

ඔබ බිය කුමටද?



නිස් සමාජයේ සැකයෙන් බියෙන් නොපෙළෙන කිසිවකු සොයාගත හැකිවේද යන්න සැකසහිත ය. සුවිශේෂ අවශේෂ ඕනෑම තරාතිරමේ පුද්ගලයකු කුමන හෝ බියකින් පෙළීම ස්වභාවික ය. තමන් එක්රැස් කරගත් ධනය සොරසතුරන් විසින් පැහැර ගනිවි ද? පාසල් ගිය තම එකම

එඩිවින් පතිරණ

දරුවා නිරූපණව ආපසු නිවසට පැමිණේවි ද? තැනිතම් කප්පත් ගැනීමේ අරමුණින් යම් කිසිවකු විසින් පැහැර ගනු ලබයි ද? කුමන්ත්‍රණකරුවකුගේ, ඊර්ෂ්‍යාකාරයකුගේ හෝ කේළාමිකාරයකුගේ බලපෑම නිසා කොයි මොහොතේ රැකියාවට නර්ජනයක් එල්ලවේවි ද? තම නතතුර අභිමිවේවි ද? මගතොට යන එතට දී අතතුරකට උවදුරකට ගොදුරු නොවිය හැකි ද? දුර පළාතකට මාරු කොට යවාවි ද? එසේ වුවොත්, දරුපවුලට යන කලද සා වකුම ක' විය හැකි ද? දුරු පවුලේ සාහිති තිවීමට සිටින මුහුදු ගිය

සැමියාට නිරූපණව ගොඩට ඒමට ලැබේවි ද? තම දියණියට යහපත් ස්වාමි පුරුෂයකු සොයා ගැනීමට හැකිවේවි ද? ගුණ යහපත් පුතුට එවැනිම සොදුරු බිරිඳක ලැබේවි ද? මගේ අසනීප සුවවේවි ද? තැනිතම් මැරෙනතුරුම දුක් විඳීමට සිදුවෙයි ද? මේ ආදී වශයෙන් හැම කෙනෙකුටම පාහේ බියෙන් පෙළීමට කුමන හෝ කාරණයක් හෝ හේතුවක් ඇති බව අසත්‍යයක් නොවේ.

බිය සිතේ හැඟීමක් ද?

මනස් විකිත්සකවරයකු මෙන්ම මනෝවේදියකු ද වන ආචාර්ය ඩැනියල් ඒ. ජුගර්මන් පවසන්නේ "බිය" යනු මුළුමනින්ම සිත් හි හටගන්නා බලවත් හැඟීමක් බව ය. "පවුලේ සෞඛ්‍යය" නමැති ඔහුගේ කෘතියෙහි මෙබඳු නිදර්ශන කිහිපයක් ගෙන හැර දක්වමින් සිය මතය සනාථ කිරීමට උත්සාහයක් දරයි. විදුලි ආරෝහකයට ඇතුළුවීමේදී විසිපස් හැවිරිදි ලිංඛා මගත් බියකට පත්වන්නී ය. පතස් පස් හැවිරිදි රොබට් තිතර ම බියෙන් පෙළෙන්නේ ඔහු සේවයෙන් විශ්‍රාම ගත යුතු වයසට එළැඹෙමින් සිටීම නිසා ය. ෆිලිස් තමැනි දරිය වැඩිවිය පැමිණීමට ආසන්නව සිටින බැවින් ඒ පිළිබඳ බියෙන් පෙළෙන්නියකි. ඒ නිසා ඇයගේ දණහිස් වෙවිලයි. ආමානයේ අමාරු ද හටගනියි. ජීවිතයේ හැම වයසක දී මෙන්ම ම හැම අවස්ථාවකදීමත් බිය හට ගැනීම හැම කෙනාටම පාහේ ප්‍රශ්නයක් බව හෙතෙම පෙන්වා

“කෙනෙක් අඳුරට බිය වෙති. තව කෙනෙක් ශාරීරික වේදනාවට බිය වෙති. තෙවැන්නෙක් සමාජ අවමානයට බිය වෙති. සිව්වැනියකු බියට පත්වෙන්නේ දිළිඳුකම නිසා ය. පස්වැන්නා හුදකලාවෙන් බියට පත්වේ. මේ අසාමාන්‍ය භූතයා අප හැම දෙනාටම සැඟවී සිටි පහර දීමට මාන බලයි.”

දෙසි. “අප බොහෝ දුරට අපේම තැනිගැනීමටල කෙළිබඩු බවට පත්ව සිටිමු” යයි බ්‍රිතාන්‍ය ගත්කතුවරයකු වන හොරේස් වෝල්පොල් ලියුවේ අවුරුදු ගණනාවකට පෙරාතුවය. “කෙනෙක් අඳුරට බිය වෙති. තව කෙනෙක් ශාරීරික වේදනාවට බිය වෙති. තෙවැන්නෙක් සමාජ අවමානයට බිය වෙති. සිව්වැනියකු බියට පත්වෙන්නේ දිළිඳුකම නිසා ය. පස්වැන්නා හුදකලාවෙන් බියට පත්වේ. මේ අසාමාන්‍ය භූතයා අප හැම දෙනාටම සැඟවී සිටි පහර දීමට මාන බලයි.”

තැනිගැන්ම

තැනිගැන්ම බොහෝවිට සිත්හි හටගන්නා අනිශය ප්‍රයෝජනවත් හැඟීමක් යයි ආචාර්ය ජුගර්මන් අදහස් කරයි. යමෙකු බියට පත්වූ විට ඔහුගේ සිරුරෙහි ශාරීරික වෙනස්කම් රාශියක් සිදුවෙයි. හෘද ස්පන්දනය හා ප්‍රතිචාරය වේගවත් වී ඇසේ කළු ඉංගිරියාව පළල් වී වැඩි ආලෝකයක් ඇතුළු කර ගනියි.



නමුඟය

ශක්තිය නිපදවෙන අධිවෘත්තීය විශාල ප්‍රමාණයක් සිරුරේ රුධිර ප්‍රවාහයට ගලා එයි.

හදිසි ගින්නකට හෝ එළැඹීමට ඉඩ ඇති වෙනත් එවැනි අනතුරකට හෝ ආපදාවකට මුහුණ පෑමට සිදුවිය හැකි අවස්ථාවකදී ජීවිතාරක්ෂක ක්‍රමයන් වශයෙන් එතැනින් වහා පලා යෑම සඳහා ඉන්ධන සැපයීමට "බිය" ට පුළුවන. ඒ වගේ ම අනතුර ආරම්භ කළ දෙයකට වඩා මානසිකව බලපානා කරුණක් නම්, ආත්මාරක්ෂක පියවර ගැනීම වස් ඔබට බලපෑම් කිරීමට බියට හැකිය. එය ප්‍රශ්නයක් වනුයේ ළඟ ඇති අනතුර සමග බලන කල බිය සමානුපාතික නොවන අවස්ථාවකදී ය.

බියජනක ප්‍රතිචාර

සමහර උදවිය අනෙක් තැනැත්තන්ට වඩා පහසුවෙන් ම බියට නැඹුරුවෙන සුළු ය. ඕනෑම විශාල රෝහලක අලුත උපත ලත් බිලිඳුන් සිටින කාමරයකට ගියවිට එය මනාව පැහැදිලි විය. තදින් දෙරක් වැසෙනවා වැනි බිය උපදවන ක්ෂණික අවස්ථාවකට වාසනාවන්ත බිලිඳු දෙනෙත් නිශ්චලව ප්‍රතිචාරය දක්වති. එසේ වුවත්, අසල ඊළඟ තොට්ටුලෙහි සිටින බිලිඳුන් තද නිගැස්සීමකින් හඩන්නට පටන් ගන්නවා ඇත. උපතේ සිට ම බියජනක ප්‍රතිචාරයක් ඉගෙනීමට ඔහු හුරුවෙයි. මක්නිසාද යත්, වඩාත් සංවේදී වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඔහු ජන්මයෙන් ම ලබා ඇති බැවිනි.

තවද මුලදී ලබන අත්දැකීම් හා සම්බන්ධතා අපේ පසුකාලීන තැනී ගැනීම් තදින් ම හැඩගස්වන බවත්, තීරණය කරන බවත් මනස ශාස්ත්‍රඥයෝ දනිති. තිදර්ශනයක් ලෙස දක්වනොත්, බිල් නමැති තරුණයා හැඳුණේ වැඩුණේ ඔහුගේ පියාත් සමග ය. එකිනෙක ආපදාවන් එම පියා සැලකුවේ කල්පනා ශක්තියෙන් මෙන්ම ධෛර්යයෙන් ද මැඩ පවත්වා ගත යුතු, තාවකාලික බාධකයක් ලෙසිනි. පියාණන් ආදර්ශයට ගත් බිල් දුෂ්කර කාර්යයන්ට සතුටින් මුහුණ දී, ඒවා තීරවුල් කර ගැනීම සඳහා තම හැකියාවන් කෙරෙහි ම විශ්වාසය තැබීය.

එසේ නමුත්, බිල්ගේ පියා තම කාලයෙන් වැඩි හරියක් ගත කළේ

ඔහුත්, ඔහුගේ පවුලත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට උත්සාහ දැරීමෙන් ය. රුකියාවේ වෙනසක් කිරීමට යමේ අතාරක්ෂිතභාවයට මුහුණදීමට ඇති බියෙන්, ඔහු එකම රුකියාවේ, එකම තත්ත්වයේ, අනපේක්ෂිත ලෙස රුදී සිටියේ ය. ඒ හා සමාන වෙනත් හේතූන් ද සහිත වාතාවරණයකින් යුත් නිවෙසක හැඳුණු වැඩුණු බිල් ස්වභාවයෙන්ම බයාදු බවටත් කුමකින් කුමක් වේදැයි යන අවිනිශ්චිත බවටත්, හැඩ ගසුණේ ය.

කාංසාව

සමහරවිට ඉතාමත් හානිකර අත්දැකීම් හීනිය නම්, බොහෝ දෙනෙකුගේ ජීවිතවලට හොඳමත්

යමෙකු බියට පත්වූ විට ඔහුගේ සිරුරෙහි ආර්ථික වෙනස්කම් රාශියක් සිදුවෙයි. හෘද ස්පන්දනය හා ප්‍රතිචාරය වේගවත් වී ඇසේ කළු ඉංගිරියාව පළල් වී වැඩි ආලෝකයක් ඇතුළු කර ගනියි. ශක්තිය හිපදවෙන අධිවෘත්තීය විශාල ප්‍රමාණයක් සිරුරේ රුධිර ප්‍රවාහයට ගලා එයි.

කරන විරකාලීන, දුෂාධාර කාංසාවේ පීඩාකාරී වේදනාව යි. කාංසාව විඳ දරා ගැනීම අපහසු ය. මක්නිසාද යත්, සාමාන්‍යයෙන් එය යොමු කෙරෙන නිශ්චිත ස්ථානයක් නොමැති නිසා ය. වාසනාවකට මෙන්, අතියම් හීනියෙන් හා කාංසාවෙන් පීඩා විඳින අයට වුවත්, ඒවායින් බොහොමයක් ඉවසා දරාගත හැකි ප්‍රමාණයට පහත ගෙලා ගැනීමට පියවර ගත හැකිය. මෙන්න ඒ සඳහා ප්‍රයෝජන කිහිපයක්:

1. ඔබේ සිරුරට ගරු කරන්න: අධික බියෙන් පෙළෙන හැම කෙනෙකු ම සම්පූර්ණ ආර්ථික පරීක්ෂණයක් කරවා ගත යුතු යි. නියම පෝෂණයක් නොලැබෙන්නේ නම්, අසනීපයෙන් හෝ මහත්සියෙන් පසුවන්නෙහි නම්, බියෙන් මිදුණු හැඟීමක් ඇති නොවේ. එක් කාන්තාවක් මුලදීම කියා සිටියේ ඇය තීරත්තරයෙන් ම බියෙන් පෙළෙන බව ය. ඇය පරීක්ෂණයට භාජන කළ විට ඇය මත්දමයුරක්කයේ

ආරම්භයක් වූ අඩු රුධිර සීනි තත්ත්වයෙන් පසුවෙන බව හෙළිදරව් විය. එසේවුවත්, යම්ගෙයකින් ඔබේ පරීක්ෂණයේදී ඔබේ බියට පසුබිම්වන කිසිදු ආර්ථික හේතුවක් නොමැති බව හෙළිවුවොත් ඔබේ සිරුරට දෙස් පැවරීම තවත්වා ඔබේ සට්ටන හෝ වැරදි ඉගෙනුම් සෝදිසි කර බැලීම හොඳ ය.

2. ඔබේ හැඟීම් බෙද හද ගන්න

හීනිය, රහස් බව සහ අනි විශේෂ භාවයක් මත ශක්තීමත් වෙයි. සුප්‍රකට යේල් විශ්ව විද්‍යාලයයේ මාතස ශාස්ත්‍රඥයකු වූ අර්වින් ජානිස් නමැති මහාචාර්යවරයා ශල්‍යකර්-

සාමාන්‍යයෙන් ඔබේ බියෙන් පුදුමයට පත් නොවන බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. ඔබ ඒ ගැන සිතන තරමටම එය අනන්‍ය නොවේ.

3. කොටිකාලීන බිය පිළිගන්න

බිය ගැන පමණක් වඩා අවධානය යොමු කිරීමෙන් සිදු වෙන්නේ එය තව තවත් වර්ධනය වීමයි. අපේ ජීවිතයේ ප්‍රධාන වෙනස්කම්වලට හේතුවන ස්වභාවික මිත්‍රයා හයානක අවධානය යි. අවුරුදු හතරක් ඇතුළත නෙවරක් ම පදිංචිය වෙනස් කළ රෝගී කාන්තාවක මෙම මහාචාර්යවරයා හමුවීමට පැමිණ ඇත. එතරම් ඉක්මනින් සිදු කරන ලද වෙනසක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හටගත් ස්වභාවික කාංසාවට ඇය ප්‍රතික්‍රියා දක්වන බව මහාචාර්යවරයා වහා අවබෝධ කර ගත්තේ ය. ඇය සමග මානසික ශාස්ත්‍රඥයකු වශයෙන් සාකච්ඡා කිරීමේදී, ඇයගේ හීනිය ස්වභාවික දෙයක් බව පිළිගැනීමට ඇය පටන් ගැනීමත් සමගම ඇයගේ තත්ත්වය ඉබේම පාලනය විය.

4. වර්තමානයෙහි ජීවත් වීමට ඉගෙන ගන්න

ඔබගේ ඉතා තරකම හීනීන් ඔබ අවංකව ම පරීක්ෂා කළහොත් ඒවා විවිධත්වයකින් යුක්ත නම් 'කුමක් විය හැකිදැයි' ඔබ කිසිදු වකිතයකින් තොරව සම්පූර්ණ වශයෙන්ම විශ්වය කරනු නිසැකය. බොහෝ ඒවා උපදින්නේ අනාත්වකව ය. ඒවා යුක්ත වෙන්නේ මා අසනීප වූවොත්? මා විභාගයෙන් අසමත් වූවොත්? මගේ මිතුරන් අහිමි වූණොත්? මට හොඳ උපස්ථිතියක් ගොඩ සහා ගැනීමට නොහැකි වූවොත් ආදිය වැනි විශ්වාස මාත්‍ර සහ ලක්ෂණයන්ගෙන් ය.

5. ඔබ ඔබට ම පවසන දේට සවන් දෙන්න

එළැඹෙන අවස්ථා මහා විපත්තියක ලෙස දැකීමෙන් මිනිස්සු තම

බිය හෝ ආතතිය හටගත් වෙලාවට සැපපහසු පුටුවක වාඩි ගන්න. හෙමින් සිරුවේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න. ඉන්පසු ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ප්‍රශ්වාස කරන්න. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම පාලනය කර ගැනීමට හැකි වූ පසු ඔබට බියෙහි රෝග ලක්ෂණ ද අඩු කර ගැනීමට පුළුවන්.

හිතීන් වඩාත් තරක අතට හරවා ගනිති. යම්කිසි සිද්ධියක් හෝ අවස්ථාවක් හෝ පිළිබඳව ඔබ ඔබටම පවසන දේ සාමාන්‍යයෙන් එම සිද්ධියට හෝ අවස්ථාවට ඔබ ප්‍රතිචාර දක්වීමට පටන් ගන්නා ආකාරය යි. උදහරණයක් ලෙස, හදිසියේ ම ඔබේ වාහනය මග මග තැවතුණා යයි සිතමු. එවිට ඔබේ යහපත් ප්‍රතික්‍රියාව වනුයේ "මේක කරදරයක් නමයි. ඒ වුනාට කණගාටුදයක සිද්ධියක් වෙනොත් ඒ කලාතුරකින් ය."

එසේ තැනිව ඇතැම්විට ඔබ ඔබටම මෙසේ පවසන්නට පුළුවනි. මට හැමතීස්සේ ම කරදර, මම උපතීන් ම හරිම පවිකාරයෙක් නමයි. එසේ කීවොත් ආත්ම අනුකම්පාවත්, චිරකාලීන කාංසාවත් කරා ඔබ යොමුවීමට ඉඩ ඇත.

6. සර්වතොහදයකු වීම නවත්වන්න

සත්‍ය වශයෙන්ම හොඳ වැඩක් කිරීමේ ආශාවක් හා අවශ්‍යතාවක් ඔබට තිබෙනවා නම්, එය සාර්ථක කර ගැනීමේ මාර්ග පෑදෙනු ඇත. එසේ වුවත්, අඩුදුනු ධු තැනි, පරිපූර්ණ කාර්යයන් කිරීම ඔබේ අපේක්ෂාව නම්, සිරිතක් වශයෙන් පමණක් වඩා වැඩි දෙයක් ඔබෙන් ම ඉල්ලා සිටින්නෙහි නම්, ඔබ එය ආරම්භ කිරීමට පෙර අසාර්ථක වීමට පුළුවන.

7. විශ්‍රාන්තිය / නිස්කලංකව සිටීමට ඉගෙන ගන්න.

කෙනෙකුට එකවර නිස්කලංකව සිටීමටත්, බියවීමටත් තොහැකි ය. එහෙත් තමනට කිසිදක නිස්ක-

ලංකව සිටීමට හැකිදැයි බියජනක බොහෝ දෙනා සැක පහළ කරති.

බියට පත් ආතති පුද්ගලයකුට විශ්‍රාන්ති ව්‍යායාමවල යෙදෙන ලෙස ආචාර්ය ෂුගර්මත් විසින් වරක් උපදෙස් දෙන ලදී.

එවිට "මට විශ්‍රාන්තිව සිටීමට හැකි නම්, මම මාතස ශාස්ත්‍ර-ඥයකුගේ කාර්යාලයට එන්නේ මොන එහෙකටදැයි එම තැනැත්තා ප්‍රශ්න කොට ඇත.

එයට එකඟවීමට සිදුවූ බව වෛද්‍යවරයා පිළිගනිති.

එහෙත් විශ්‍රාසනය යනු ඉගෙන ගත හැකි දස්කමක් බව ඔහු පෙන්වා දෙයි. උදහරණයක් ලෙස දක්ව-නොත් බිය හෝ ආතතිය හටගත් වෙලාවට සැපපහසු පුටුවක වාඩි ගන්න. හෙමින් සිරුවේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න. ඉන්පසු ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ප්‍රශ්වාස කරන්න. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම පාලනය කර ගැනීමට හැකි වූ පසු ඔබට බියෙහි රෝග ලක්ෂණ ද අඩු කර ගැනීමට පුළුවන්.

8. ඔබේ ජීවිතයට අහිප්‍රායයන් ඇති කර ගන්න

අහිප්‍රායයන් නොමැති තැන, මිනිස්සු හැම දෙයක ම දෙස් දකින, එසේ තැනිතම් කිසිත් තොරැස්සක ස්වභාවයකට පත්වෙති. එවිට බිය හටගනියි. බොහෝ දුෂ්කර අවස්ථාවන්හිදී බොහෝ දෙනෙකුට ආගමික විශ්වාසය, ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලන මහා බලකොටුවක් වැනි ය. □

මූලාශ්‍රය - ජිධර්ස් ඩයිජෙස්ට්

ජන කතා

තවමත් බර කරේ

ජපානයේ ෂෙන් තිකායට අයත් හික්ෂුහු දෙනමක් ගහකින් එතෙර වන්නට ගං ඉවුර දිගේ ඇවිදගෙන ගියහ. ගලක් මත තැග ගත් ලදුරියක් සැඩ පහරට බියෙන් තැනි ගෙන කැගසමින් සිටියා ය.

"අනේ මාවත් එගොඩ කරන්න" ඇ ආයාචනා කළා ය. තරුණ හික්ෂුව වහා දුරිය කරට ගෙන එගොඩ කළේ ය. ආරාමයේ දී තරමක් මහළු හික්ෂුව, තමා තැමදීමට පැමිණි තරුණ හික්ෂුවට දවල් සිදු කළ ක්‍රියාව ගැන තදින් දෙස් තැගී ය.

"ඔය වැඩවලින් අපේ තිකායම සවුන්නු වෙනවා..."
 "මම ජීවිතය වෙනුවෙන් ආත්ම පරිත්‍යාගයෙන් ඇප කැප වුණා. ඔබ තවම ඒ දුර්විය කරට අරං හැඩ රුව බලනවා." තරුණ හික්ෂුව පිළිතුරු දුන්නේ ය. මහළු හික්ෂුව අසුනෙන් තැගිටිවේ ය.

අකුරු ඒ තරමට ම පැහැදිලියි

අපේ මල්ලි හුඟාක් කාලෙකින් ගමට ආවේ නෑ. මල්ලි ඉන්නේ අගනුවර. මට ලියුමක් ලියල දෙන්න මල්ලිට යවන්නඩ..." දිනක් තස්රුදීන් සොයා ගෙන පැමිණි වියපත් පුද්ගලයෙක් පැවසුවේ ය.

"මේ දවස්වල මට වැඩ ගොඩක් තියෙනවා. අගනුවර යන්ඩ විවේකයක් නෑ..." තස්රුදීන් පැවසී ය.

"ඔබ යන්න ඕන් නෑ" මට ලියුම විතරක් ලියා දෙන්නඩ."
 "හරි මට නේරෙනවා. ඔබගේ කනන්දරේ. මං ලියන අකුරු කියවන්නඩ පුළුවන් මට විතරයි. මම අගනුවරට නොගියොත් කවුද ඒ තියෙන තොරතුරු මල්ලිට කියා දෙන්නෙ..."

ඔන්දල ආර්. ගුලවත්ත

සිහනදේ නොරතුරු

සිංහල අපට සිංහයන් එක්ක බැඳුණු දිගු අතීතයක් තියෙනවා. සිංහලයන්ගේ අහීන බවත් නොපසුබස්නා බව හා ශක්තිවන්ත බව අපිටත් උරුමයි කියලා පැරැන්නෝ කියනවා. සිංහනාදය පරිසර විද්‍යාඥයින් මෙන් ම සත්ත්ව විද්‍යාඥයින්ගේ නොමඳ අවධානයට ලක්ව තිබෙනවා. ඇතැම්හු කියන්නේ සිංහයෙක් ගොරවන හඬ සැනපුම් ගණන් දුර ඇසෙන බවයි. මේ හඬ වඩාත් බියකරු ස්වභාවික හඬක් බව ඇතැමුන් ප්‍රකාශ කරනවා. සිංහයන් නාදකරන්නේ බොහෝ වෙලාවට අදුර වැටේදී සහ හිරු යාන්තමින් පායාගෙන එන විට. ඇතැම්විට සිංහයා සමග සිංහඬේනුව ද මේ තායදට එකතු වන අවස්ථා ද තිබේ.

සිංහයන් මේ ලෙසින් සිංහනාද කරන්නේ ඇයි. ඒ සඳහා බලපෑම් කළ සාධකයන් තිබේද යන්නත් විමසීම වැදගත් ය. ඇතැම් සත්ත්ව විද්‍යාඥයින්ගේ මතවාදයන්වලට අනුව සිංහයින් තමන්ගේ අහීන තදින් මෙන්ම අයත් සංවරණ හා දඩයම් සීමාවන් ලකුණු කිරීමක් කරයි. තවත් අතකට මෙම නාදය ආක්‍රමණශීලීත්වය පළකිරීමේ මගකි. තවත් ලෙසකින් එය සම්ප්‍රදේශයන්හි වාසය කරන්නාවූ අනෙකුත් සිංහයන්ට එක්තරා අත්දමක අතතුරු ඇගවීමක් ද වෙයි. දුරබැහැරක දඩයමක ගොස් සිටින විට තම පවුලේ අනෙක් සාමාජිකයන්ට තමන් සිටින ඉසව්ව සන්නිවේදනය කරනු සඳහාත් එම ප්‍රදේශ ඔවුන්ට සොයා ගැනීම සඳහාත් සිංහනාදය ඉවහල් වෙනැයි සොයාගෙන තිබේ. මේ සියල්ල තුළින්ම පෙනෙන ආකාරයට සිංහනාදය සිංහයන්ගේ පැවැත්මට බොහෝ උපකාරී වන වග ය. සත්වෝද්‍යානයේ දී ඔබ දකින සිංහයකු තගන සිංහනාදය තුළින් මෙහි ලියා ඇති දේ බොහොමයක් ඉටුනොවුනත් මහා වනාන්තරවල සිටින දූවැන්න සිංහයන්ගේ පාර්ශවයෙන් තම මේ සියල්ල සනාථ වනු ඇත.

ඩබ්ලිව්.ඒ. සරත්චන්ද්‍ර