුවක් ලබා දෙන්න පුළුවන්.

නමුත් නිශ්චිත අරමුණක් ඔබට ගමනාන්තයක්, එතැනට යන මාර්ගයක් සහ අදම ගත යුතු ඊළඟ පියවර පැහැදිලි කර දෙනවා.

අරමුණ මනසෙන් කඩදාසියට ගෙන එන්න

අරමුණක් මනස තුළ තිබෙන විට, එය බොහෝවිට සිතුවිල්ලක් විතරයි. ඒ ගැන හිතන්න ලේසියි. සිහින දකින්නත් ලේසියි. නමුත් ඒ අරමුණ කඩදාසියකට ලියන විට, එය ටිකෙන් ටික පැහැදිලි වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ලියන විට ඔබට ඔබෙන්ම ප්‍රශ්න අහන්න වෙනවා.

“මට ඇත්තටම අවශ්‍ය දේ මේකද?”
“මේ දේ මට වැදගත් ඇයි?”
“මම මේක ලබාගන්න ඕනෑ කවදටද?”
“ඒ සඳහා මම කරන්න යන්නේ මොනවාද?”

“මට සාර්ථක වෙන්න ඕනෑ” කියලා හිතන එක පහසුයි. නමුත් “මට සාර්ථකත්වය කියන්නේ ඇත්තටම මොකක්ද?” කියලා ලියන්න පටන් ගත් විට, ඒ වචනයට පැහැදිලි අර්ථයක් දෙන්න වෙනවා.

ඔබට වැඩි මුදල් අවශ්‍යද?
එහෙම නම් කොපමණද?
හොඳ වෘත්තියක් අවශ්‍යද?

එහෙම නම් “හොඳ” කියන්නේ වැඩි වැටුපක්ද, වැඩි නිදහසක්ද, ඔබට අර්ථවත් වැඩක්ද, නැත්නම් පවුල සමඟ වැඩි කාලයක් ගත කරන්න පුළුවන් ජීවිතයක්ද?

ඔබට ආර්ථික නිදහස අවශ්‍යද? එහෙම නම් ඒ තැනට ළඟා වුණා කියලා ඔබ දැනගන්නේ කොහොමද?

ඔබට හොඳ සෞඛ්‍යයක් අවශ්‍යද? එහෙම නම් අද සිට වෙනස් කරන්න ඕනෑ පුරුදු මොනවාද?

මනස තුළ අපට "කවදහරි", "පසුව", "වැඩිපුර", "හොඳට" වගේ වචන භාවිතා කරමින් අපේ අරමුණු අපැහැදිලිව තියාගන්න පුළුවන්. නමුත් කඩදාසියකට ලියන විට ඒ වචනවලට පැහැදිලි අර්ථයක් දෙන්න වෙනවා.

"වැඩිපුර" කියන්නේ කොපමණද?
"පසුව" කියන්නේ කවදද?
"හොඳ" කියන්නේ මොන වගේද?
"සාර්ථකත්වය" කියන්නේ ඔබට මොකක්ද?

එතැනින් තමයි වෙනස ආරම්භ වෙන්නේ.

ලියූ පමණින් සිහිනය සැබෑ වෙන්නේ නැහැ.

නමුත් ලියන එකෙන් ඒ සිහිනයට හැඩයක් ලැබෙනවා. මනසේ තිබුණු අපැහැදිලි ආශාවක්, ඔබට තේරුම් ගන්නත් ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියා කරන්නත් පුළුවන් පැහැදිලි අරමුණක් බවට පත් වෙන්න පටන් ගන්නවා.

ලියන එකේ සැබෑ බලය

අරමුණු ලියා තැබීම ගැන කතා කරන විට, එක දෙයක් පැහැදිලි කරගන්න ඕනෑ.

කඩදාසියක ඔබේ අරමුණ ලියූ පමණින්, එය අද්භූත ලෙස සැබෑ වෙන්නේ නැහැ. කඩදාසියේ කිසිම රහස් බලයක් නැහැ.

සැබෑ බලය තියෙන්නේ ලියන ක්‍රියාව තුළයි. අරමුණක් මනස තුළ විතරක් තිබෙන විට, දවසේ වැඩ අතර එය අමතක වෙන්න පුළුවන්. අලුත් අදහසක් ආවම දිශාව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

අමාරු දවසකදී, “මට මේක කරන්න පුළුවන්ද?” කියලා සැකයක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්.

නමුත් ඔබේ අරමුණ පැහැදිලිව ලියා තිබුණොත්, නැවත හැරී බලන්න තැනක් ඔබට තිබෙනවා.

“මේක තමයි මම තෝරාගත්ත දිශාව.”
“මේ දේ මට වැදගත් වෙන්නේ මේ නිසා.”
“මේක තමයි මට ලබාගන්න අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය.”
“ඒ සඳහා මම කරන්න තීරණය කළ දේවල් මේවා.”

එවිට අරමුණ මනසේ පාවෙන සිතුවිල්ලක් විතරක් නොවෙයි. ඔබේ දෛනික තීරණ සසඳ බලන්න පුළුවන් මාර්ග සලකුණක් බවට එය පත් වෙනවා.

මේ අදහස ගැන පර්යේෂණවලත් අවධානය යොමු කරලා තිබෙනවා. Dominican University of California හි මනෝවිද්‍යාඥ Dr. Gail Matthews සිදු කළ අධ්‍යයනයකට පුද්ගලයන් 149 දෙනෙකු සම්බන්ධ කරගෙන තිබුණා.

සමහරු තම අරමුණු ගැන සිතුවා පමණයි. තවත් අය ඒවා ලියා තැබුවා. තවත් පිරිසක් තම අරමුණු සමඟ ඒවාට ළඟා වීමට ගන්නා ක්‍රියාත් ලියා තැබුවා. සමහරු ඒවා වෙනත් කෙනෙකු සමඟ බෙදාගෙන, තම ප්‍රගතියත් සතිපතා වාර්තා කළා.

අධ්‍යයනය අවසානයේ පෙනී ගියේ, අරමුණු ගැන සිතීම පමණක් කළ අයට වඩා, ඒවා ලියා, කරන්න ඕනෑ ක්‍රියා පැහැදිලි කර, තම ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කළ අය වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල පෙන්වා තිබුණු බවයි.

ඒ නිසා ලියන එකේ සැබෑ බලය තියෙන්නේ කඩදාසියේ නොවේ.

එය ඔබේ අරමුණ ඔබ වෙනුවෙන් ඉටු කරන්නේ නැහැ. නමුත් ඔබ යන්නේ කොහෙටද, ඒ සඳහා කරන්න ඕනෑ මොනවාද, සහ ඔබ තවමත් නිවැරදි දිශාවට යනවාද කියලා පැහැදිලිව දැකගන්න එය ඔබට උදව් කරනවා.

මනසේ තිබුණු සිහිනයක්, ඔබට ක්‍රියා කළ හැකි පැහැදිලි සැලැස්මක් බවට පත් වෙන්න පටන් ගන්නේ එතැනින්.

Bruce Lee ලියා තිබුණු අරමුණ නැවත බලමු

මේ පරිච්ඡේදය ආරම්භයේදී අපි බැලූ Bruce Leeගේ "My Definite Chief Aim" එක නැවත සිහිපත් කරමු. ඔහු "මට ප්‍රසිද්ධ වෙන්න ඕනෑ" කියලා ලියලා නතර වුණේ නැහැ.

ඔහු තමන් කවුද වෙන්න යන්නේ කියලා ලියා තිබුණා. තමන් සාර්ථක වෙන්න කැමති ක්ෂේත්‍රය පැහැදිලි කළා. ලෝකයට මොන වටිනාකමක් ලබා දෙන්න යන්නේද කියලා සඳහන් කළා. තමන්ට ලබාගන්න අවශ්‍ය ආර්ථික ප්‍රතිඵලයත් පැහැදිලි සංඛ්‍යාවකින් ලියා, එයට කාල සීමාවක් දුන්නා.

ඒත් ඔහුගේ ලියවිල්ලේ වැදගත්ම දේ මුදල් හෝ ප්‍රසිද්ධිය පමණක් නොවෙයි.

ඔහු අවසානයේ අභ්‍යන්තර සමබරතාවය සහ සතුට ගැනත් ලියා තිබුණා.

ඒක අපට වැදගත් පාඩමක් දෙනවා.

Bruce Leeගේ අරමුණ "මට ඩොලර් මිලියන දහයක් ඕනෑ" කියන එක විතරක් නොවුණා. ඔහු ලියා තිබුණේ තමන්ට ගොඩනගන්න අවශ්‍ය මුළු ජීවිතය ගැනයි. එයින් අපට තේරෙන්නේ, හොඳ අරමුණක් කියන්නේ ලබාගන්න ඕනෑ දේවල් ලැයිස්තුවක් විතරක් නොවන බවයි.

එය ඔබ කවුද වෙන්න කැමතිද, මොන වගේ ජීවිතයක් ගත කරන්න කැමතිද, ලෝකයට මොන වටිනාකමක් දෙන්න කැමතිද කියලා පැහැදිලි කරන ජීවිතයේ දිශාවක්.

ඔබත් එහෙම ලියන්න

ඔබේ අරමුණ ලියන විට,

"මට මොනවා ලබාගන්න ඕනෑද?"

කියන ප්‍රශ්නයෙන් නතර වෙන්න එපා.

එයට තවත් ප්‍රශ්න එකතු කරන්න.
"ඇයි මේ දේ මට වැදගත්?"

"මට නිශ්චිතවම ලබාගන්න අවශ්‍ය ප්‍රතිඵලය මොකක්ද?"

"කවදටද?"

"එය ලැබුණු බව මම දැනගන්නේ කොහොමද?"

"ඒ වෙනුවෙන් මට ලබා දෙන්න ඕනෑ වටිනාකම මොකක්ද?"

> "මට ඉගෙනගන්න ඕනෑ දේ මොනවාද?"
> "මගේ පාලනයේ තිබෙන ක්‍රියා මොනවාද?"
> "අදම කළ හැකි පළමු පියවර මොකක්ද?"
> ඒත් මෙහි තවත් ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා.
> "මේ අරමුණ ලබාගන්න යන ගමනේදී, මම කුමන පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙන්න ඕනෑද?"

ඔබට වැඩි ආදායමක් අවශ්‍ය නම්, මුදල් ගැන සිහින දැකීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ.

වටිනා කුසලතා ඉගෙනගන්න, ගැටලු විසඳන්න, අවස්ථා සොයන්න සහ උපයන මුදල් වගකීමෙන් කළමනාකරණය කරන්න පුළුවන් කෙනෙකු බවට පත්වෙන්නත් අවශ්‍යයි.

ඔබට හොඳ සෞඛ්‍යයක් අවශ්‍ය නම්, ඔබ කැමති ශරීරය ගැන සිතීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ.

නින්ද, ආහාර, ව්‍යායාම සහ සෞඛ්‍යය ගැන දිනපතා හොඳ තීරණ ගන්න පුළුවන් කෙනෙකු බවට පත්වෙන්න අවශ්‍යයි.

ඔබට හොඳ සබඳතා අවශ්‍ය නම්, හොඳ මිනිසුන් ඔබේ ජීවිතයට පැමිණීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ.

සවන් දෙන්න, අවංකව කතා කරන්න, සීමාවන් ගරු කරන්න සහ විශ්වාසය ගොඩනගන්න දන්නා පුද්ගලයෙකු බවට ඔබත් පත්වෙන්න ඕනෑ.

හොඳ අරමුණක් ඔබට ලබාගන්න යන දෙය පමණක් තීරණය කරන්නේ නැහැ.එය ඔබ බවට පත්වෙමින් සිටින පුද්ගලයාත් හැඩගස්වනවා.

කඩදාසියක් ගන්න.

ඔබේ අරමුණ ලියන්න.
එයට නමක් දෙන්න.
එයට හේතුවක් දෙන්න.
එයට සංඛ්‍යාවක් හෝ මැනිය හැකි ප්‍රතිඵලයක් දෙන්න.
එයට කාල සීමාවක් දෙන්න.
එතැනට යන ක්‍රියා ලියන්න.

ඉන් පසු, ඒ සියල්ලට යටින් තවත් එක වාක්‍යයක් ලියන්න:

"මේ අරමුණ සැබෑ කරගැනීමට, අද සිට මම කුමන ආකාරයේ පුද්ගලයෙකු බවට පත්වෙන්න ඕනෑද?"
එවිට ඔබ කරන්නේ සිහිනයක් කඩදාසියක ලියන එක පමණක් නොවේ.

ඔබ ඔබේ අවධානයට ගමනාන්තයක් දෙනවා.
ඔබේ තීරණවලට මිනුමක් දෙනවා.

ඔබේ දිනපතා ක්‍රියාවලට දිශාවක් දෙනවා.

කඩදාසිය ඔබ වෙනුවෙන් ගමන යන්නේ නැහැ.

නමුත් ඔබ යන්නේ කොහෙටද කියලා අමතක නොවෙන්න එය ඔබට මතක් කර දෙනවා.

ඔබගේ අරමුණු නිශ්චිතව ලියාගැනීමටත්, ඒවායේ ප්‍රගතිය මැන බැලීමටත් උපකාරී වන "**අරමුණු සැලසුම් පත්‍රය**" www.chamildesilva.com අඩවියෙන් බාගත හැක. එය මුද්‍රණය කර, ඔබගේ අරමුණු, ගත යුතු පියවර සහ ප්‍රගතිය සටහන් කරගැනීමට පහසු වන ආකාරයෙන් සකස් කර තිබේ.

11 දෘෂ්ටිය, ඉලක්කය සහ පද්ධතිය

අරමුණක් පැහැදිලි කරගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු වෙනස් මට්ටම් තුනක් තිබෙනවා:

දෘෂ්ටිය. ඉලක්කය. පද්ධතිය.

මේ තුන එකිනෙකට සම්බන්ධයි. නමුත් එකම දෙයක් නොවේ.

දෘෂ්ටිය කියන්නේ ඔබට අවසානයේ ගොඩනගන්න අවශ්‍ය ජීවිතයේ රූපයයි.

ඉලක්කය කියන්නේ ඒ දිශාවට යන ගමනේදී ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නිශ්චිත සහ මැනිය හැකි ප්‍රතිඵලයයි.

පද්ධතිය කියන්නේ එම ප්‍රතිඵලය වෙත ඔබව දිනෙන් දින ගෙන යන ක්‍රියා සහ පුරුදුයි.

උදාහරණයක් බලමු.

ඔබේ දෘෂ්ටිය මෙහෙම වෙන්න පුළුවන්:

“මම ආර්ථිකව ස්ථාවර, මුදල් ගැන නිතර බිය නොවී තීරණ ගන්න පුළුවන්, වැඩි නිදහසක් ඇති ජීවිතයක් ගොඩනගමින් සිටිනවා.”

මේක ඔබ යන්න කැමති දිශාව පැහැදිලි කරනවා.

නමුත් “ආර්ථික ස්ථාවරත්වය” කියන්නේ කොපමණද? ඔබ එයට ළඟා වෙමින් සිටිනවාද කියලා මැනගන්නේ කොහොමද?

ඒ නිසා දෘෂ්ටියක් නිශ්චිත ඉලක්කයකට පරිවර්තනය කරන්න ඕනෑ.

උදාහරණයක් ලෙස:

“ඉදිරි මාස දොළහ තුළ, මගේ මාස හයක මූලික වියදම්වලට සමාන අරමුදලක් ගොඩනගනවා.”

දැන් ගමනාන්තයේ එක් කොටසක් පැහැදිලියි.
කොපමණද කියලා දන්නවා.

කවදාටද කියලා දන්නවා.

ප්‍රගතිය මැනගන්නත් පුළුවන්.

නමුත් ඉලක්කයක් පැහැදිලිව ලියා තිබීමෙන් පමණක් බැංකු ගිණුමේ මුදල් එකතු වෙන්නේ නැහැ.

දැන් අවශ්‍ය වෙන්නේ පද්ධතියක්.
සෑම මාසයකම ආදායම ලැබුණු විගස නියමිත මුදලක් ඉතිරි කිරීම.

සතියකට වරක් වියදම් සමාලෝචනය කිරීම.

අනවශ්‍ය වියදම් හඳුනාගෙන අඩු කිරීම.

අමතර ආදායමක් ලබාගත හැකි කුසලතාවක් වර්ධනය කිරීම.

මාසයකට වරක් තම ප්‍රගතිය පරීක්ෂා කිරීම.

මේ කුඩා ක්‍රියා තමයි, කඩදාසියේ ලියා තිබුණු ඉලක්කය ටිකෙන් ටික සැබෑ ජීවිතයේ ප්‍රතිඵලයක් බවට පත් කරන්නේ.

දෘෂ්ටිය ඔබට “මම කොහොම ජීවිතයක් ගොඩනගන්නද?” කියන ප්‍රශ්නයට පිළිතුර දෙනවා.

ඉලක්කය “ළඟට මට ලබාගන්න ඕනෑ නිශ්චිත ප්‍රතිඵලය මොකක්ද?” කියන ප්‍රශ්නයට පිළිතුර දෙනවා.

පද්ධතිය “ඒ වෙනුවෙන් අද සහ සෑම දිනකම මම කරන්න ඕනෑ මොකක්ද?” කියන ප්‍රශ්නයට පිළිතුර දෙනවා.

දෘෂ්ටියක් පමණක් තිබුණොත්, එය ලස්සන සිහිනයක් ලෙසම ඉතිරි වෙන්න පුළුවන්.

ඉලක්කයක් පමණක් තිබුණොත්, එය කඩදාසියේ සංඛ්‍යාවක් බවට පත්වෙන්න පුළුවන්.

පද්ධතියක් නැත්නම්, ඒ දෙකම ඔබව ඉදිරියට ගෙන යන්නේ නැහැ.

දෘෂ්ටිය දිශාව දෙයි.

ඉලක්කය ගමනාන්තය පැහැදිලි කරයි.

පද්ධතිය ඔබව දිනෙන් දින එතැනට ගෙන යයි.

අරමුණක් ඔබේ අවධානයට දිශාවක් දෙනවා

ඔබට කිසියම් වාහනයක් මිලදී ගන්න ලොකු කැමැත්තක් ඇති වුණා කියලා හිතන්න.

ඊට කලින් ඒ වාහනය පාරේ නිතරම තිබුණත්, ඔබට ඒ ගැන විශේෂයෙන් අවධානයක් ගියේ නැතිව ඇති. නමුත් දැන් ඒ වාහනය හැම තැනම පේනවා වගේ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

වාහන එකවරම වැඩි වුණේ නැහැ.
වෙනස් වුණේ ඔබේ අවධානයයි.
අරමුණක් තිබීමත් ඒ වගේමයි.

“ඉදිරි වසර දෙක තුළ මේ වෘත්තීය සුදුසුකම ලබාගන්නවා” කියලා අරමුණ පැහැදිලි කළ විට, ඔබේ මනසට වැදගත් දේ වෙන්කර හඳුනාගන්න පටන් ගන්න පුළුවන්.

දැන් ඔබට පෙනෙන්නේ:

ඉගෙනගන්න ඕනෑ දේ.
වර්ධනය කරගන්න ඕනෑ කුසලතා.
හමුවිය යුතු පුද්ගලයන්.
ආරක්ෂා කරගන්න ඕනෑ කාලය.
පිළිගත යුතු අවස්ථා.
අත්හැරිය යුතු දේ.

සමහර වෙලාවට “නැහැ” කියන්න ඕනෑ දේවල්. පැහැදිලි අරමුණක් තිබෙන විට, ඔබට හමුවෙන සෑම අවස්ථාවක්ම අල්ලාගන්න අවශ්‍ය නැහැ.

ඒ වෙනුවට, එක් සරල ප්‍රශ්නයක් අසන්න පුළුවන්: “මේ අවස්ථාව මාව මගේ අරමුණට ළඟා කරනවාද, නැත්නම් ඒකෙන් මාව වෙනත් දිශාවකට ගෙන යනවාද?”

මේ ප්‍රශ්නය ඔබේ කාලය, ශක්තිය සහ මුදල් අනවශ්‍ය තැන්වල වැය වීමෙන් බේරගන්න පුළුවන්.

මන්ද හොඳ වගේ පෙනෙන සෑම අවස්ථාවක්ම, ඔබේ ජීවිතයට ගැළපෙන අවස්ථාවක් නොවේ.

අරමුණක් ඔබට දවසට අමතර පැය ලබා දෙන්නේ නැහැ.

නමුත් ඔබට තිබෙන පැයවලට ප්‍රමුඛතාවක් ලබා දෙනවා.

එය ඔබ වටා ඇති සියලුම අවධානය බිඳ දමන දේවල් නැති කරන්නේ නැහැ.

ඒවා අතරින් ඔබට ඇත්තටම වැදගත් දේ හඳුනාගන්න උදව් කරනවා.

“කවදාහරි” කියන දිනය දින දර්ශනයේ නැහැ

“කවදාහරි ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්නවා.”
“කවදාහරි මුදල් ඉතිරි කරන්න පටන් ගන්නවා.”
“කවදාහරි මගේ සෞඛ්‍යයට වැඩි අවධානයක් දෙන්නම්.”

මේ වාක්‍යවල අමුතු සැනසීමක් තිබෙනවා.
ඒවා අපට, “මම මගේ සිහිනය අත්හැරලා නැහැ” කියන හැඟීම ලබා දෙනවා.

නමුත් ගැටලුව තියෙන්නේ මෙතැනයි.

“කවදාහරි” කියන දිනය දින දර්ශනයේ නැහැ.
කාල සීමාවක් නැති අරමුණක්, ඉතා පහසුවෙන් නැවත නැවතත් “පසුව” වෙත තල්ලු වෙන්න පුළුවන්.
ඒ නිසා අරමුණකට දිනයක් දෙන්න.

නමුත් ඔබව අසාර්ථක කරවන අසාධාරණ කාල සීමාවක් නොවෙයි.

ඔබව උත්සාහ කිරීමට පෙළඹවන, නමුත් සැබෑවටම ළඟා විය හැකි කාල සීමාවක්.

උදාහරණයක් ලෙස,

“මට ඉංග්‍රීසි ඉගෙන ගන්න ඕනෑ”
කියන එකට වඩා,

“ඉදිරි මාස හය තුළ සතියකට දින පහක් විනාඩි තිහ බැගින් ඉංග්‍රීසි පුහුණු වී, සාමාන්‍ය විනාඩි දහයක සංවාදයක් විශ්වාසයෙන් කිරීමට හැකි මට්ටමකට ළඟා වෙනවා”

කියන අරමුණ පැහැදිලියි.

දැන් ඔබ දන්නවා:

ඔබ යන්නේ කොහෙටද.
කවදාටද.
කොපමණ පුහුණුවක් අවශ්‍යද.

ප්‍රගතියක් තියෙනවාද කියලා කොහොම මැනගන්නද. කාල සීමාවක් අරමුණට නිකම්ම අවසාන දිනයක් දෙන එකක් නොවේ. එය “පසුව” කියන අදහස “දැන් මම මොනවා කළ යුතුද?” කියන ක්‍රියාවකට පරිවර්තනය කරනවා.

“කවදාහරි” කියන සිහිනයට බලා සිටින්න පුළුවන්. නමුත් දිනයක් ඇති අරමුණක්, අද සිටම පියවර ගන්න කියලා ඔබට මතක් කරනවා.

විශාල අරමුණක් දැක්කාම බය හිතෙනවා නම්

2016 දී ජයන්ති කුරු උතුම්පාල එවරස්ට් කඳු මුදුනට ළඟා වූ පළමු ශ්‍රී ලාංකිකයා බවට පත් වුණා. නමුත් ඒ ජයග්‍රහණය එක දවසකින් ලැබුණු දෙයක් නෙවෙයි.

එවරස්ට් වගේ විශාල කන්දක් දිහා මුලින්ම බැලුවාම, එය ඉතා දුර ගමනාන්තයක් වගේ පෙනෙන්න පුළුවන්. මුළු ගමනම එකවර සිතන විට, “මම මේ හැමදේම කොහොමද කරන්නේ?” කියලා බය හිතෙන්නත් පුළුවන්.

ජයන්ති කළේ මුළු කන්දම එකවර නගින්න උත්සාහ කරන එක නෙවෙයි.

ඇය කඳු නැගීම ගැන ඉගෙනගත්තා. පුහුණු වුණා. ශරීරය සූදනම් කළා. කුඩා කඳු නැගලා අත්දැකීම් ලබාගත්තා. දවසින් දවස, පුහුණුවෙන් පුහුණුවට, එක පියවරක් බැගින් ඉදිරියට ගියා.

අවසානයේ ඒ කුඩා පියවර ඇයව ලෝකයේ උසම කඳු මුදුනට ගෙන ගියා.

අපේ ජීවිතයේ විශාල අරමුණුත් ඒ වගේමයි.

විභාගයක් සමත් වෙන්න, උපාධියක් ලබාගන්න, ණය ගෙවලා අවසන් කරන්න, නව වෘත්තියකට යන්න, ව්‍යාපාරයක් ගොඩනගන්න. මේ හැමදේම මුලින්ම බලන විට විශාල කන්දක් වගේ දැනෙන්න පුළුවන්.

බොහෝ දෙනා නතර වෙන්නේ අරමුණ අසීරු නිසාම නෙවෙයි. මුළු ගමනම අදම සම්පූර්ණ කරන්න ඕනෑ වගේ හිතන නිසායි.

එවිට කරන්න තියෙන දේ ගොඩක් වගේ පෙනෙනවා. මනසට බරක් දැනෙනවා. සමහරවිට අවසානයේ පළමු පියවරවත් ගන්නේ නැහැ.

ඒ වෙනුවට මුළු කන්ද දිහා බලලා බය වෙන්න එපා. ඔබෙන්ම අහන්න:

“අද මට ගන්න පුළුවන් ඊළඟ කුඩා පියවර මොකක්ද?”

රුපියල් 120,000ක් ඉතිරි කරන්න ඕනෑ නම්, අදම මුළු මුදල ගැන හිතලා පීඩනයට පත් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. අද ඔබේ වියදම් ලියන්න.

නව රැකියාවක් අවශ්‍ය නම්, අදම මුළු ජීවිතයම වෙනස් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. අද රැකියා දැන්වීම් කිහිපයක් බලලා, ඔබට ඉගෙනගන්න ඕනෑ කුසලතා මොනවාද කියලා හඳුනාගන්න.

නව භාෂාවක් ඉගෙනගන්න ඕනෑ නම්, අදම ඒ භාෂාව සම්පූර්ණයෙන් දැනගන්න අවශ්‍ය නැහැ. අද වචන දහයක් ඉගෙනගන්න.

විශාල අරමුණ ඔබට යන්න ඕනෑ දිශාව පෙන්වනවා. නමුත් ඔබව එතැනට ගෙන යන්නේ දිනපතා ගන්නා කුඩා පියවරයි.

කන්දක් නගින්නේ එක පිම්මකින් නෙවෙයි. එක පියවරක් බැගින්.

ඒ නිසා “මම මේ හැමදේම කොහොමද කරන්නේ?” කියලා බය වෙන්න එපා.

“දැන් මට කරන්න තියෙන ඊළඟ පියවර මොකක්ද?” කියලා අහන්න.

මොකද විශාල ජයග්‍රහණ බොහෝවිට ආරම්භ වෙන්නේ ඉතා කුඩා, නමුත් නිවැරදි පියවරකින්.

උනන්දුව හැමදාම එන්නේ නැහැ

අලුත් අරමුණක් තීරණය කළ පළමු දවසේ හැමදේම අලුත් වගේ දැනෙන්න පුළුවන්.

අලුත් සටහන් පොතක්. අලුත් කාලසටහනක්. අලුත් සැලැස්මක්.

“මේ පාර නම් මම ඇත්තටම වෙනස් වෙනවා” කියන උනන්දුවත් තියෙනවා.

නමුත් දවස් කිහිපයකට පස්සේ සාමාන්‍ය ජීවිතය ආපහු එනවා.

තෙහෙට්ටුව එනවා. වැඩ වැඩි වෙනවා. පාඩම් තියෙනවා. පවුලේ වගකීම් එනවා. දුරකථනය අවධානය වෙන තැනකට ගෙන යනවා. සමහර දවස්වල කිසිම දෙයක් කරන්න හිතෙන්නේ නැහැ.

ඇත්තටම අරමුණක් පරීක්ෂා වෙන්නේ එවැනි දවස්වලයි.

උනන්දුව ඔබට ආරම්භයක් දෙන්න පුළුවන්. නමුත් දිගටම ඉදිරියට ගෙන යන්නේ පුරුදු සහ කලින් හදාගත් රටාවයි.

ඔබට හැමදාම ව්‍යායාම කරන්න හිතෙන්නේ නැහැ. හැමදාම පාඩම් කරන්නත් හිතෙන්නේ නැහැ. ඔබේ ව්‍යාපාරය හෝ වෙනත් අරමුණක් වෙනුවෙන් හැමදාම එකම උනන්දුවෙන් වැඩ කරන්නත් බැහැ.

ඒ නිසා ඔබේ ප්‍රගතිය “අද මට හිතෙනවාද?” කියන එක මත පමණක් තබන්න එපා.

ඒ වෙනුවට කලින්ම තීරණය කරගන්න.

“මේ දවස්වල, මේ වෙලාවට, මම මේ දේ කරනවා.”

එහෙම කළාම, ඔබේ වැඩේ ඔබේ හැඟීම මත පමණක් රඳා පවතින්නේ නැහැ.

විනය කියන්නේ හැමදාම විශාල දෙයක් කරන එක නොවේ.

විනය කියන්නේ හිතෙන දවසේ විතරක් නොව, හිතෙන්නේ නැති දවසේත් පුළුවන් තරම් කුඩා පියවරක් හෝ ගන්න එකයි.

පැයක් පාඩම් කරන්න බැරි දවසක, විනාඩි දහයක් පාඩම් කරන්න.

සම්පූර්ණ ව්‍යායාමයක් කරන්න බැරි දවසක, ටික වෙලාවක් ඇවිදින්න.

පොතක පරිච්ඡේදයක් කියවන්න බැරි දවසක, පිටු දෙකක් හෝ තුනක් කියවන්න.

මුදල් ඉතිරි කරන්න ලොකු මුදලක් නැති දවසක, පුළුවන් තරම් කුඩා මුදලක් වෙන් කරන්න.

නව භාෂාවක් පුහුණු කරන්න වෙලාව අඩු දවසක, වචන පහක් හෝ ඉගෙනගන්න.

කාමරයම අස් කරන්න බැරි දවසක, මේසය විතරක් අස් කරන්න.

එවැනි කුඩා පියවර ලොකු දෙයක් වගේ පෙනෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒවා ඔබේ ගමන නතර වෙන්න දෙන්නේ නැහැ. දවසින් දවස ඒ කුඩා පියවර එකතු වෙද්දී, ඒවාම විශාල වෙනසක් ගොඩනගන්න පටන් ගන්නවා.

ඒවා ඔබව නතර වෙන්න දෙන්නේ නැහැ.

දිගු ගමනක් ගොඩනගන්නේ සෑම දවසකම කරන විශාල උත්සාහයක් නොවේ. නතර නොවී දිගටම තබන කුඩා පියවරයි.

උනන්දුව ඔබට ගමන ආරම්භ කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඔබව ගමනාන්තයට ළඟා කරන්නේ, උනන්දුව අඩු දවසකත් ඉදිරියට යන්න ඔබ හදගත් පුරුදු සහ විනයයි.

ආගම, ප්‍රාර්ථනාව සහ නොපෙනෙන බලයකින් උපකාර ඉල්ලීම

අපි හැමෝම කවදහරි ජීවිතයේ අමාරු වෙලාවක උදව් ඉල්ලනවා.

දෙවියන්ගෙන් වෙන්න පුළුවන්. විශ්වයෙන් වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි විශ්වාස කරන වෙනත් උසස් බලයකින් වෙන්න පුළුවන්.

“මට උදව් කරන්න.”
“මේ ප්‍රශ්නය විසඳෙන්න.”
“මට හොඳ අවස්ථාවක් දෙන්න.”

එහෙම ඉල්ලන එක වැරදි දෙයක් නෙවෙයි. සමහර වෙලාවට ප්‍රාර්ථනාව අපේ හිතට බලාපොරොත්තුවක් දෙන්න පුළුවන්. අමාරු වෙලාවක ඉදිරියට යන්න ශක්තියක් දෙන්නත් පුළුවන්.

නමුත් මෙතැන පොඩි ප්‍රශ්නයක් අපෙන්ම අහන්න වටිනවා.

“මම උදව් ඉල්ලන අතරේ, මට කරන්න පුළුවන් දේත් කරනවාද?”

හොඳ රැකියාවක් ඉල්ලනවා නම්, ඔබ ඒ සඳහා අයදුම් කරනවාද?

මුදල් ප්‍රශ්න විසඳෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා නම්, ඔබ ඔබේ වියදම් පාලනය කරනවාද?

හොඳ සෞඛ්‍යයක් ඉල්ලනවා නම්, ඔබේ ශරීරය ගැන දිනපතා ගන්න තීරණත් වෙනස් කරනවාද?

ජීවිතය වෙනස් වෙන්න කියලා ඉල්ලනවා නම්, ඔබේ ජීවිතයේ වෙනස් කරන්න පුළුවන් දේවල් වෙනස් කරන්න ඔබ සූදනම්ද?

ගැටලුව ප්‍රාර්ථනා කරන එක නෙවෙයි.

ගැටලුව වෙන්නේ, ප්‍රාර්ථනා කරලා අපේ කොටස නොකර බලාගෙන ඉන්න එකයි.

“මගේ ගැටලුව මගෙන් ඉවත් කරන්න” කියලා පමණක් ඉල්ලනවා වෙනුවට,

“මේ ගැටලුවට මුහුණ දෙන්න මට ශක්තිය දෙන්න. නිවැරදි දේ තේරුම් ගන්න බුද්ධිය දෙන්න. කළ යුතු දේ කරන්න ධෛර්යය දෙන්න” කියලා ඉල්ලන්නත් පුළුවන්.

එතැන ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. එක පැත්තකින් අපි කියන්නේ,

“කවුරුහරි මාව බේරාගන්න ඕනෑ.”

අනිත් පැත්තෙන් අපි කියන්නේ,

“මට මඟ පෙන්වන්න. මට ශක්තිය දෙන්න. එතැනින් පස්සේ මම මගේ පියවර ගන්නම්.”

සමහරවිට විශ්වාසයේ සැබෑ අර්ථයත් ඒක වෙන්න පුළුවන්.

සෑම දෙයක්ම අප වෙනුවෙන් සිදු වෙයි කියලා බලාගෙන සිටීම නොවෙයි.

අපට පාලනය කරන්න බැරි දේ ගැන විශ්වාසයක් තබාගෙන, අපට පාලනය කරන්න පුළුවන් දේ වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීමයි.

ඒ නිසා ප්‍රාර්ථනා කරන්න.
උදව් ඉල්ලන්න.
මඟපෙන්වීම ඉල්ලන්න.

නමුත් ඒ සමඟම ඔබෙන්ම තවත් එක ප්‍රශ්නයක් අහන්න:

“දැන් මගේ පැත්තෙන් ගත යුතු පියවර මොකක්ද?”
මොකද සමහරවිට ඔබ ඉල්ලන පිළිතුර, අහසින් වැටෙන දෙයක් නොවෙයි.

එය ඔබට ගන්න ඕනෑ ඊළඟ පියවර වෙන්න පුළුවන්.

මතක තබාගන්න

පැහැදිලි අරමුණක් තිබීමෙන් ජීවිතයේ හැම දෙයක්ම ඔබට අවශ්‍ය විදිහට සිදු වෙනවා කියලා අදහස් වෙන්නේ නැහැ.

ජීවිතය අනපේක්ෂිතයි. සැලසුම් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. සමහර අවස්ථා අහිමි වෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට ඔබ සිතුවේ නැති මාර්ගයක් ඔබ ඉදිරියේ විවෘත වෙන්නත් පුළුවන්.

නමුත් ඒ නිසා අරමුණක් තිබීමේ වටිනාකම අඩු වෙන්නේ නැහැ.

මන්ද අරමුණක සැබෑ බලය අනාගතය පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් ලබා දීම නොවේ.

අද ඔබට පාලනය කළ හැකි දේවලට දිශාවක් ලබා දීමයි.

ඔබේ අවධානය.
ඔබේ තීරණ.
ඔබේ කාලය.
ඔබේ පුරුදු.
ඔබේ දිනපතා ක්‍රියා.

ඒ නිසා ඔබට මුළු මාර්ගයම අදම දැනගන්න අවශ්‍ය නැහැ.

නමුත් ඔබ යන්නේ කොහෙටද කියලා දැනගන්න.
ඒ ගමනාන්තය ඔබට වැදගත් ඇයි කියලා දැනගන්න.
එය පැහැදිලිව ලියන්න.

එය මැනිය හැකි ඉලක්කයකට පරිවර්තනය කරන්න.
එතැනට යන දෛනික පුරුදු සහ ක්‍රියා තීරණය කරන්න.

ඉන්පසු අදම පළමු පියවර තබන්න.

සිහිනයක් ඔබට හැකියාවක් පෙන්වනවා.

අරමුණක් එයට දිශාවක් දෙනවා.

ලියා තැබීම එයට පැහැදිලි බවක් දෙනවා.

සැලැස්ම හෝ පද්ධතිය එයට මාර්ගයක් සකස් කරනවා.

> විනය සහ දිනපතා ක්‍රියාව එය ප්‍රතිඵලයක් බවට පත් කරනවා.

ඉදිරි දින 90 — ජීවිතයට නව දිශාව

ඔබ මෙතෙක් ජීවත් වූ විදිහටම ඉදිරියටත් ජීවත් වෙන්න කැමතිද? නැත්නම් ඔබේ ජීවිතයේ යම් දෙයක් ඇත්තටම වෙනස් කරන්න කැමතිද?

වෙනසක් අවශ්‍ය නම්, ඒ සඳහා "හොඳම දවස" එනතුරු බලාගෙන ඉන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඊයේ වෙනස් කරන්න අපට බැහැ. හෙට සම්පූර්ණයෙන් පාලනය කරන්නත් බැහැ. නමුත් අද අපට තීරණයක් ගන්න පුළුවන්. අද එක පියවරක් ගන්න පුළුවන්.

මොහොතක් ඔබේ සාමාන්‍ය දවස ගැන හිතන්න. උදේ නැගිටිනවා. දුරකථනය අතට ගන්නවා. පණිවිඩ, සමාජ මාධ්‍ය, වීඩියෝ, වැඩ සහ කතාබහ අතර නොදැනීම පැය ගණනක් ගෙවී යනවා.

දවස අවසානයේ ඔබෙන්ම එක ප්‍රශ්නයක් අහලා බලන්න:

"අද මම මගේ අනාගතය වෙනුවෙන් ඇත්තටම කළේ මොකක්ද?"

අපේ ජීවිතය හැඩගැසෙන්නේ අපි සිහින දකින දේවලින් පමණක් නොවෙයි. අපි දිනපතා කාලය දෙන්නේ මොන දේවලටද, අවධානය යොමු කරන්නේ කොහෙටද, ශක්තිය වැය කරන්නේ මොන දේ වෙනුවෙන්ද කියන කුඩා තේරීම්වලින්. ඒ තේරීම් නැවත නැවත සිදු වෙද්දී, ඒවා පුරුදු බවට පත්වෙනවා.

පුරුදු ප්‍රතිඵල ගෙන එනවා. අවසානයේ ඒ ප්‍රතිඵල අපේ ජීවිතයේ දිශාව හැඩගස්වනවා.

ඒ නිසා ඉදිරි දින 90 තවත් සාමාන්‍ය දින 90ක් වගේ ගෙවී යන්න දෙන්න එපා. ඒවා ඔබට අවශ්‍ය ජීවිතය දෙසට දැනුවත්ව ගමන් කරන දින 90ක් බවට පත් කරන්න.

ඔබේ අරමුණ පැහැදිලි කරගන්න. එය මනසේ ජීවත් කරවන්න. ඒ වෙනුවෙන් දිනපතා ක්‍රියා කරන්න. ප්‍රතිඵල බලන්න. අවශ්‍ය නම් මාර්ගය වෙනස් කරන්න. නමුත් ගමන නවත්වන්න එපා.

ඔබේ අරමුණ බීජයක් වගේ සිටුවන්න

පෙර පරිච්ඡේදයේ ඔබ ඔබේ අරමුණ ලියාගත්තා. දැන් එය කඩදාසියක තිබෙන වාක්‍යයක් විතරක් නොව, ඔබේ දවසට දිශාව දෙන දෙයක් බවට පත් කරන්න.

ඔබට ඇත්තටම අවශ්‍ය දේ මොකක්ද? ඒ දේ ඔබට වැදගත් ඇයි? කවදාටද ඒ තැනට ළඟා වෙන්න කැමති? එය ඉටු වුණා කියලා ඔබ දැනගන්නේ කොහොමද? ඒ සඳහා අද සිට කරන්න ඕනෑ දේ මොනවාද?

මේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු පැහැදිලි වන තරමට, ඔබේ ගමනාන්තයත් පැහැදිලි වෙනවා.

ගමනාන්තය නොදන්නා රුවල් නැවක් මුහුදේ ගමන් කරනවා කියලා හිතන්න. එය වේගයෙන් යන්න පුළුවන්. නමුත් යා යුතු දිශාව පැහැදිලි නැත්නම්, සුළඟ හමන පැත්තට ගසාගෙන යනවා පමණයි. වේගය තිබුණත් එය යන්නේ නිවැරදි තැනටද කියලා දන්නේ නැහැ.

ජීවිතයත් ඒ වගේ. ඔබ දවස පුරා කාර්යබහුල වෙන්න පුළුවන්. මහන්සි වෙන්න පුළුවන්. වැඩ ගොඩක් කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ හැම දෙයක්ම ඔබට අවශ්‍ය ජීවිතය වෙත ගෙන යනවාද කියලා තීරණය කරන්න, මුලින්ම ඔබට ගමනාන්තයක් අවශ්‍යයි.

අරමුණ පැහැදිලි වූ පසු ඔබේ දිනපතා තීරණවලටත් මිනුමක් ලැබෙනවා:

“මම දැන් කරන මේ දේ, මාව මගේ අරමුණට ළඟා කරනවාද? නැත්නම් එයින් ඈත් කරනවාද?”

ඉදිරි දින 90 පුරා මේ ප්‍රශ්නය ඔබ සමඟ තබාගන්න.

නමුත් අරමුණක් ලියාගෙන පසෙකට දලා අමතක කළොත්, දවසේ වැඩ, අන් අයගේ අවශ්‍යතා, දුරකථනය, සමාජ මාධ්‍ය සහ දිනපතා ගැටලු අතර ඔබ යන්නේ කොහෙටද කියන එකත් හෙමින් හෙමින් අමතක වෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා ඔබේ අරමුණ දිනපතා දෙවරක් මතක් කරගන්න.

උදේ අවදි වූ පසු, දවසේ ශබ්දය ආරම්භ වෙන්න කලින් එය කියවන්න. “අද මම යන්නේ කොහෙටද?” කියලා ඔබේ මනසට මතක් කරන්න.

රාත්‍රියේ නිදගන්න කලින් නැවත එය කියවන්න. “අද මම ඒ දිශාවට ගියාද?” කියලා ඔබෙන්ම අහන්න.

අරමුණක් බීජයක් වගේ. බීජයක් අතේ තියාගෙන "මේක දවසක විශාල ගහක් වෙයි" කියලා බලාගෙන හිටියාට ගහක් හැදෙන්නේ නැහැ. එය පසට දන්න ඕනෑ. වතුර දෙන්න ඕනෑ. හිරු එළිය ලැබෙන්න ඕනෑ. කාලය දෙන්න ඕනෑ.

ඔබේ අරමුණත් ඒ වගේ.

අරමුණ ලියන එක බීජය සිටුවන එකයි. එය දිනපතා මතක් කරගැනීම බීජය රැකබලාගන්න එකයි. නමුත් එය සැබෑ ජීවිතයේ මුල් බැසගන්නේ ඔබ කරන ක්‍රියාවලින්.

ඒ නිසා අරමුණ කියවන විට වචන ටිකක් ඉක්මනින් කියවා අවසන් කරන්න එපා. ඔබට අවශ්‍ය අනාගතය මනසින් දැකගන්න.

ඔබේ ජීවිතයේ ඉතා සතුටු වූ අවස්ථාවක් මතක් කරන්න. ඒ මොහොත අද මතක් කළත්, එද දැනුණු සතුටෙන් කොටසක් නැවත දැනෙන්න පුළුවන්. අතීතයේ මතකයක් එහෙම හැඟීමක් නැවත ගෙන එන්න පුළුවන් නම්, ඔබ බලාපොරොත්තු වන අනාගතයත් මනස තුළ පැහැදිලිව ගොඩනගන්න.

ඔබේ අරමුණ ඉටු කරගෙන ඇති අනාගතයේ ඔබව සිතින් දැකගන්න. ඔබ කොහෙද ඉන්නේ? ඔබේ ජීවිතය කොහොමද වෙනස් වෙලා තියෙන්නේ? ඔබට දැනෙන්නේ සතුටක්ද? සැනසීමක්ද? නිදහසක්ද? තමන් ගැන ආඩම්බරයක්ද?

මෙය දවල් සිහිනයක් දැකලා නතර වෙන එකක් නොවේ. එහි අරමුණ ඔබට යන්න අවශ්‍ය තැන පැහැදිලි කරලා, අද ගත යුතු පියවර තෝරාගැනීමට උපකාර කිරීමයි. ඔබේ අරමුණ බීජයක් නම්, ඒ අනාගතය ගැන ඔබ තුළ ඇතිවන විශ්වාසය සහ හැඟීම් වතුර, හිරු එළිය සහ පොහොර වගේ. නමුත් බීජයක් කොච්චර හොඳ වුණත්, පස තුළ මුල් බැසගන්නේ නැත්නම් එය ගහක් වෙන්නේ නැහැ. ඔබේ අරමුණේ මුල් තමයි ඔබ දිනපතා කරන ක්‍රියා.

ඔබේ අරමුණ විභාගයකින් හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලබාගැනීම නම්, ප්‍රතිඵලය ලැබෙන දවස මනසින් දැකගන්න. ඔබ බලාපොරොත්තු වූ ප්‍රතිඵලය ඔබේ නම අසල තියෙනවා. “මගේ මහන්සියට ප්‍රතිඵල ලැබුණා” කියන සතුට මොහොතකට දැනෙන්න ඉඩ දෙන්න.

ඉන් පසු ඔබෙන්ම අහන්න:

“එහෙම ප්‍රතිඵලයක් ලබාගන්න කෙනෙක් අද කරන්නේ මොකක්ද?”

සමහරවිට පිළිතුර සරලයි.

අද පැයක් පාඩම් කරන එක.

ඔබේ අරමුණ ආර්ථික නිදහස නම්, මුදල් ගැන නිතරම බයෙන් ජීවත් නොවන ඔබේ අනාගතය සිතින් දකින්න. බිල්පත් ගෙවන්න පුළුවන්, හදිසි අවස්ථාවක් ආවත් බය නොවන, තමන්ගේ මුදල් ගැන නිදහසෙන් තීරණ ගන්න පුළුවන් ජීවිතයක් මනසින් දකින්න.

ඉන් පසු අහන්න:

“එහෙම ජීවිතයක් ගොඩනගන කෙනෙක් අද මොන තීරණයක් ගනීද?”

සමහරවිට අනවශ්‍ය වියදමක් අඩු කිරීම වෙයි. මුදලක් ඉතිරි කිරීම වෙයි. නැත්නම් වැඩි වටිනාකමක් ලබාදෙන්න පුළුවන් කුසලතාවක් ඉගෙනගැනීම වෙයි.

දැන් දවස පුරා ඔබ ගන්නා තීරණ සහ කරන ක්‍රියා, ඔබේ අරමුණට තවත් එක් පියවරක් ළඟා කරන ආකාරයෙන් තෝරාගන්න.

රාත්‍රියේ නැවත ඔබෙන්ම අහන්න:

“අද මම ඒ ජීවිතයට ගැළපෙන විදිහට ජීවත් වුණාද?”

හොඳ පියවරක් ගත්තා නම් ඒක අගය කරන්න. අරමුණෙන් ටිකක් ඈත් වුණා නම් ඔබටම දෙස් කියමින් නතර වෙන්න එපා. හෙට වෙනස් කරන්නේ මොන එක දෙයක්ද කියලා තීරණය කරලා නැවත ගමනට එක්වෙන්න.

මේ දින 90 පුරා එය පුරුද්දක් කරගන්න.

උදේ—දිශාව මතක් කරගන්න.
දවසේ—ඒ දිශාවට ක්‍රියා කරන්න.
රාත්‍රියේ—ඔබ ගිය දුර බලන්න.
ඊළඟ දවසේ—නැවත ඉදිරියට යන්න.

එහෙම දවසින් දවස කරන විට, ඔබේ අරමුණ කඩදාසියක තිබෙන වචන කිහිපයක් විතරක් නොවෙයි. එය ඔබේ තීරණවලට දිශාවක් දෙන දෙයක් බවට පත්වෙනවා.

ඔබ සිතින් දකින ජීවිතය සහ ඔබ දිනපතා ගොඩනගන ජීවිතය අතර දුර ටිකෙන් ටික අඩු වෙනවා.

ඔබේ අරමුණ රකින්න

ඔබ මේ ගමන ආරම්භ කළ පසු, දින 90 පුරා ඔබ කරන්නේ වැඩ කිරීම විතරක් නොවේ. ඔබේ අරමුණ ආරක්ෂා කරගැනීමත් අවශ්‍යයි.

ඔබ අහන්නේ මොනවාද? ඔබ කතා කරන්නේ කා සමඟද? ඔබ උපදෙස් ගන්නේ කාගෙන්ද?
ඔබ අලුත් දෙයක් කරන්න තීරණය කළ විට හැමෝම ඔබ වගේ ඒ ගැන විශ්වාස කරන්නේ නැහැ.

“ඒක ගොඩක් අමාරුයි.”
“ඒකෙන් වැඩක් වෙන්නේ නැහැ.”
“ඔයාට ඒක කරන්න පුළුවන්ද?”

මේ වචන කියන හැමෝම ඔබව පහළට ඇදලා දන්න හදන අය නොවෙයි. සමහරවිට ඔවුන් කතා කරන්නේ තමන්ගේම අත්දැකීම්වලින්. තමන්ගේම බියෙන්. තමන් දැකපු ලෝකය ඇතුළෙන්.

ඒ නිසා උපදෙස් අහන විට ඔබෙන්ම ප්‍රශ්නයක් අහන්න:

“මම යන්න කැමති තැනට මේ පුද්ගලයා ගිහින් තියෙනවාද?”

ඔබට විභාගයක් සමත් වෙන්න ඕනෑ නම්, ඒ විභාගය සමත් වූ කෙනෙක්ගෙන් ඉගෙනගන්න. ඔබට ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්න ඕනෑ නම්, කිසිදු ව්‍යාපාරයක් ගොඩනගා නොතිබුණු දස දෙනෙක්ගෙන් අදහස් අහනවාට වඩා, ඒ ගමන සැබෑවටම ගිය කෙනෙක්ගෙන් ඉගෙනගන්න. ඔබට ශාරීරිකව ශක්තිමත් වෙන්න ඕනෑ නම්, ඒ පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමත් ප්‍රායෝගික අත්දැකීමත් තියෙන කෙනෙක්ගෙන් මඟපෙන්වීම ලබාගන්න.

උපදෙස් ගන්න. නමුත් උපදෙස් තෝරාගන්න.

බීජයක් සිටුවලා හැම දවසෙම එය පසෙන් උදුරලා “මුල් හැදිලාද?” කියලා බැලුවොත්, ඒ බීජයට වර්ධනය වෙන්න අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. තවමත් මුල් බැසගෙන යන ඔබේ අරමුණත් හැම කෙනාගේම සැකයට භාර දෙන්න එපා.

හොඳ විවේචනවලින් ඉගෙනගන්න. පදනමක් නැති සැකයන් නිසා නතර වෙන්න එපා. ඔබේ අරමුණ ආරක්ෂා කරන්න. ඔබේ මනස ආරක්ෂා කරන්න. නිවැරදි අයගෙන් ඉගෙනගන්න.

දින 90 පුහුණුවක් බවට පත් කරන්න

ඔබේ අරමුණට ළඟා වෙන්න අද ඔබට නැති යම් දක්ෂතාවක් අවශ්‍ය වෙන්න පුළුවන්. එතැනදී “මට මේක බැහැ” කියලා නතර වෙන්න ඉක්මන් වෙන්න එපා.

අපි ඔලිම්පික් පදක්කමක් දිනාගත් ක්‍රීඩකයෙක් දකිනවා. අපට පේන්නේ වේදිකාව, පදක්කම සහ අත්පොළසන්. නමුත් උදේ පාන්දර පුහුණු වූ දවස්, නැවත නැවත කළ එකම අභ්‍යාස, තුවාල, පරාජය වූ තරඟ, සැකයෙන් පිරුණු දවස් සහ අත්හැරීමට හිතුණත් දිගටම කළ උත්සාහය අපට පේන්නේ නැහැ.

අපි සාර්ථක ව්‍යාපාරිකයෙක් දකිනවා. නමුත් වැඩ නොකළ අදහස්, අහිමි වූ ගනුදෙනු සහ නැවත ආරම්භ කළ දවස් අපට පේන්නේ නැහැ.
අපි විශිෂ්ට කෙනෙකුගේ දක්ෂතාව දකිනවා. නමුත් දක්ෂතාව ගොඩනැගුණු නිහඬ දවස් අපට පේන්නේ නැහැ.

László Polgár තම දියණියන් තුළ චෙස් දක්ෂතාව ගොඩනගන්න දිගුකාලීන පුහුණුව, අවධානය සහ ඉගෙනගැනීම භාවිත කළා. ඔහුගේ දියණියන් දිනෙන් දින පුහුණු වුණා, තරඟ විශ්ලේෂණය කළා, වැරදිවලින් ඉගෙනගත්තා. ඔවුන්ගේ කතාවෙන් කියන්නේ ඕනෑම කෙනෙකුට ඕනෑම දෙයක ලෝක ශූරයෙක් වෙන්න පුළුවන් කියන එක නොවේ. එය අපට මතක් කරන්නේ, අපි පසුව “දක්ෂතාව” ලෙස දකින බොහෝ දේ පිටුපස දිගුකාලීන පුහුණුවක් තිබෙන බවයි.

ඒ නිසා මොහොතකට ඔබ ගැන හිතන්න.

ඔබ අද යම් දෙයක දක්ෂ නැති නිසා, ඒ දේ ඔබට බැරිද?

නැත්නම් ඔබ තවම ඒ දේට අවශ්‍ය කාලය, අවධානය සහ පුහුණුව ලබා දීලා නැද්ද?

“මට මේක බැහැ” කියන වාක්‍යයට එක වචනයක් එකතු කරන්න:

“මට තවම මේක හොඳින් කරන්න බැහැ.”
“තවම” කියන වචනය කුඩායි. නමුත් එය අවසාන තීන්දුවක් වගේ පෙනුණු තැනක දොරක් විවෘත කරනවා.

මට තවම මේ කුසලතාව නැහැ.
මට තවම මේ දේ කරන්න දන්නේ නැහැ.
මට තවම මේ මට්ටමට ළඟා වෙලා නැහැ.
එවිට ප්‍රශ්නය “මට පුළුවන්ද?” කියන තැනින් “මම මේක ඉගෙනගන්නේ කොහොමද?” කියන තැනට මාරු වෙනවා.

එතැනින්ම පුහුණුව ආරම්භ වෙනවා.

හඳුනාගන්න. ඉගෙනගන්න. පුහුණු වෙන්න. වැරදි කරන්න. වැරදිවලින් ඉගෙනගන්න. නැවත කරන්න.

දින 90ක් එහෙම කළොත්?

අද අමාරු දේ හෙට ටිකක් පහසු වෙයි. අද බය හිතෙන දේ දවසක සාමාන්‍ය වෙයි. අද ඔබට නැති දක්ෂතාව, ඔබ දිනපතා ගොඩනගන දක්ෂතාවක් බවට පත්වෙයි.

ඔබේ අරමුණට අවශ්‍ය දක්ෂතාව ඔබට තවම නැත්නම්, ඒක නතර වෙන්න හේතුවක් කරගන්න එපා.

ඒක ඔබේ ඊළඟ පුහුණුව තෝරාගන්න හේතුවක් කරගන්න.

ඉගෙනගත් දේ ක්‍රියාවට නංවන්න

අද ලෝකයේ තොරතුරු හිඟයක් නැහැ. පොත් තියෙනවා. වීඩියෝ තියෙනවා. පාඨමාලා තියෙනවා. ඕනෑම මාතෘකාවක් ගැන පැය ගණනක් ඉගෙනගන්න පුළුවන්.

නමුත් තොරතුරු දැනගෙන සිටීම පමණක් ජීවිතය වෙනස් කරන්නේ නැහැ.
ප්‍රශ්නය “මම කොච්චර දන්නවාද?” කියන එක විතරක් නොවෙයි.

“මම දන්නා දේ භාවිතා කරලා මොන වටිනාකමක් නිර්මාණය කරන්න පුළුවන්ද?”

වෛද්‍යවරයෙකුගේ වටිනාකම මිනිස් ශරීරය ගැන කරුණු දන්න නිසා පමණක් නොවේ. ඒ දැනුම භාවිතා කරලා රෝගයක් හඳුනාගෙන කෙනෙකුට උපකාර කරන්න පුළුවන් නිසා.

ගණකාධිකාරීවරයෙකුගේ වටිනාකම අංක දන්න නිසා පමණක් නොවේ. සංකීර්ණ මූල්‍ය තොරතුරු තේරුම්ගෙන, අවදානම් හඳුනාගෙන, හොඳ තීරණ ගැනීමට අන් අයට උපකාර කරන්න පුළුවන් නිසා.

තාක්ෂණවේදියෙකුගේ වටිනාකම වැඩසටහන් ලියන්න දන්න නිසා පමණක් නොවේ. ඒ දැනුම භාවිතා කරලා සැබෑ ගැටලුවක් විසඳන්න පුළුවන් නිසා.

ලෝකය ඔබ දන්නා දේට පමණක් වටිනාකම දෙන්නේ නැහැ. ඔබ දන්නා දේ ක්‍රියාවට නංවා, ප්‍රතිඵලයක් ලබා දී, අන් අයට වටිනාකමක් නිර්මාණය කළ විට ඒ දැනුම සැබෑ බලයක් බවට පත්වෙනවා.

ඒ නිසා ඉදිරි දින 90 තුළ දැනුම එකතු කරන එකෙන් නතර වෙන්න එපා.

දැනුම හැකියාවක් බවට පත් කරන්න.
හැකියාව ප්‍රතිඵලයක් බවට පත් කරන්න.
ප්‍රතිඵලය වටිනාකමක් බවට පත් කරන්න.

දිනපතා ඔබේ අරමුණ වෙනුවෙන් කාලයක් වෙන් කරන්න. හැමදාම විශාල දෙයක් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. සමහර දවසක පැයක් වෙයි. සමහර දවසක විනාඩි පහළොවක් වෙයි. වැදගත්ම දේ දිනපතා ඔබේ ගමන සමඟ සම්බන්ධව සිටීමයි.

පළමු දවසේ වෙනසක් නොපෙනෙන්න පුළුවන්.
දහවැනි දවසේත් ඔබට සැක හිතෙන්න පුළුවන්.
තිස්වැනි දවසේ තවමත් ගමන දිගයි වගේ දැනෙන්න පුළුවන්.

නමුත් ඔබ නවත්වන්නේ නැත්නම්, ඒ දවස් එකතු වෙමින් තියෙනවා.

ඔබ සිටුවන බීජය පළමු දවසේ ගහක් වෙන්නේ නැහැ. දෙවැනි දවසෙත් නැහැ. සමහරවිට සති කිහිපයක් ගියත් පස මතුපිට වෙනසක් නොපෙනෙන්න පුළුවන්.

නමුත් පස යට මුල් හැදෙමින් තියෙනවා.

ඔබේ පුහුණුවත් ඒ වගේ.

ඔබේ දැනුම වැඩි වෙනවා. ඔබේ දක්ෂතාව ගොඩනැගෙනවා. ඔබේ පුරුදු වෙනස් වෙනවා. ඔබ ඔබටම දුන් පොරොන්දු රකින්න ඉගෙනගන්නවා.

ඒ වෙනස හැමදම පිටතින් පේන්නේ නැහැ.
නමුත් ඇතුළතින් ඔබ වෙනස් වෙමින් ඉන්නවා.

දින 90කට පසු ඔබ කවුද?

දැන් මොහොතකට අනාගතයට යන්න.

ඉදිරි දින 90 පුරා ඔබ උදේ අවදි වූ විට ඔබේ අරමුණ මතක් කරගත්තොත්, රාත්‍රියේ ඔබ ගිය දිශාව නැවත බැලුවොත්, ඔබට අවශ්‍ය අනාගතය සිතින් දැකලා ඒ වෙනුවෙන් දිනපතා ක්‍රියා කළොත්, නිවැරදි අයගෙන් ඉගෙනගත්තොත්, ඔබට අවශ්‍ය දක්ෂතාව පුහුණු කළොත්, ඉගෙනගත් දේ ක්‍රියාවට නංවා වටිනාකමක් නිර්මාණය කළොත්;

දින 90කට පස්සේ ඔබ අද සිටින කෙනාම වෙයිද?
ඔබේ හැම සිහිනයක්ම දින 90කින් ඉටු වෙලා නොතිබෙන්න පුළුවන්. ඔබට අවශ්‍ය මුදල, රැකියාව, ව්‍යාපාරය, ප්‍රතිඵලය හෝ දක්ෂතාව තවම සම්පූර්ණයෙන් ලැබී නොතිබෙන්නත් පුළුවන්.
නමුත් ඔබ වෙනස් වෙලා තියෙයි.

ඔබේ දැනුම වැඩි වෙලා තියෙයි. ඔබේ දක්ෂතාව ශක්තිමත් වෙලා තියෙයි. ඔබේ පුරුදු වෙනස් වෙලා තියෙයි. ඔබේ අරමුණට ඔබ අදට වඩා ළඟින් ඉන්නවා.

ඒත් ඒ සියල්ලටත් වඩා වැදගත් දෙයක් වෙනස් වෙලා තියෙයි.

ඔබ ඔබ ගැන හිතන ආකාරය.

අද "මට පුළුවන්" කියන එක බලාපොරොත්තුවක් විතරක් වෙන්න පුළුවන්. දින 90කට පස්සේ ඒ වචන පිටුපස ඔබේම සාක්ෂි තියෙයි.

අතහැරීමට හිතුණත් ඔබ නැවත පටන් ගත් දවස.
බය තිබුණත් ඔබ ගත් පියවර.

කිසිවෙකු නොදකින විට ඔබ පුහුණු වූ පැය.
වැරදුණු තැනින් ඉගෙනගෙන නැවත කළ උත්සාහය.
ඔබ ඔබටම දුන් පොරොන්දුව රැකපු දවස.

එදා "මට පුළුවන්" කියලා කියන්න වෙන කෙනෙකුගේ අනුමැතිය ඔබට අවශ්‍ය නොවෙයි.

ඔබේම ජීවිතය ඒකට සාක්ෂියක් වෙයි.

දවසක ඔබ ආපසු හැරී බලද්දී, ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කළේ එක විශාල දවසක්, එක විශාල අවස්ථාවක් හෝ එක විශාල තීරණයක් නොවන බව ඔබට තේරෙයි.

එය සාමාන්‍ය දවස්වල, කවුරුත් නොදකින මොහොතවල, ඔබ නැවත නැවත ගත් කුඩා නිවැරදි තීරණවල එකතුවක්.

ඒ නිසා දින 90 කියන්නේ ඔබේ අවසාන ගමනාන්තය නොවේ.

එය ඔබේ ජීවිතය අහම්බයට භාර දීම නවත්වන කාලයක්.

ඔබ යන්නේ කොහෙටද කියලා ඔබම තීරණය කරන කාලයක්.

ඔබේ සිහිනයක් අරමුණක් බවටත්, අරමුණක් පුරුද්දක් බවටත්, පුරුද්දක් හැකියාවක් බවටත්, හැකියාවක් ප්‍රතිඵලයක් බවටත් පත් කරන කාලයක්.

මේ පොත මෙතැනින් අවසන් වෙනවා. නමුත් ඔබේ කතාව මෙතැනින් අවසන් වෙන්නේ නැහැ. ඊළඟ පිටුවේ මට ඔබ වෙනුවෙන් ලියන්න දෙයක් නැහැ.

ඒ පිටුව ලියන්න තියෙන්නේ ඔබට.
ඔබේ තීරණවලින්.
ඔබේ ක්‍රියාවලින්.
ඔබේ දිනවලින්.

දින 90කට පස්සේ ඔබෙන්ම අහන්න:

“මට අවශ්‍ය හැමදේම ලැබුණාද?” කියලා විතරක් නොවෙයි.

“මේ දින 90 තුළ මම කවුද බවට පත්වුණේ?”

ඒ ප්‍රශ්නයට අදම පිළිතුරක් දෙන්න අවශ්‍ය නැහැ.
ඔබේ ඉදිරි දින 90ට ඒ පිළිතුර ලියන්න ඉඩ දෙන්න.
ඔබේ ජීවිතයේ ඊළඟ පිටුව තවමත් හිස්.
එය අහම්බයට ලියවෙන්න දෙන්න එපා.
ඔබම ලියන්න.

දින 90. එක අරමුණක්.

දිනපතා එක පියවරක්.

අද පළමු පියවර ගන්න.

කතුවරයා ගැන

මම චමිල් ද සිල්වා. වසර ගණනාවකට පෙර මගේ හිතේ එක ප්‍රශ්නයක් නිතරම තිබුණා: සමහරු තමන්ගේ අරමුණු සාර්ථක කරගන්නේ කොහොමද? තවත් සමහරු ජීවිතය ගෙන යන්නත් අමාරුවෙන් අරගල කරන්නේ ඇයි?

ඒ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරක් සොයමින්, මම සාර්ථක වූ අයගේ ජීවිත, පුරුදු, තීරණ සහ සිතුවිලි වගේම, තමන්ට අවශ්‍ය තැනට යන්න නොහැකි වූ අයගේ අත්දැකීම්ද වසර දහයකට වැඩි කාලයක් අධ්‍යයනය කළා. ඒ ගමනේදී නැවත නැවත පෙනුණු රටා සහ අදහස් කිහිපයක් මට හඳුනාගන්න ලැබුණා.

මේ පොතෙන් මම ඔබ සමඟ බෙදගන්නේ ඒ වසර ගණනාව තුළ මම ඉගෙනගත් වැදගත් පාඩම්. මම කියවූ හැම පොතක්ම ඔබට කියවන්නවත්, ඒ තොරතුරු සොයමින් වසර ගණනක් ගත කරන්නවත් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ වෙනුවට, මට හමුවුණු වැදගත් අදහස් සරලව එක තැනකට ගෙන, ඔබේ ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත් වෙන්න පුළුවන් විදිහට බෙදගැනීමයි මගේ අරමුණ.

දැනට මම කැනඩාවේ ජීවත් වෙනවා. මනෝවිද්‍යාව, මූල්‍යය, පුද්ගල සංවර්ධනය සහ ඉතිහාසය සම්බන්ධ පොත් කියවීමටත්, තොරතුරු තාක්ෂණය ගැන ඉගෙනගැනීමටත් මට විශේෂ උනන්දුවක් තියෙනවා.