දැවෙන සිත් සිත නිවී සැනසේවා

නිතර සිතේ පවත්නා අසන්තෝෂය හා කනස්සල්ල පාලනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම්

● තම සිතෙන් නිතර ම කිළුටු, නැතිනම් ඍණාත්මක සිතිවිලි බැහැර කරමින්, පිරිසිදු නැතිනම් ධනාත්මක සිතිවිලි පුරවාගන්න උත්සාහ කරන්න.
● තමන් ව නිතර ම අනුන් හා සසඳා බලන පුරුද්ද ඇත්නම් ඔබ නිතර ම අන් අයට ඇති දේ ගැන හා තමන්ට නැති දේ ගැන සිත සිතා කනස්සල්ලට පත්වන්නෙක් වේ. මාගය නිසා මෙම මැනීම සිදුවන බව මතක තබා ගන්න. මෙසේ මනින්නාට නිතරම අසංතෘප්තියෙන් යුක්තව කාලය ගත කිරීමට සිදු වේ.

එසේ නොකර අන් අයට නැති තමන්ට ඇති දේ ගැන කල්පනා කර ලද දෙයින් සතුටු වී, නැති බැරි අසරණ අයට තම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් පිහිට වීමට සිතට ගන්න. ලෝකයේ බඩගින්න නිවා ගැනීමට කුසට අහරක් නැතිව හා පිපාසයට වතුර පොදක් නැති ව මිය යන මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව අනන්තයි, අප්‍රමාණයි. සැබෑවට ම අපගේ මූලික අවශ්‍යතාවන් ඉටු වී නොමැති ද? අසරණව අනන්ත දුක් විඳින්නන්ට සාපේක්ෂව තමන් කොතරම් වාසනාවන්ත දැයි මොහොතකට හෝ සිතුති ද?

"මිරිවැඩි සඟලක් ඉල්ලා හැඩුවෙමි
දෙපා නොලද්දෙක් දකින තුරා"
යන්න කෙතරම් අර්ථවත් යන්න ඔබට වැටහේ ද?

● තමන් අනුන් හා සසඳා බැලීමට අවශ්‍ය නම්, තමන්ට වඩා ගුණයෙන් නුවණින් වැඩි උතුමන් හා සසඳන්න. මෙසේ සසඳීමෙන් තමන් තුළ නැති ඒ උතුම් ගුණ තමා තුළ වඩා ගැනීමටත්, තමා තුළ ඇති අගුණ බැහැර කිරීමටත් උපකාරී වේ. මේ සැසඳීමෙන්, පෙර මෙන් තණ්හාව වැඩීමෙන් චිත්තයේ අවිස්සීම නොව ගුණය නුවණ වැඩීමෙන් චිත්තයේ නිවීමට හේතු වේ. එසේ චිත්තය නිවීමට මග පෑදීමෙන් තමන්ට සැබෑ සෙතක් ශාන්තියක් අත්වනු නොඅනුමාන ය.

නිතර ඊර්ෂ්‍යා සිතිවිලි පහළ වන්නේ නම්,

● ඊර්ෂ්‍යාව නිසා ද්වේශ සහගත ව නිස්කාරණේ අනුන් ව විවේචනය කිරීමෙන් තමන් තමන්ට නපුරක් කර ගන්නා බව සිහිකර ගන්න.

● අනුන්ගේ ඊර්ෂ්‍යාවට තමන් ලක්වීමට ඇති අකමැත්ත මෙන් ම, අන් අය ද එසේ ලක්වීමෙන් දුක් පීඩා විඳීමට අකැමැති බව අවබෝධ කර ගන්න.

● අනෙකාගේ දියුණුව, සතුට, තමාගේ කණස්සල්ලට, නොසතුටට හේතුවක් නොව, තමාගේත් සතුටට හේතුවක් බවට පත්කර ගැනීමෙන් නිතර සතුටින් ජීවත් වීමට හැකි වේ.
● උපතින් ම අප තුළ දුෂ්ඨ ගති තිබුණත් ඒවා දුරලීමට උත්සාහ කිරීමෙන් සැබෑ සතුට ළඟා කර ගත හැක.
● අනුන්ගේ දියුණුවට ඊර්ෂ්‍යා නොකරන්න. දියුණුවට බාධා නොකරන්න. කළ යුත්තේ අන් අයට දියුණු වීමට අතහිත දීමත්, මෛත්‍රියෙන් කරුණාවෙන් සැළකීමත් ය. සැබෑ දියුණුවේ රහස මෙයයි.
● දුෂ්ඨ නෙතට ගොදුරුවන්නන්ට වඩා දුක්විඳිනුයේ දුෂ්ඨකම් කරන්නය.
● අන් අයට සුදුසුකම් ඇති ව හෝ නැතිව උසස් වීම් ලද විට දී ඒ ගැන අකමැත්ත, ඊර්ෂ්‍යාව මුල්කරගෙන වැඩ කරනවාට වඩා ඒ සිතිවිලි වලට ප්‍රතිවිරුද්ධ සිතිවිලි වඩා, කර්මානුරූප ව දේවල් සිදුවිය හැකි බවත්, ඔවුන් කරනා දේවල ඵල ඔවුන් භුක්ති විඳිනා බවත් සිහිකර ඒ අයට ඉත සිතින් ම ආශීර්වාද කර ඒ අයගේ සතුට තමාගේ ද සතුට බවට පත් කරගන්න.
● සාර්ථකත්වයේ රහස නම්, සාර්ථක වන තුරු තමාගේ උත්සාහය අත් නොහැරීමයි. ඊර්ෂ්‍යා කිරීම තුළින් සැබෑ සාර්ථකත්වයක් ලබා ගන්තකු මේ ලෝකයේ නම් සෙයා ගත නොහැක.
නිතර සිතේ තරහ සිතිවිලි හා කේන්ති සිතිවිලි ඇත්නම්,
● සිත පිරිසිදු ව තබා ගන්නා කලාව නොදන්නා කෙනාට තම දර්ශන පටයේ ඇති කකුලක් කැඩුණු, අපිරිසිදු කිසිත් නොදන්නා අහිංසක පුටුවක් පවා තම ලේ කෝප කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වේ. නුවණැත්තා මේ දර්ශනයෙන් නො සැලී කම්පා නොවී,

"මේක මෙතැන දැම්මේ කවුද?",
"මේක ශුද්ධ කරලවත් නෑනේ","මේක මෙතැන තිබීම මහ කරදරයක්" යනා දී මවාගන්නා සිතිවිලි වෙනුවට "අනේ කාටහරි බැරිවීමකින් මෙතැන තියලා ගිහින්", "අනේ කාටහරි මේක පිරිසිදු කරන වැඩේ අමතක වෙලා"

යනුවෙන් හිතා කළ යුත්ත තමන්ම කිරීමෙන් සිතත් පිරිසිදුව තබාගෙන, පුටුවත් පිළිසකර කර, එය අනුන්ට ප්‍රයෝජනයට ගත හැක්කක් බවට පරිවර්තනය කිරීම පමණක් නොව මෙය දකින අයගේ ද හිත පහන් වීමට ඉඩ සැලසීමේ කුසලය ද අත්පත් කරගන්නෙක් වේ.

● නිතර නිතර ආවේග සිතට පැමිණෙනවා නම් එය හඳුනාගෙන මුලින් ම ඒවා තමන් නොවන බව හඳුනාගන්න. හේතූන් ඇතිවම හට ගන්නා ඒවා බව මතක්කර ගන්න. ඒ ඒ හේතූන් වෙනස් කර ගැනීමෙන් ඒ අනවශ්‍ය ඵල වෙනස් කිරීමට තමන්ට බලය ඇති බව සිතන්න.

උදා - කේන්ති ආ විට එය හඳුනා ගෙන කේන්තිය තමන් නොවන බවත් එය ආ විදියට ම (තමන් එය වර්ධනය නොකළොත්) නැතිවී යන බවත් සිහි කරන්න. කිසිදෙයක් සදාකාලික ව රඳා පවතින්නේ නැත. කේන්තිය ඇති වීමට හේතුවූ ඍණාත්මක සිතිවිල්ල මෛත්‍රී සහගත සිතුවිල්ලකට මාරු කළ විට කේන්තිය නිවී යන බව ප්‍රායෝගික ව අත්දක්නන් උත්සාහ කරන්න.

● ඔබ නිතර කේන්ති ගන්නා, අන් අය නොදැනුවත්ව හෝ දැනුවත්ව, ඔබ සිත රිදවීමට කළ දේ මතක තියාගන්නා කෙනෙක් නම්, හෝ වෛර, ක්‍රෝධ හිත තුළ පැළ පදියම්ව පැසවන්නට ඉඩ දෙන්නෙක් නම්, ඔබ ඔබගේම විනාශය කරා ඔබව රැගෙන යන්නෙක් ය. ඔබගේ සතුරා පැත්තක සිටියදී (ඔහුට අවශ්‍ය ඔබගේ විනාශය දැකීමයි) ඔබ ඔබට ම එය කරගනී.

මෙවැනි කේන්ති, වෛර, ක්‍රෝධ හා ඊර්ෂ්‍යා සිතින් පෙළෙන්නන් එම ආවේග සිතට ආවිට ඔවුන්ගේ ලේ ධාතුව විෂ කර ගැනීමෙන් මේ පෙළෙන හයානක මානසික රෝගයන්ට අමතරව බොහෝ දුක් විඳින්නට සිදුවන ශාරීරික රෝගවලට පවා ගොදුරු වන්නන් වේ.

අද වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් ඉහත සඳහන් කළ චිත්තාවේග හා පිළිකා අතර බොහෝ සමීප සබඳතා ඇති බව ඔප්පු කර ඇත. ඔබ ඔබගේ සතුට සුවතාවය සැනසීම පතන්නෙක් නම් ඔබ රඳවාගෙන සිටින විෂ බඳුන අතහැරීමට පුරුදු විය යුතුයි. ඔබට කරදර කළවුන්ට ඔබ කරදරයක් කිරීමටත් පෙර ඔබගේ විනාශය මේ සිතුවිලිත් සමග ම පටන් ගෙන ඇති බව සිහි කරගන්න. ඒ කෙසේදයත් යකඩයේ ඇති මළකඩ විසින් එම යකඩයම විනාශ කර දමන ලෙසින් ය.

● නිතර තමන්ටත් අනුන්ටත් අසතුට, පීඩනය, දුක හා අවැඩ පිණිස පවතින තම කිළුටු සිතුවිලි වඩන ක්‍රියාකාරකම් අත හැරීමට පුරුදුවන්න. අනුන් අපට කළ කී දේ නපුරක් පිණිස පවතී නම් ඒවා ජලයේ ඇඳි ඉරක් සේ තමන්ගේ මතකයෙන් මැකී යාමට ඉඩදෙන්න.

උදා :-"අරයා මට එහෙම කීවා", "මෙහෙම කීවා", "බල්ලා කීවා", "බුරුවා කිව්වා", "මට වංචා කලා", "මට ගැහැව්වා" යනාදී වශයෙන් එන සිතුවිලි.

● අනුන් කළ සුළු උදව්ව පවා ගලේ කෙටූ අකුරක් මෙන් මතකයේ රඳවා ගන්න. ඒවා ජලයේ ඇඳි ඉරක් සේ මැකීයාමට ඉඩ නොදෙන්න.
● අනුන් අතින් වන සුළු සුළු අතපසුවීම් වලට නිරන්තරයෙන් සමාව දීමට සූදානම්ව සිටින්න.
● "වැරදි කිරීම මිනිස් ගතියක් හා සමාව දීම දේව ගතියක්" බව මතක් කරගන්න.
● අන් අය කරන්නාවූ වැරදිවලට එම කර්මය විසින් ම ඔහුට විපාක ගෙන දෙන බැවින් අප කලබල වී අකුසල කර්ම රැස්කරගත යුතු නැත.
● බල්ලෝ නම් සුළු දේටත් කලබල වී සොයා නොබලා කොයිදේටත් බුරයි. එසේම අකමැති දෙයක් දුටු විට තරහ ගිය විට දත් විලිස්සීමත්, ගෙරවීමත්, අනෙකා භය කිරීමට නැත් කිරීමත්, හපා කෑමට පැනීමත් යන බලු චරියා විඳිනා දක්වයි. මානස උසස් කිරීමට උත්සාහා ගන්නන්හට මෙම තිරිසන් චරියා නොහොඹින්නේමය. බල්ලකු බුරන විට සොයා නොබලා එයට එකතු වී බුරනුයේද බල්ලන්මය. අප සිටිනුයේ බල්ලන් ගහන පරිසරයක නම් කළ යුත්තේ, එදෙස බලා එවැනි පහත් මානසික මට්ටමකට ඇද නොවැටී සිටීමට වගබලා ගැනීම හා "බල්ලන් බිරුවට කළු පහත්නොවේ" යන්න සිහිකර ගනිමින් මහාමේරු පර්වතයක් මෙන් නොසැලී සිටීමට උත්සාහා ගැනීමය.

● ඉවසීමට සීමාවක් නොමැති බව බුදුන්වහන්සේ අපට පෙන්වා දුන් සේක. බුදුන් වහන්සේගේ ආදර්ශයන් ගැන මෙනෙහි කරන්න.
● අනුන්ට සැරවීම, ගර්ජන කිරීම වෙනුවට නිතර අනුන්ට කරුණාවෙන් කථා කිරීමට හා පිහිට වීමට සිතාගත යුතු ය. මෛත්‍රිය වැඩීම නිසා අප හට අත්වන ප්‍රතිලාභ ගැන මෙනෙහි කරන්න.
● අනුන් සමග ඝට්ටන ඇතිකර ගැනීම වෙනුවට ඉවසීම පෙර දැරිකරගෙන සාමකාමී වාතාවරණයක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.
● ඔබට කේන්ති ආ විට මොහොතකට නවතින්න. කිසිවක් නොකර, කිසිවක් නොකියා, හුදෙක් හිඟඩවම නොසැලී සිටින්න. ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (දහයට ගනිමින්) කරන්න. හිඳගෙන වතුර වීදුරුවක් බීමට පටන් ගන්න.

දුෂ්ඨ නෙතට ගොදුරුවන්නන්ට වඩා දුක්විඳිනුයේ දුෂ්ඨකම් කරන්නාය.

Tutoring

22 years of experience in tutoring in Melbourne with **Proven Results.....!**

Coaching for
- Mathematics for Primary and Secondary
- VCE Mathematics: *Mathematical Methods, General Mathematics, Further Mathematics, Specialist Mathematics*
- VCE Physics
- English from Primary to year 9
- Science for Secondary

- Scholarship and Selective School exams
Melbourne High, Mac.Robertson, Suzanne Cory, Uni High, John Monash, Ivanhoe Grammar, Trinity Grammar, Melbourne Grammar, PEGS, etc.

Small groups - up to 4 students.....!
Individual classes on request

Neranjana Kudaligama
0408 356 821
Masters in Accounting (La Trobe)
B. Applied Science (Computer Science and Software Engineering) (Swinburne)
Civil Eng. (Moratuwa)
Ex. Teacher, VSL - Roxburgh Park Sinhala School

Hemantha Devendra
0409 854 597
VIT Registered Teacher
Post Grad. Dip Edu.(La Trobe)
B. Design (Industrial Design) (RMIT)
Mech Eng (Moratuwa)