පයට පෑගෙන දුවිල්ල තරම් වත්...

> තනි පයින් සිටීම අමාරු වැඩකි. ඒ වාචාර්ථයෙන් ය. ව්‍යංගාර්ථයෙන් තනි පයින් සිටීම දඩබිඩර කමේ ලක්ෂණයක් නොහොත් ප්‍රතිපත්ති ගරුකවීමේ ලක්ෂණයක් විය හැකිය.

මිනිසුන්ගේ වටිනාකම මණින මිණුම් බොහොමයක් අපත. සම්හරුන්ගේ අගය මසුරන්වලින් ද තවකකුගේ අගය තුට්ටුවෙන් දෙකෙන් ද තීගමනය වන අවස්ථා අපත. පයට පෑගෙන දුවිල්ල ඔය සේරටම අන්තය. ඉන් එහාට තවත් අඩු ලාසුවක් යොදා ගැනීම බැරි වැඩකි. දැන් කාලේ නම් ඒ විදියට පයට දුවිල්ල වදා පෑගෙන්නේ නැත. වැඩිදෙනෙකු පාවහන් ලා ගෙන ගමන් කරන නිසාය. සෙරෝපදු සපත්තු කියන දෙයක් නොඳුටු හන්දා පිටසක සිංහලයින්ගේ මුවින් ගිලිගිනි තවමත් අමතකව නොගිය මසුරන් වටිනා කියනෙකි මාතෘභාවට යොදා ඇත්තේ, තව ටිකක් ගැමියන්ගේ අස් පාමේම යන්නටය.

''බණ්ඩට පිට කොන්දක් නැහැ.''
කියන අපට දෙන්නෙත් නැහැ''

මැයි දින පෙළපාලියේ සම සමාප හරයන් හඬ නගා කියනු මා දැක ඇති සටන් පාඨයකි. මිනිසකුගේ සරිර සක්තින් නොව චිත්ත ශක්තිය ගැන කියන්නට පුරුදු වූ කියමනකි. කොන්දු නැත්තේ සමහර දේපොළකයන්ට පමණක් නොවේ, කොන්දු නැති පිරිමි ද සිටිති. ගඟිට බය මිනිස්සු ය. සමහරු දුවු දුවු කා වුවත් කොන්දු නමන්නෝය. සැක්කරයාට වුව කොන්දු නොනමන අයද දක්නට ලැබෙයි. සමහරුන්ගේ කොන්දු වැල මඳුලකට සම කරන තැන් ද අපත. එතරම්ම සුබනම්‍ය හෙයිනි. කර තියෙන්නේ කොන්දට උඩින් ය. කර ගහ ගෙන බඩු ගෙන යෑම සාමාන්‍ය දෙයකි. කෙනෙක් ඕනෙම කුණු කොඩක් කර ගහන්නට ඉඳිපිපත් වන්නෝය. තවත් අය යම් යම් පුද්ගලයන් කර පිත්තා ගෙන යති. ඔය කර ගැනිල්ල නිසා සමහරුගේ කර හම යන අවස්ථාද අපත. ඒ අතර වෙනත් කෙනකුගේ පොට පෑදෙන්නේය. කර ගැනීම නොහොත් කර දීම වාගේම කර අරවීමේ ජනප්‍රිය චරිය විශේෂයකි. වතකිව යුතු රාජකාරියක් නැතහොත් අමාරු වැඩක් ඇති තැන කර අරවීම සමහරුන්ගේ සුපුරුදු චාරිත්‍රයකි. එබන්දන්ට අනුන්ගේ කරේ එල්ලන්නටද විටක සිදු වනු පුළුවකි නොවේ. මවුන් කරේ එල්ලා ගෙන ඉන්නට කැමති අයත් සිටිති. කරේ එල්ලා ගත්තු කෙනා උරවක්‍රමාලාවක් වම නිසා විඳ දරාගෙන සිටින මිනිසුන්ද අතරින් පතර දක්නට ලැබෙති.
යමකට උර දී ගෙන වැඩ කරන්නේ පපුව හොඳ උදවිය. ඔවුන්ගේ පපුවේ තෙතමනය තිබෙන බවය අප කියන්නේ. ඔය අතරම පපුවේ කිසිම තෙතක් නැති අයත් නැතුවා නොවේ. එහෙව් අයගේ පපුව ගලක් යැයි හැඳින්වීමට ඉඩ අපත. ඔවුන්ගේ පපුව හොඳ නැතැයි කියන්නට දොස්තරලා අවශ්‍ය නැත. අපෙන් අතට උණුවන පපුවක් සහිත අයත් සිටිති. ඔවුන්ගේ පමණක් නොව ඕනෑම කෙනකුගේ පපුව පත්තු වන්නට - හෝස් ගාලා ලාලා යන්නට ද බැරි නැත. විනිළුකරයන් පපුවේ

බිත්තර තම්බන්න කතා කරන්නේ ඒ වාගේ වෙලාවටය.
පපුව වාගේම බඩත් දාගෙන යන්නට පුළුවන්. ඒත් තම්පාවටම ය. අපෙන් අතට බඩ අළුමා ගෙන සිනා සෙන්නට ද අපට සිදු වන අවස්ථා අපත. බඩ වඩා ගන්නට බඳන්නන් දේශපාලකයන් අතර බහුලව සිටින බවක් පෙනෙති. එබන්දන් වුව බඩ බඳ ගෙන ඉන්නා ව්‍යාපාරිකයෝ ද වෙති. ඒ දෙගොළුම බඩේ බිත්තර තියාගෙන ක්‍රියා කරන්නට සිතීමද පුදුමයක් නොවේ. ඒ දකින විට තවත් කෙනකුගේ බඩ දගලනවාය.

> එසේ වුවද, සිංහල මාධ්‍යයෙන් අධ්‍යාපනය ලද්දන් අතර පවා සරල - සුගම - සිංහල ව්‍යවහාරය අමතක කොට තමන් ලියන ලිපි ලේඛණ සඳහා අනවශ්‍ය ඉංග්‍රීසියෙනුත් උපයෝගී කර ගන්නා සැටියක් මා දැක ඇත. එයට හේතුව කුමක්දැයි කියන්නට මම අපොහොසත් වෙමි.

දැන් බොහොම වස්සර ඉණේ ගැට ගගන්නේ නැත. ඒත් ඉස්සර එහෙම කරපු නිසා තමයි ඉණේ වස්තරේ ගැන කියන්නට පුරුදු වුණේ. ඉණේ වස්තරේ නැතිව යාම බොහෝවිට නැති බැරි කම නිසා විය හැක්කක්. බඩකූරේ සළුප තබාගෙන යාමත් ඒ කාලේම පැවති සිරිතක් විය යුතුය. ඉණ ඉහ අත ගා ගෙන යාම එම යුගයේම පටන් ගත් දෙයක් විය යුතුය.
හැබ කෙනකුම දණ ගාන්නේ ඇවිදින්නට කලින්ය. ඇවිදින උදවියත් සමහර විට දණ ගාන්නෝය. ගමනක් යන විට මෙන්ම වැඩක් කරන විට ද ඒ දණ ගෑම දැකිය හැක. දෙවියන් බුදුන් ඉදිරියේ දණ ගැසුවද බලවතුන් ඉදිරියේ දණ නොගසන අයද අපත. විරුද්ධවාදීන් දණ ගැස්වීම චණ්ඩින්ගේත් දේශපාලකයන්ගේත් අපේක්ෂාව වන්නේය. මවුන් දුටු විට දණගිය පුරිටු වන අයද අපත.

කකුල් දෙක අළුමා වඳින්නේ ගෞරවයටය ය. කකුල් වඳින්නේ වෙනත් හේතුවක් - අරමුණක් සහිත වය. තමන්ගේම කකුල් දෙකට වඳින වෙලාවකුත් අපත. ඒ දුවන ගමන්ය. කකුල් දෙකට පින් දිදී දුවන්නේත් එබඳු වෙලාවටය.

පයින් ගහලා දොට්ට දමන්නෙයැයි කෙනකුට තර්ජනය කරන්නා එතෙක් පැවැති හාදකම් ඉවත ලන්නට තරම් කෝපයකිනි, එසේ කියන්නේ. පයින් ගැසුවත් නැතත් දෙදෙනාගේ දුරස-"වීමකට මුල් පියවර එය විය හැකිය. කෙනකු සමග උරණ වන පුද්ගලයාද එබඳුම ප්‍රකාශයක් කරන්නට ඉඩ අපත. මම මේ ගෙදරට - නැතහොත් මාබේ ගෙදරට - මින් මත්තට පය ගහන්නේ නැහැ - අඩිය තියන්නේ නැහැ - කියන්නේත් තුගෙන් ගෙට නොපිවිසීමට වඩා දුරදිග යන වෙනසකට මුල පුරමිනි.
තනි පයින් සිටීම අමාරු වැඩකි. ඒ වාචාර්ථයෙන් ය. ව්‍යංගාර්ථයෙන් තනි පයින් සිටීම දඩබිඩර කමේ ලක්ෂණයක් නොහොත් ප්‍රතිපත්ති ගරුකවීමේ ලක්ෂණයක් විය හැකිය. තනි පයින් සිටීන්නා වගේම හතර ගාතෙන් වැටෙන වෙලාවේ ද ඉඳගිටි දක්නට ලැබේ. එහෙම වැටෙන්නේ ඒ තරමට දරුණු පතරක් කෑ විටය.

මෙම ලිපි පෙළින් මා බලාපොරොත්තු වූයේ පාඨකයේ රිසාව දීමට නොවේ. සිරුරේ මූලික අවයව කිහිපයක් ඇසුරෙන් ගැමි වචන්ද මුල් බැස ගත් වචන, වගන්ති හා ශබ්ද ප්‍රයෝග ද කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට ය. මා පදනම් කර ගත් අවධාව ඇසුරෙන් වුවද තවත් වතර වෙසෙස් ඇති බව දනිමි.
මෙබඳු බස් වහර වැඩි දියුණු වන්නේ සිංහල පමණක් කතා කරන සාමාන්‍ය ජනයා අතර බව පැහැදිලිය. එසේ වුවද, සිංහල මාධ්‍යයෙන් අධ්‍යාපනය ලද්දන් අතර පවා සරල - සුගම - සිංහල ව්‍යවහාරය අමතක කොට තමන් ලියන ලිපි ලේඛණ සඳහා අනවශ්‍ය ඉංග්‍රීසියෙනුත් උපයෝගී කර ගන්නා සැටියක් මා දැක ඇත. එයට හේතුව කුමක්දැයි කියන්නට මම අපොහොසත් වෙමි.

සාමාන්‍ය ජනතාව අතරේ නොහොත් ගැමි වහරේ එන බොහෝ යෙදුම් කාලාන්තරයක් තිස්සේ කටින් කට භාවිතය නිසා තව අරුත් හා හැඟීම් ද උකහා ගෙන පොහොසත්ව අපත.

තාක්ෂණික විෂය පිළිබඳව නොහොත් ශාස්ත්‍රීය ප්‍රර්යේෂණ ප්‍රතිඵල ගැන ලිවීමෙහිලා බෙබෑද බස් වහර අනුමිකවන්නට පිළිවන. එහෙත් අප වැඩි කොටම කියන්නේ එදිනෙදා ජීවිතයට අදාල සාමාන්‍ය දේ ගැනය. එහිලා අළුත් වඳන් - යෙදුම් - බඩට හඳුන්වා දීමේ වරදක් නැත.
එහෙත් භාවිතයෙන් මැසිඳිටි වී අපට උරුමව ඇති බස් වහරෙන් සපුරා ප්‍රයෝජන ගැනීමට කරන අරටුමක් වශයෙන් මෙම ලිපි ඉදිරිපත් කළෙමි.

ජීවිතයට ලස්සන සිරිත් රැහැනක්

1 සැලසුමක් අනුව ඉදිරියට ගොස් තම අපේක්ෂාව ඉලක්කය මුදුන් පත් කර ගැනීමේ ශක්තිය ඇති කර ගන්න.
2 හැම විටම ඔබ නිහතමානීව සිනහා වෙන්න.
3 දුක සැප කා සමඟත් එක ලෙස බෙදා ගන්න පුරුදු වන්න.
4 අසල් වැසියන්ට උදව් කරන්න.
5 ඔබගේ තාරුණ්‍ය හිති රැක ගන්න.
6 උගත් නුගත් දුප්පත් පොහොසත් ලස්සන අවලස්සන නොබලා කා සමඟ හොඳින් ආසුරු කරන්න.
7 තරහා පැමිණි විට ඉවසීමෙන් සෙමිය වන්න.
8 මානුෂික හැඟීම් වලින් අවට පරිසරය ආලෝකමත් කරන්න.
9 තරහා මරහා අමතක කරන්න පුරුදු වන්න.
10 යාළුවන් ඊක දෙනෙක් පමණක් හෝරා බේරා ගන්න.
11 සාර්ථකව වැඩ කොට එහි පල ඒපාක වශයෙන් ඵලදායි ප්‍රතිඵල ලබා ගන්න.
12 ඔබගේ ලඟම සයන් හිතවතුන් සමඟ ඉතා සෙනෙහෙ වන්න සිත්ත පීවත් වන්න.
13 ඔබ සෙරෙහි ඉතා හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් තබා ගන්න.
14 අලාභය අනර්ථය හානිය පාඩුව පිලිගනිමින් මුහුණ දෙන්න.
15 ඉඳහිට ඔබව ආශා කරන දේ කර සතුටු වන්න.
පින්තූරයක් බලන්න යන්න සෙල්ලම් කරන්න ආසා කෑමක් කන්න හැකිනම් චිත්‍රයක් අඳින්න සින්දුවක් කවියක් කියන්න ලියන්න ව්‍යායාම කරන්න
16 මෙසේ වූ කල ලුබන තෘප්තිය තුලින් ඇතිවන මානසික සමතුලිතතාවය මනසට විවේකයකි තමන්ට විශාල ලාභයකි.

නිර්මලී දිල්පා වික්‍රමනායක
මෙල්බර්න් තුවර සිට