

කාලය පාලනය

සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍යවන මූලික හා ප්‍රධාන දැක්මක් කාලය පාලනය



මේ කයේ සැම දෙනෙකුටම සාධාරණ ලෙස එක සමානව බෙදී ඇති එකම සම්පත කාලයයි. ඔබටත් මටත්, ලොක්කන්ට මෙන්ම සොක්කන්ටත් දවසකට ඇත්තේ පැය විසිහතරයි. ඊට වැඩියෙන් නෑ. අඩුවෙන් නෑ. ඒ පැය විසි හතර ගත කරන ආකාරයෙන් යමෙකුගේ ජීවිතය වාසනාවන්ත වීමට හෝ කාලකණ්ණි වීමට කරුණු යෙදෙයි.

එසේ වන්නේ කාලය නමැති වටිනා සම්පත් ස්වභාවය නිසයි. කාලය මොහොතක් පාසා ගෙවී යයි. ගෙවී ගිය කාලය ආපසු ඇදගත නොහැකියි. මතු කලෙක ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා කාලය ගබඩා කර තබාගත හැකි දෙයක් නොවේ. එය තැන්පත් කර තැබිය හැකි දෙයක් ද නොවේ. කාලය රත් හා සමානයයි කීවාට එය රත් වලටත් වඩා අගනේය.

රන් හා සමානයි

රත් වලටත් වඩා අගනා කාලයට අයත් සෑම තප්පරයක්ම සෑම මොහොතක්ම එලදයි ලෙස භාවිත කිරීම බුද්ධිමත් කවුරුන් විසින් කළ යුත්තකි. "අප්පමාදෙ අමත පදං" යනුවෙන් බුදුන්වහන්සේ ද දේශනා කර ඇත්තේ එහෙයිනි.

මූලික අභ්‍යාස දෙකක්

කාලය පාලනය හුරුවීමට කළහැකි මූලික අභ්‍යාස දෙකක් ඇත. ඉන් පළමුවැන්න ඔබ දින-පතා කරන වැඩ පැය භාගයෙන් භාගයට හෝ පැය කාලෙන් කාලට සටහන් කරගෙන දවස අවසානයේ දී (නින්දට යාමට පෙර) ඔබේ කාලය මිටියා වී ඇති ආකාරය විග්‍රහ කිරීමයි. එවිට ඔබේ කාලයෙන් කොපමණ කොටසක් එලදයි

එම්.සී.මාතුපාල විසිති

අත්දැමට ගත වී ඇති දැඩි තේරුම් ගත හැකිය. එවිට ඊළග දිනයේ දී තම කාලය වඩා එලදයි ලෙසත්, ප්‍රශස්ත අත්දැමින් යොදා ගැනීමට මාර්ග පාදෙනු ඇත.

අතින් මූලික අභ්‍යාසය සැමදම නින්දටයාමට පෙර ඊළග දවසේ පැය 24 එලදයි ලෙස යොදා ගැනීමට සැලසුම් කිරීමයි. එය හුරු වූ පසු ඉදිරි සති මාස සඳහා කාල සැලසුම් සකස් කර ගැනීමේ දැක්ම ඔබට ලැබෙනු ඇත. ලොව පුරා සිටින ජනතායකයෝත් සාර්ථක ව්‍යාපාරිකයෝත් එවැනි අභ්‍යාස දිනපතා කරමින් ඔවුන්ගේ කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගනිති.

හුරුවීමට ආකෘතියක්

මේ මූලික අභ්‍යාස දෙකම සඳහා යොදාගත හැකි ආදර්ශ ආකෘති පත්‍රයක් පහත දැක්වෙයි.

වේලාව	කළ කාර්යය (සැකෙවින්)
පෙරවරු	
5.30	
5.45	
6.00	
6.15	
6.30	
6.45	
පස්වරු	
9.15	
9.30	
9.45	
10.00	
10.15	
10.30	

මේ සඳහා ඔබේ දින පොතේ ඉරි කීපයක් ගසා සටහනක් සකස් කරගත හැකිය.

කාලය තාස්ති වීමට හේතුවන සාධක රාශියකි. ඒවායින් කීපයක් සාකච්ඡා කොට එම සාධක මගහරවා ගෙන අතාගනයේ දී එලදයි ලෙස

කාලය භාවිත කිරීමට කළහැකි දේ මොනවාදැයි විමසා බලමු.

අරමුණක් නොමැති වීම

යන්නේ කොතේද ? කරන්නේ කුමක්ද ? සඵල කරගතයුත්තේ මොනවාද ? ආදී අරමුණක් හෝ අරමුණු කිසිවක් නොමැතිව තත්තත්තාපේ කටයුතු කිරීම කාලය තාස්ති වීමට ප්‍රධාන හේතුවකි. අරමුණක් ඇතිව කටයුතු කරන විට ඉන් ලැබෙන ඉෂ්ඨ එලයක් හෝ එල රාශියක් ඇත. එම එල ලැබුණු විට ඒ සඳහා ගත කළ කාලය අපතේ නොගිය බව දැනෙයි. එවිට කාලය එලදයි ලෙස යෙදවීම වඩා වඩා හුරු වෙයි. නිදර්ශන ලෙස 2005 වර්ෂයේ දී උසස් පෙළ ඉහලින් සමත් වීම අරමුණක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

ප්‍රමුඛතා නොමැතිකම

අරමුණු තිබුණත්, ලභාකරගතයුතු ප්‍රතිඵල ගැන යම් හැඟීමක් ඇතිවුවත්, එවැනි අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට කළයුතු දේ ප්‍රමුඛතාවක් මත පෙළ-ගස්වා නොගැනීමෙන් අතවශ්‍ය ලෙස කාලය අපතේ යයි. ඉහතින් ගත් නිදර්ශනය අනුව උසස් පෙළ සමර්ථ වීම සඳහා කළ යුතු දේ රාශියක් ඇත. පොත්පත් කියවීම, ගුරුවරුන්ගේ පාඩම් වලට සවන්දීම, කියාදෙන පාඩම් සිතෙහි ධාරණය කර ගැනීම, සටහන් ලිවීම, පැවරුම් සම්පූර්ණ කිරීම, පාඩම් පුනරීක්ෂණය ආදී කටයුතු අතුරෙන් කලින් කළ යුත්තේ මොනවාද ? පසුව කළයුත්තේ කුමක්ද ? දවසේ මුල් භාගයේ දී කළ යුත්තේ මොනවාද ? ආදී වශයෙන් ප්‍රමුඛතා පිහිටුවා ගත යුතුයි. එසේ නොකොට සෙල්ලමට බා විනෝදයට වැඩි කාලයක් ගත කොට අවසාන මාසය තුළදී හොඳින් උගත් මිතුරෙකුගේ සටහන් වල ඡායා පිටපත් ලබාගෙන විභාගයට සහියක් කලින් කියවීමෙන් එතරම් පලක් වන්නේ නැත. ප්‍රමුඛතා තීරණය කරගෙන ඒ අනුව දෛනික කාර්ය ලේඛන සකස් කරගෙන ඒ අනුව තම ජීවිතය වැදගත් අරමුණක් කරා ගෙනයාම ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට උත්සාහ කරන සියළු දෙනාම විසින් අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුත්තකි.

එලදයි ලෙස පාඩම් කිරීම

උසස් පෙළ පන්තිවල හා විශ්ව විද්‍යාලවල සිටින සිසු සිසුවියන්ට පහළ පන්තිවලදී මෙන් ගුරුවරු සියළු දේම කියානොදෙති. පන්ති වල කරන කටයුතු වලට අමතරව තම තමා විසින්ද කළ යුතු අධ්‍යයන කටයුතු රාශියකි. ඒවා තිසි අයුරින් සම්පූර්ණ කළහොත් විභාග වලින් ජය ගැනීම හා උපාධි පරීක්ෂණ වලින් පන්ති සමාර්ථයක් ලබා ගැනීම පහසුවෙයි. මේ සඳහා තම තමා විසින් කළයුතු ප්‍රධාන කාර්යය නම් පොත් පාඩම් කිරීමයි.

උසස් පෙළ හා උපාධි පරීක්ෂණ සඳහා කියවිය යුතු ශාස්ත්‍රීය පොත් රාශියකි. ඒවා එලදයි ලෙස පාඩම් කරමින් එහි එන කරුණු සිත් තුළ ධාරණය කර ගැනීමට දක්ෂ සිසුන් භාවිත කරන ක්‍රම කීපයක් ඇත.

PQRST ක්‍රමය

සිසුයෙක් පොත් පත් කියවීම හුරුවීම ගත පොතක් ලියා ඇති ටෝනි බ්‍රෑන් තමන්ගේ SPEED READING තමා විසින් පොතේ මේ සඳහා PQRST නම් වූ ක්‍රමයක් පෙන්වා දී ඇත. Pxp"PREREAD හෙවත් පූර්ව කියවීමයි. Qxp" QUESTION හෙවත් ප්‍රශ්න කිරීමයි. Rxp" READ හෙවත් හොඳින් කියවීමයි. Sxp" SUMMARY හෙවත් සාරාංශ කිරීමයි. Txp" TEST හෙවත් පරීක්ෂණ කිරීමයි. මේ සාධක පහ ප්‍රමුඛතා ගත කිරීම සිදුවන අන්දම දැන් විමසා බලමු.

උපකල්පන

විභාගය සාර්ථක ලෙස සමත්වීම සඳහා ඔබට අතිවාරයෙන්ම කියවිය යුතු පොත් පත් ගැන ඔබේ ගුරුමහතන්, දේශකයින් උපදෙස් දෙනු ඇත. එවැනි ශාස්ත්‍රීය පොත් දහයක් ඇති බවට ඒ හැම එකකම පිටු 200 ක් ඇති බවට උපකල්පනය කරමු.

ඒ අතර තුර සතියකට පැවරුම් දෙක බැගින් ලිවීමට සිදුවන බවද සිතා ගනිමු. එම කටයුතු සඳහා ඇති පෞද්ගලික කාලය මෙසේ යයි අනුමාන කරමු.

- සතියේ දවස්වල පාසැල් ගොස් පැමිණි පසු පස්වරු 3 සිට 6 දක්වාත් 8.30 සිට 10.30 දක්වාත් පැය 25
- සෙනසුරුදු ඉරිදි දින වල උදේ 5.30 සිට 11.30 දක්වාත් පස්වරු 2 සිට 6 දක්වාත්, 8.30 සිට 10.30 දක්වාත් පැය (12 2) පැය 24 ඒ අනුව පාඩම් කිරීම සඳහා ඔබට සතියකට පැය 49 ක් ඇත.

මේ පැය 49 එලදයි ලෙස ගත කිරීම සඳහා ඔබට කියවීමට ඇති පොත පත ප්‍රමුඛතාව අනුව සටහන් කර ගන්න. පළමු මාසයේ දී ඔබ පොත් දෙකක් කියවීමට තීරණය කළහොත් ඉහත දැක්වූ ඉහත හැටියට කියවා සිටින ධාරණය කරගැනීමට

පිටු 400 කුත් ඒ සඳහා මාසයකට පැය (49 4) 196 කුත් ඇත.

ඒ අනුව ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ පැයකට පිටු තුනක් පමණ කියවීමයි. ඒ පිටු තුන කියවා එහි අඩංගු කරුණු සිටින ධාරණය කරගැනීම සඳහා PQRST ක්‍රමය භාවිත කරන ආකාරය මෙසේයි.

පූර්ව කියවීම

අදළ පැයට නියමිත පිටු තුන උඩින් මන්තෙන් කියවන්න. එහි අඩංගු වන්නේ කුමන දේවල්ද ? සඳහන්වන කරුණු මොනවාද ? යන කරුණු විමසා බලන්න. පොතේ විස්තරවන විෂයයට හෝ

පන්ති වල කරන කටයුතු වලට අමතරව තම තමා විසින්ද කළ යුතු අධ්‍යයන කටයුතු රාශියකි.

ඒවා නිසි අයුරින් සම්පූර්ණ කළහොත් විභාග වලින් ජය ගැනීම හා උපාධි පරීක්ෂණ වලින් පන්ති සමාර්ථයක් ලබා ගැනීම පහසුවෙයි. මේ සඳහා තම තමා විසින් කළයුතු ප්‍රධාන කාර්යය නම් පොත් පාඩම් කිරීමයි. උසස් පෙළ හා උපාධි පරීක්ෂණ සඳහා කියවිය යුතු ශාස්ත්‍රීය පොත් රාශියකි.

කියවන පරිච්ඡේදයේ මාතෘකාවට එම කරුණු සම්බන්ධවන්නේ කුමන ආකාරයකින්ද ? වැනි කරුණු සිතාතිව එම පිටු තුනේ පූර්ව කියවීම ගැන සිත යොමු කරන්න. එම පිටු තුනේ ඇති කරුණු සකස් කොට ඇති ජේද වලට වෙනම උප ශීර්ෂ යොදා ඇත්නම් ඒවා තැවන වරක් කියවා එම පිටු තුනේ ඇති කරුණු දළ වශයෙන් මොනවා දැයි සිති තබා ගන්න. මෙම පූර්ව කියවීම සඳහා විනාඩි දහයක් හෝ ඊට අඩුවෙන් ගත කිරීම සෑහෙයි.

ප්‍රශ්න කිරීම

මෙම ප්‍රශ්න කිරීම තමන්ගෙන්ම කෙරෙන්නකි. එම පිටු තුන හා එහි අඩංගු කරුණු ගැන දළ වශයෙන් හැඟීමක් දැනට ඇති හෙයින් එම කරුණු ඉගෙනීම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි ඔබගෙන් ම ප්‍රශ්න කරන්න. ගණිත පොතක සමභාවිතාව සඳහන් වන කොටස තම සමභාවිතාව ජීවිතයේ සිදුවීම් වලට බලපාන අන්දම. යම් යම් සිද්ධීන් මතු වීමේ ධර්මතාවලට ඇති සම්බන්ධතාව ආදිය ඔබට සිහි වේ නම් ඒ ගැන ඉගෙනීමේ වැදගත්කම ඔබට වැටහෙනු ඇත. ජීව විද්‍යා පොතක විලෝප-කයන් ගැන කියවෙන කොටසක් නම් අප අවට

පරිසරයේ ඇති දිරා යන දේ දිරවීමට උදව් වන සතුන්ගේ කාර්යභාරය එහි සඳහන් වන නිසා සත්ත්ව වර්ගයාගේ පැවැත්මට විලෝපිකයින්-ගෙන් සිදුවන සේවය දැනගැනීමේ වැදගත්කම ඔබට සිහිවනු ඇත. මෙම ස්වයං ප්‍රශ්න කිරීම නිසා ඔබට එම කරුණු ගැන තව තවත් සම්පූර්ණ ලෙස දැන ගැනීමට උත්තරුවක් ඇති වෙයි.

කියවීම

අදළ පිටු තුනේ ඇති කරුණු ගැන හැඟීමකුත් එම කරුණු ඉගෙන ගැනීමේ වැදගත්කමක් ගැන උත්තරුවකුත් ඇති ඔබ දැන් කළයුත්තේ එම පිටු තුන ඔතාකමින් හා අවධානයෙන් යුතුව කියවීමයි. එසේ කියවමින් එහි අඩංගු කරුණු පැහැදිලිව තේරුම් ගනිමින් සිත තුළට ඇතුළත් කරගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. මේ සඳහා එම පැයෙන් වැඩි කොටසක් හෙවත් විනාඩි 30 ක් පමණ ගත කිරීම මැනවි. උසස් පෙළ සිසුවෙකුට මෙය පහසුවෙන් කළ හැක්කකි. සමහර විට එම පිටු තුන දෙවරක් වුවත් කියවිය හැකිවනු ඇත. මෙසේ කියවන විට එම පිටුවල සඳහන් කරුණු ගැන විතා වෙන කිසි දෙයක් ගැන සිත යොමු නොකළ යුතුයි.

සාරාංශ කිරීම

පූර්ව කියවීමට විනාඩි 10කුත් පිටු තුනේ ඇති කරුණු ගැන මෙතෙහි කිරීමට විනාඩි 5 කුත්, කියවීමට විනාඩි 30 කුත් ගත කළ ඔබට එම පැයෙන් තව විනාඩි 15 ක් ඉතිරිව ඇත. ඒ විනාඩි 15 දී ඔබ කියවූ කොටසේ ඇති කරුණු සාරාංශ කොට ඔබේම වචන වලින් පොතක හෝ සටහන් ලියන කොළයක ලියාගන්න. යම් දෙයක් ගැන සිත යොමුකොට එය ඔබේ වචන වලින්ම ලියූ විට එය ඉතා ශක්තිමත් ලෙසින්, ස්ථිර අන්දමින් සිතේ ධාරණය වෙයි. හැබැයි බොහොම දෙනෙක් ලිවීමට කම්මැලියි. මේ කම්මැලිකම කාටත් ඇති වන ලෙඩකි. එයට ඉංග්‍රීසියෙන් WRITERS BLOCK යයි කියවෙයි. මෙය ලිවීමට ඇති මැලිකම නිසා ඇතිවන මානසික රෝගයකි. ඉන් මිදීමට තම දිනපතාත් නීතිපතාත් ලිවීමට හුරුවිය යුතුයි. පාඩම් පොතක් කියවූ වහාම එහි සඳහන් කරුණු තම සිතේ රැඳී ඇත්තා සේ දැනෙයි. එහෙත් විභාග දිනයේ දී එය ලිවීමට ගිය විට පටලැවිලි ඇති වෙයි.

ඒ නිසා දිනපතා පැයෙන් පැයට ඔබ කියවූ දේ සාරාංශ කිරීමට පුරුදු වන්න. එවිට විභාග ජය ඔබට ලැබෙනු නියතයි. සිත් තුළ ඇති කරුණු නිශ්චිත පරමාර්ථයක් ඇතිව ලිවීමට තම එය විශේෂයෙන් හුරුවී ලේඛක චිත්‍ය පවත්වාගත යුතුයි.

පරීක්ෂණය

සාරාංශ කිරීමෙන් අනතුරුව පරීක්ෂණය නම් වූ පියවරක් ඇත. තමා පදිංචි නිවස අසලම ඔබ සමග ඉගෙනගන්නා තවත් මිතුරෙක් / මිතුරියක්

සිවිතම ඔබ දෙදෙනාටම පහසු වේලාවක් සකස් කරගෙන ඔබ දෙදෙනා උගත් දේ ගැන එකිනෙකාගෙන් ප්‍රශ්න කරගැනීම මේ පියවරයි. එසේ ප්‍රශ්න කරද්දී වහා උත්තර සැපයීමට ඔබට අපහසු වූ අවස්ථා වලදී එම පිටු තුනම හෝ අදාළ කොටස් හෝ තැවත කියවා සාරාංශය වඩාත් පැහැදිලි ලෙස ලිවීමට වැඩිපුර විනාඩි කීපයක් දවස අවසානයේ දී යොදා ගන්න. සාරාංශ කළ කොටසේ ප්‍රධාන වචන යටින් රතු ඉරිකැබලි කීපයක් යොදාගන්නොත් පුනරීක්ෂණ කටයුතු වඩාත් පහසු වෙයි.

වෙනත් වැඩ නැද්ද ?

පාඩමටම කාලය ගත කළහොත් වෙනත් වැඩ කරගන්නේ කෙසේ දැයි ඔබ දැන් අසන්නට පුළුවන්. පාඩම් කිරීම සඳහා යොදාගැනීමට ඔබට යෝජනා කර ඇත්තේ සතියකට පැය 49 ක් පමණයි. එහෙත් ඔබට සතියකට පැය (24 7) පැය 168 ක් ඇත. එයින් දිනකට පැය 6 ක් නිදා ගන්නත් (සතියකට පැය 42 යි) පාසැලේ / විශ්ව විද්‍යාලයේ වැඩ සඳහා දිනකට පැය 10 ක් ගතකළත් (සතියකට පැය 70යි) වෙනත් වැඩ කිරීම සඳහා ඔබට පැය (168 - (42 + 70) - 56 ක් තිබේ. එයින් පැය 49 ක් පාඩම් කිරීමට යෙදූ විට පැය හතක් 'වෙන වෙන' වැඩ කිරීම සඳහා ඉතිරි වෙයි. ශිෂ්‍ය ජීවිතයේදී 'වෙන වෙන' වැඩ වැඩියෙන් යොදාගන්නොත් පාඩම් වැඩ අතපසු වීමට හෝ සිතේ ධාරණ ශක්තිය හීන වී යාමට ඉඩ ඇති බව සිහිතබාගන්න.

ස්වයං සංවිධානය

ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා කාලය ඵලදායී ලෙස යොදා ගැනීමට ඉහත කී පරිදි කාලය සැලසුම් කරගෙන දෛනික කාල සටහන් සෑදීම පමණක් නොසෑහෙයි. එම කාල සටහන් හා කාර්ය ලේඛන නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක කළයුතුව ඇත. ඒ සඳහා ස්වයං සංවිධානයක් සකස් කරගෙන ඊට ගැලපෙන ස්වයං චිතයකට හුරු පුරුදු විය යුතුයි. නිශ්චිත වේලාවල් වලට වැඩ කටයුතු කිරීමට තම කම්මැලි නොවී කඩිසර විය යුතුයි. මැලිකම නිසා අක්‍රියව සිටීමෙන් ලෙඩ රෝග ඇතිවෙයි. ක්‍රියාශීලී අයට එසේ නොවේ. යහපත් සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීම සඳහා මානසික වශයෙන් ශාරීරික වශයෙන් වෙහෙස විය යුතුයි. එහෙයින් තමා අවදිවන වේලාවල් ශාරීරික අභ්‍යාස කරන වේලාවල් පාඩම් කරන වේලාවල් ආදිය නියම කරගත් අන්දමින් ඒ ඒ නියමිත වේලාවලදී නිම කිරීමට හැකි සෑම උත්සාහයක්ම දරන්න. අවිනිශ්චිත හදිසි අවස්ථා නිසා සැලසුම් කරගත් වැඩක් කිරීමට අපහසු වුවහොත් ඊළඟ දිනයේ දී හෝ එදිනම රාත්‍රියේ දී හෝ එම කටයුතු නිම කිරීමට උත්සාහ ගන්න. ප්‍රමාද වූ හෝ ගොඩ ගැසුණු වැඩ දිනකට වඩා කල් තබාගන්නොත් කාලය පාලනය කිරීමේ කටයුතු පටලැවී යනු ඇත.

පිළිවෙළක් ඇති කරගැනීම

ඔබ වැඩ කරන මේසය, ජීවත්වන කාමරය, පදිංචි නිවස ආදී සෑම දෙයක්ම පිළිවෙළක් අනුව අස් පස් කරගන්නොත් යම් යම් හානි / උපකරණ සෙවීම සඳහා අතවශ්‍ය ලෙස කාලය ගත නොවෙනු ඇත. සෑම දෙයකටම නියමිත තැනක් හා ඒ සෑම දෙයක්ම ඊට නියමිත තැන (A Place for everything and everything in its Place) යන ආප්තෝපදේශය සිහි තබාගෙන තමා වැඩ කරන තැන්, පාඩම් කරන තැන් පදිංචි තැන් ආදියේ පිළිවෙළක් ඇති කරගැනීම ස්වයං චිතයේම ප්‍රතිඵලයක් වෙයි. මෙවැනි අස්පස් කිරීම් සඳහාත් තමා ගැවසෙන ස්ථානවල පිළිවෙළ යථා පරිදි පවත්වා ගැනීම සඳහාත් දිනකට විනාඩි දහයකට වඩා ගත නොවන බව ඔබ ඊට හුරුවූ විට තේරුම් යාවී.

"පමාද්‍රව්‍යානා වේරමණී"

ඵලදායී ලෙස කාලය ගත කිරීමට සැලසුම් කරගෙන එම සැලසුම් යථා පරිදි ක්‍රියාත්මක කිරීමට හුරු වූ විට ප්‍රමාද වන තැන්වලට යාම හා නිකරුණේ කාලය ගත කිරීම ඉබේ මෙන් තැනී වී යනු ඇත. ඵලදායී ලෙස කාලය යෙදවීමට හුරු වෙනවා කියන්නේ ප්‍රමාදයට නුදුරු දෙන හිස් බස් සම්පලාප, අල්ලාප සල්ලාප ආදිය දෙඩමින් පාප මිත්‍රයින් සේවනය කිරීමට සිදුවන "පමාද්‍රව්‍යාන" වලින් වැළකී සිටීමේ ඒකායන මාර්ගයයි.

ස්වයං අභිප්‍රේරණය හා උනන්දුව

ඔබේ අනාගත සාර්ථකත්වය රඳා ඇත්තේ ඔබ අතමය. එය වෙන කෙනෙකුට සැලසිය නොහැකියි. එහෙයින් ඵලදායී ලෙස කාලය සැලසුම් කරගන්නට පසු ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය උනන්දුව ඔබේ සිත තුළම උපදවාගත යුතුයි. උදාසීන ගතිය හා වැඩ කල්දැමීමේ පුරුද්ද වහාම තැනී කරගත යුතුයි. ජීවිතය අසාර්ථක කරගත් අයෙකුගෙන් ඔහුගේ අතීතය ගැන විමසා බලන්න. රස්කියාදු නොවී, තරක පුරුදු වලට ඇබ්බැහි නොවී, තරුණකාලයේ මහත්සී වී වැඩ කළානම් මෙහෙම වෙන්නේ නැහැ "යි ඔහු කියනවා ඇති.

බකං නිලා සිටීම

කළයුතු වැඩ හා ඒවා කළ යුතු වේලාවල් සටහන් කරගත් සමහරුන්ට සෑදෙන රෝගයකි. "බකං නිලා සිටීම" කළ යුතු වැඩය දැන දැනත් ඒ ගැන සිත සිතා කාලය ගත කිරීම මේ රෝගයයි. පාඩම හොඳින් කියවූ පසු එය සාරාංශ කිරීම සඳහා පොතකි පැනකි මේසය උඩ තබාගෙන අසල පුටුවක් මතට වී විනාඩි ගණනක් කල්පනා කිරීම මෙම රෝගයේ මූලයි.

පොත් පාඩම් කිරීමේ දී ද සමහරු පොත පෙරළාගෙන එය කියවන්නේ තැනිව පොත දෙස විනාඩි ගණනක් බලාගෙන හිදිති. මේ රෝගයට

ගොදුරු වන්න එපා. කළයුතු දේ නියමිත වේලාවේ දීම පටන් ගන්න. එය දිගටම කරගෙන යන්න.

තීරණ ගැනීමේ ශක්තිය

මේ සඳහා තීරණ ගැනීමේ ශක්තිය දියුණු කරගත යුතුයි. තීරණ ගැනීම මෙන්ම එම තීරණ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ උනන්දුවද වර්ධනය කරගත යුතුයි. තේ කෝප්පයක් ලග තබාගෙන තිවෙන-තෙක් එය තොබී කල්පනා කරන අය මෙන්ම ගමනක් යාමට අවශ්‍ය ඇඳුමක් තෝරාගෙන එය නොඇඳ කාලය ගත කරන අය හෝ ස්නානය කිරීමට ගොස් හිරි අරමින් විනාඩි ගණන් තීරප-රාදේ ගත කරන අය ඔබට හමු වී ඇත. කළයුතු දේ කුමක්දැයි දැන දැනත් එය කරන ආකාරය හා ඊට අවශ්‍ය සම්පත් හා උපකරණ අසල තබාගෙන එම කාර්යය ආරම්භ නොකර සිටින අයට ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය ලගා කරගත නොහැක. මෙය ආත්ම ශක්තිය අඩු වීමේ ලක්ෂණයක් ලෙසද සැලකිය හැකියි. "මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා මනෝ සෙට්ඨා මනොමයා" යන බුදු වදනින්ද කියැවෙන්නේ මෙය මයි. තම සිත දිරිගන්වා නොගත-ගොත් කීසිවක් කරගත හැකි නොවෙයි.

ගත සිත පාලනය

ශරීරයට සිත පාලනය කරන්න දෙන්න එපා. සිත විසින් ශරීරය පාලනය කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. නියමිත වේලාවලදී කළයුතුව ඇති වැඩ නොපැකිලි කරමින් තමා බලාපොරොත්තු ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හුරු පුරුදු වන්නාගේ සිත ප්‍රබල වෙයි. එවැන්නන්ගේ ආත්ම විශ්වාසයද දියුණු වෙයි.

දිනපතා ඉගෙනීම

සමහර වැඩ නිසිපරිදි සම්පූර්ණ කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම හා දක්ෂතා ඔබ සතුව නොතිබෙන්නට පුළුවන. එවැනි අඩුපාඩු තේරුම්ගත් විට ඒ ගැන පසු-තැවිලි නොවී එම දැනුම හා දක්ෂතා ඉගෙනීම සඳහා ඒවා දන්නා කියන මිතුරු මිතුරියන්ගෙන් වැඩිහිටි අයගෙන් හා ගුරුවරුන්ගෙන් අසා ගැනීමට ලජ්ජාවත්ත එපා. ඔබේ ලිවීම වේගවත් තැනිතම්, ලියන අකුරු පැහැදිලි තැනිතම්, ඔබ පැන හෝ පැත්සල අල්ලන හැටි වැරදි ඇති. එවැනි සුළු දේ පවා දන්නා කෙනෙකුගෙන් අසා දැනගෙන හුරු පුරුදු වන්න. අපි කවුරුත් මැරෙන තෙක් දිනපතා යම් යම් දේ ඉගෙනගන්නා අයයි.

සාර්ථකත්වයට කෙටි මගක් නැත

දැනුම ලබාගැනීමට මෙන්ම ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමටත් කෙටි මගක් නැත. ස්වෝත්සාහයෙන් මහත්සී වී තම කාලයෙන් උපරිම ඵල ලබාගත් අය පසුපසින් වසනාවන් සිරි දෙවිදුවන් පත්තාගෙන එති. වාසනාවන් පමණක් දියුණු වූ අය ලෝකයේ සිටි තම ඇත්තේ ඉතාමත් ටික දෙනෙකි. □