



මානසික විඩාව අවම කර ගනිමින් සාර්ථක ජ්‍යෝරෂයක් ගොඩ නඟා ගනිමු

රැකියා කරන, පාසල් යන, නිවසේ සිටින ඕනෑම අයෙකුට මානසික විඩාව අවම කර ගනිමින් සාර්ථක තෘප්තිමත් සමබර දිවියක් ගත කිරීමට මගපෙන්වන මනෝවිද්‍යාත්මක ලිපි පෙළක අවසානය

මානසික විඩාව ඇතිවන ආකාරය ගැනත් එයින් ඇතිවන ප්‍රතිඵල ගැනත් කලින් ලිපිවල දී සාකච්ඡා කළෙමු. මානසික ආතතියෙන් මිදී සාර්ථක ජ්‍යෝරෂයක් ගොඩනඟා ගැනීමට අප වෙනස් විය යුතු ආකාර ගැන අද අවධානය යොමු කරමු.

ඔබට මානසික ආතතිය ඇතිවන බව හඳුනා ගත් පසු ඔබ වහාම ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නයකි. ඔබේ පෞරුෂය වෙනස්කිරීමට හෝ දියුණු කර ගැනීමට හැකි වන්නේ කෙසේද? යන්න.

වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා වාන්දිමා මුනමල්ලේ අප්පා

පිලිතුර කරුණු කිපයක් වෙනස්කර ගැනීමෙන් ඔබට මානසික විඩාව අවම කරගැනීමට හැකිවනවා පමණක් නොව ඔබේ කටයුතු වඩා කාර්යක්ෂමව කර ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත.

ඔබ කලබලකාරී අයෙක් නම් ඔබට මානසික ආතතිය වැඩි කිරීමට තුඩුදුන් ප්‍රධාන හේතු 3 කි.

1. ඉක්මනින් යමක් කිරීමට ඇති කලබලය
2. ප්‍රකෝපකාරී හැසිරීම
3. තරගකාරී බව

එසේනම්,

පාලනයකින් යුක්තව වැඩ කිරීමට ඉගෙන ගනිමු

මේ ආකාරයේ පුද්ගලයෙක් තම කාලය ආර්ථිකය හෝ සේවක පිරිස ප්‍රමාණවත්ද යන කිසිත් නොසලකා විශාල වැඩ ප්‍රමාණයක් කිරීමට බාරගනී.

ඔබේ ජීවිතයට යම් වගකීමක් භාරගත් කල තිරත්තරයෙන් ඔබේ කාලය පිළිබඳ විමසිලිමත්ව පාලනයකින් කටයුතු කරන්නට පුරුදු විම වැදගත් ය.

කළ නොහැකි කටයුතු කපා දමන්න. ඔබේ වැඩ සැලැස්ම අලුත් කරන්න. දිනපතා එහි

වෙනස්කම් ඇතිකර ගනිමින් උපරිම කාර්යක්ෂමතාව ලබාගන්න.

අවසාන මොහොතේ වැඩ කිරීම නවතා දමමු

තියමිත සැලැස්මකට අනුව ගොදිත් කල්පනා කර එම කටයුත්ත කොටස් වශයෙන් තිමා කිරීමෙන් ඔබට තොදනීම අවසන් දිනට පෙර කිසිම ආයාසයකින් තොරව ඔබේ ක්‍රියාව අවසන් වී තිබෙනු ඇත. කලබලයෙන් හදිසියෙන් ආතතියට පත්වෙමින් එම ක්‍රියාව කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් නොමැති බව ඔබටම තේරුම් යනු ඇත.

ගතසිත සැහැල්ලු කරගනිමු

සමහර පුද්ගලයින් සිතන්නේ ඔවුන් තම ගත සිත සැහැල්ලුවෙන් තබාගැනීමට විශාල කාලයක් වැය කරන බවයි. නමුත් ඔවුන්ගේ විනෝදාංශ පවා මතස ආතතියට පත්කරන ඒවා බව ඔවුන් තොදන්නවා ඇත.

උද - අන් අය මැඩගෙන යන ක්‍රීඩා සිතේ සැහැල්ලුව ලබාගැනීමට දෙගිඩියාවෙන් තොරව යම් කාලයක් වෙන්කරන්න. ඒ ගැන කිසිවිටකත් පසුතැවීම අවශ්‍ය නොවේ.

ඇවිදීම, භාවනාව, සරල ක්‍රීඩා වැනි සියල්ල ඔබේ කායික මානසික ආතතීන් ඉවතට ඇද දමන සැහැල්ලුවීමේ ක්‍රමයි.

වැඩ පාලනය කිරීම

- * දිනපතා ඔබේ දෛනික සැලැස්මකට අනුව කටයුතු කරන්න
- * වැඩ ප්‍රමාණය සීමා කරන්න
- * ඔබේ වැඩ ප්‍රමාණයේ සහ ඔබේ කණ්ඩායමේ අනුමැතියකින් තොරව සියල්ල භාරගැනීමෙන් වලකින්න
- * රැස්වීම් කෙටිකරගන්න
- * වරදකාරී හැඟීමෙන් තොරව බැහැ තැහැ කියන්නට ඉගෙන ගන්න
- * කළ නොහැකි දිනවල වැඩ තිමා කරදෙන්නට භාර නොගන්න

අවසන් දිනය තීරණය කිරීම

- * ඔබේ සැලැස්මට අනුව, වැඩ ප්‍රමාණයට අනුව කාර්ය මණ්ඩලයට අනුව වැඩ නිමාකරන දින තීරණය කරන්න
- අත් අයටත් තව වගකීම් භාරදෙන්නට යුතුයුඵවන්න
- * ඇතිතරම් කාලය තබාගනිමින් අවසන් දිනය තීරණය කරන්න
- * ක්‍රමානුකූලව ඒ ඒ වැඩ කරන ආකාරය කළ යුතු අය වැනි දේ පිළිබඳ නිශ්චිත උපදෙස් ලබා දෙන්න
- * වැරදි සිදුවීමට ඇති ඉඩ, බාධාවීමට ඇති ඉඩ වසා දමන්න
- * නියමිත දිනවලදී නියමිත වැඩකොටස් අවසන් වන බව නිශ්චිත කරගන්න

සැලැස්ම

- * අද කිරීමට ඇති දේ - යන ලයිස්තුව දිනපතා සකස් කරගන්න
- * වැඩි විස්තර සොයා බලන්නට ප්‍රමුඛත්ව අනුපිළිවෙල සකස්කරන්න
- * කාලය පිළිබඳ යථාර්ථවාදීව සිතා බලන්න
- * ඔබ කැමති සහ ඔබට පහසු වැඩවලට මුල් තැන දෙමින් වැරදි සිදුවීමට ඇති ඉඩ ඉවත් කරගන්න
- * විශාල කර්තව්‍යයන් කුඩා අනුකොටස්වලට කඩා ගනිමින් ඒ ඒ කටයුත්ත පමණක් නිවැරදිව නියමිත කාලය තුළ අවසන් කිරීමට උත්සු වන්න

අරමුණු පිහිටුවා ගැනීම

තමන්ගේ ශක්තිය, දක්ෂතා ගැන මැනවින් දැන හැඳිනගෙන නිශ්චිතව පිහිටුවාගත් අරමුණු කරා ගමන් කළවිට ඔබේ ශක්තිය අපතේ නොයනු ඇත. දිනය පටන්ගන්නා විට එම දිනයට අදාළ අරමුණු නිශ්චිතව පිහිටුවාගන්න. මෙම අරමුණු හොඳින් පැහැදිලි නිවැරදි ඉලක්කයන්වීම වැදගත්ය. එමෙන්ම

ඒවා එම දිනය තුළ ඉටුකරගත හැකි ඒවා විය යුතුය. යථාර්ථයට එකඟ, සත්‍ය වශයෙන්ම ලඟාවිය හැකි, දවස අවසානයේ මැන බැලිය හැකි ඒවාදැයි තැවත සිතා බලන්න. ඉලක්ක පැහැදිලි කරගත්පසු ඒවා ඇරඹීමට ඔබම ඔබට වේලාවක් ලබාදෙන්න. දවස අවසානයේ පුනරීක්ෂණයේ යෙදීමට ද අමතක නොකරන්න. මෙම ක්‍රියාවලියට දිනපතා පුරුදු වන්න.

ඔබෙන් අසන පැනයට හෝ ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වන වැඩ කොටසට අදාළ අවශ්‍ය දේ පමණක් සිතන්නට කරන්නට මතක තබාගන්න. මෙමගින් ලැබෙන අවසාන ඵලය කුමක්දැයි සිතා එයට අවශ්‍ය කරුණු පමණක් ඉටුකිරීමට මහන්සිවන්න. වඩ වඩාත් දේ සෙවීමට යාමෙන් ඔබට ආතතියක් ඇතිවීම පමණක් සිදු වේ. උද්ගරණයක් ලෙස ඔබ යම් කඩඉම් විභාගයකට සූදානම් වන අයෙක් තම් ඔබ කළ යුත්තේ විභාගය සමත්වීමට අවශ්‍ය කරුණු සොයමින් පාඩම් කිරීමය. යම් නියමිත ලකුණු ගණනක් ගත් කළ ඔබ එයින් සමත් වේ. ඔබට අවශ්‍ය මිලන විභාගයට ඉදිරිපත් වීමට සුදුසුකමක් ලෙස මේ විභාගයෙන් සමත්වීම පමණි. තමන් ඔබ අතිරේක කරුණු සොයමින් විශිෂ්ට ඵලය ගැනීමට උත්සාහ කරන්නේනම් ඔබ කරන්නේ ඔබේ ශක්තිය අතවශ්‍ය ලෙස අපතේ යැවීමකි. එසේ වූ විට මිලන විභාගයට කරුණු සෙවීමට ඔබට එපාවීමට ද ඉඩ තිබේ. අ.පො.ස. (සා.පෙ.) විභාගය සඳහා අතවශ්‍ය තරම් වෙහෙස වෙමින් පාඩම් කොට විශිෂ්ටතම ප්‍රතිඵල ගන්නා සිසුන් අ.පො.ස. (උ.පෙ.) විභාගය හරියාකාරව සමත්නොවන්නේ මේ නිසාය. මේ නිසා ඔබෙන් අවශ්‍ය කරන්නේ කුමක් ද? කියා පැහැදිලි ලෙස අවබෝධ කරගනිමින් වැඩ කරන්න.

මිනිස් පරිපාලනය

දුෂ්කර අවස්ථාවලදීත්, වැඩ කිරීමට අපහසු පුද්ගලයන් හමුවූ විටත් සමහර පුද්ගලයන් දුර්වල ලෙස ක්‍රියාකාරන බව පෙනී ගොස් ඇත. කළ නොහැකි කාර්යයකට බැහැ කීමටත් දුෂ්කර තීරණ ගැනීමටත් තර්ජනාත්මක පුද්ගලයන් සමග ගණුදෙනු කිරීමටත් වරදකාරී හැඟීම්වලින් බැහැරවිය යුතු වෙයි. සෑම විටම මිනිසුන් සමග කරන කටයුතු පහසු දේ නොවිය හැකිය.

අපහසු දුෂ්කර අවස්ථාවලට ද ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වෙයි. ගැටලුවක් පැමිණිවිට ඒ සමග ගණුදෙනුව අරඹන්න. ගැටලුව පැමිණීමට පෙර සිටම ඒ ගැන කල්පනා කරමින් තැවෙමින් සිටීමෙන් ගැටලුව උද්ගත වූ පසු එය ඉවත යන තුරු බලා සිටීමත් කාලය සහ ඔබේ කායික මානසික ශක්තිය දුර්වල කරන ක්‍රියායි. වැඩි කාලයක් ගැටලුව පැවතීම නිසා

වැඩි හානියක් ද වන බව මතක තබා ගත යුතු වෙයි.

ගුණාත්මක බව

ඔබෙන් අවශ්‍ය වන්නේ කුමක්දැයි දැන වැඩ කරන්න. සෑමවිටම ඉතාම හොඳ ද ඉතාම නිවැරදි දේ සිදුවීම අවශ්‍ය නොවේ. සෑම අයෙකු ඉදිරියේදී ම හොඳම පුද්ගලයා වීම ද අවශ්‍ය නොවේ. කළ හැකි තරම දැන කීරීම අවශ්‍යය. වඩා වැඩි ගුණයක් ඉදිරිපත් කරන්නට යෑමෙන් ඔබේ මතසට අතවශ්‍ය පීඩනයක් ඇතිවනු ඇත.

ඔබෙන් අසන පැනයට හෝ ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වන වැඩ කොටසට අදාළ අවශ්‍ය දේ පමණක් සිතන්නට කරන්නට මතක තබාගන්න. මෙමගින් ලැබෙන අවසාන ඵලය කුමක්දැයි සිතා එයට අවශ්‍ය කරුණු පමණක් ඉටුකිරීමට මහන්සිවන්න. වඩ වඩාත් දේ සෙවීමට යාමෙන් ඔබට ආතතියක් ඇතිවීම පමණක් සිදු වේ. උද්ගරණයක් ලෙස ඔබ යම් කඩඉම් විභාගයකට සූදානම් වන අයෙක් තම් ඔබ කළ යුත්තේ විභාගය සමත්වීමට අවශ්‍ය කරුණු සොයමින් පාඩම් කිරීමය. යම් නියමිත ලකුණු ගණනක් ගත් කළ ඔබ එයින් සමත් වේ. ඔබට අවශ්‍ය මිලන විභාගයට ඉදිරිපත් වීමට සුදුසුකමක් ලෙස මේ විභාගයෙන් සමත්වීම පමණි. තමන් ඔබ අතිරේක කරුණු සොයමින් විශිෂ්ට ඵලය ගැනීමට උත්සාහ කරන්නේනම් ඔබ කරන්නේ ඔබේ ශක්තිය අතවශ්‍ය ලෙස අපතේ යැවීමකි. එසේ වූ විට මිලන විභාගයට කරුණු සෙවීමට ඔබට එපාවීමට ද ඉඩ තිබේ. අ.පො.ස. (සා.පෙ.) විභාගය සඳහා අතවශ්‍ය තරම් වෙහෙස වෙමින් පාඩම් කොට විශිෂ්ටතම ප්‍රතිඵල ගන්නා සිසුන් අ.පො.ස. (උ.පෙ.) විභාගය හරියාකාරව සමත්නොවන්නේ මේ නිසාය. මේ නිසා ඔබෙන් අවශ්‍ය කරන්නේ කුමක් ද? කියා පැහැදිලි ලෙස අවබෝධ කරගනිමින් වැඩ කරන්න.

යම් වැඩක් අවසානය දක්වා කරන්න. ඔබ වාර්තාවක් ලියන්නේ නම් මහඳී වෙනත් වැඩවලට යමින් තැවත තැවත කරුණු සොයමින් අලුත් කරුණු එකතු කරමින් කීප වතාවක් එකම වාර්තාව තැවත ලියමින් වෙහෙසීම අතවශ්‍ය ය. සියලුම කරුණු දත්ත ලබාගත්පසු හදිසි වැඩ අවසන්කොට තීරවූල් මතසකින් එකදිගට එම වැඩයට අවධානය යොමුකිරීමට උත්සාහ ගන්න.

පැහැදිලි ඉලක්ක හඹායෑම

- * ඔබේ ජීවිතයට දිගුකාලීන ඉලක්ක ඇතිකරගන්න
- * ඔබේ ජීවිතයට කාලසටහනක් ලබාදී හැකිතාක් එයට අනුව කටයුතු කරන්නට උත්සාහ ගන්න
- * ඔබේ දියණුව පරීක්ෂා කර බලන්න
- * ඔබ ඇතිකරගන්නා ඉලක්ක එය

ලබාගැනීමට තීරණය කළ කාලය තුළ ලඟ-
විය හැකි පැහැදිලි ඉලක්ක විය යුතුය

- * දිනපතා එදිනට නියමිත ඉලක්ක ඇතික-
රගන්න
- * ඔබේ ඉලක්කයන්ට අදාළ නොවන කාර්-
යයන් සඳහා කාලය සහ ශ්‍රමය අපතේ නොය-
වන්න

වැඩ පැවරීම

- * සෑම දෙයක්ම ඔබේ අතින් ම ඉටුකිරීමට
වෙහෙස නොවන්න
- * දීර්ඝ සංකීර්ණ විස්තර නොපවසා පැහැ-
දිලිව අදාළ වැඩ කොටස් පවරන්න
- * පවරන ලද වැඩ කොටස කරන අයට
බාධාකරමින් පරීක්ෂා කිරීමට ඇතිවන පෙළ-
ඹීම මැනගන්න
- * අදාළ වැඩය කරන පුද්ගලයා ගේ තීර්මා-
ණාත්මක අදහස්වලට ද ඉඩ ලබා දෙන්න
- * එම වැඩය ඔබ විසින් නිහඬ කළ විට
ලැබෙන අවසාන ඵලයම ලබාගැනීමට කලබල
නොවන්න

මිනිස් පරිපාලනය

- * අදාළ කාර්යය නිමවන තුරු ප්‍රසංශා
නොකර සිටින්න
- * දැඩි ස්ඵරිසාර ක්‍රියාමාර්ගයක් ගනු ලබන
විට සමාව අයදීමින් නොසිටින්න
- * ගැටලු ඇතිවිට ඒවා විසඳගන්න, මහඟ-
රමින් නොසිටින්න
- * කාර්ය මණ්ඩලයේ සෑමට එකඟා සමාන
ලෙසින් සැලකීම ද ඔබේ රාජකාරියේ ම
කොටසකි. එම විනය පවත්වා ගෙන යාමට
මැලි නොවන්න
- * පැහැදිලිව කෙළින් කථා කරමින් ගැටලු
විසඳ ගැනීමට උත්සාහ ගන්න

ගුණාත්මක බව

- * ඔබෙන් අවශ්‍ය කුමක්දැයි දැන වැඩ
කරන්න
- * ඔබට පැවරූ වැඩ පිළිබඳ ගැටලු ඇත්නම්
අසා දැනගන්න
- * නියමිත ක්‍රමය පමණක් අනුගමනය
කරන්න
- * අවශ්‍ය මූලික දේට අමතර කරුණු රැසක්
එක් කිරීමට කලබල නොවන්න
- * පැවරූ වැඩය අවසානය දක්වා ගෙන
එන්න

ඵලදායීතාව වැඩි කරන පරිසරයක් සකස්කරගන්න

පොත්පත්, සඟරා, ලිපි ලේඛන බහුල අවුල්ව
ගිය ඔබේ මේසය හෝ ව්‍යාකූල පරිසරය ඔබේ
ඵලදායීතාව පහත දැමයි. එමගින් ඔබේ වටිනා
කාලය බොහෝසෙයින් අපතේ යවයි. කාර්-
යක්ෂමතාව අඩුකරයි. අන් අයට ඔබ පිළිබඳ
අසතුටුදායක හැඟීමක් ඇති කරවයි. ඔබ



ගෘහනියක් තම නිවසේ පිළිවෙල ඔබේ
මානසික ආතතියට දයක වනු ඇත.

ඔබේ වැඩ මේසය, ඔබේ නිවස, මුළුතැන්ගෙය ඔබට අවශ්‍ය අන්දමින් සකස්කරගන්න

ඔබේ මේසය මත ඇති දුරකථනය, පරිග-
ණකය අලංකාරය සඳහා තබා ඇති උපක-
රණ මල් බඳුන් ලිපිගොනු ආදියෙන් ඔබේ
මනසට ඇතිකරන්නේ අසහනයක්නම් අදම ඒ
සියල්ල ඔබට නොපෙනෙන ලඟා විය
නොහැකි තැනකට ගෙනගොස් තබන්න. ඔබට
අවශ්‍ය උපකරණ පමණක් තබාගනිමින්,
මතස තෘප්තිමත් වන අයුරින් වැඩ පහසුවන
අයුරින් මේසය සකස් කරගන්න. ඔබ වාඩිවන
පුටුව අවශ්‍ය උසින් පවතීද? යන වගන් සැල-
කිල්ලට ගන්න. මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ ඔබේ
වැඩ පහසු වන අයුරින් තබාඇත්දැයි සොයා
බලන්න අනවශ්‍ය දේ ඉවත් කරමින් අවශ්‍ය දේ
පිළිවෙලින් තබා ගන්න.

අස්පස්කර, නැවත සකස් කිරීමට දිනයක් නියම කරගන්න

යම් කාලසීමාවකට වරක් ඔබේ මේසය ලිපි
රාක්ක පොත්පත් අස්පස් කර අනවශ්‍ය දේ
ඉවතලමින් අවශ්‍ය දේ නැවත සකස්කර
ගන්න. උදහරණයක් ලෙස මාසයේ අවසන්
සිකුරාද දිනය මේ සඳහා තබාගත හැකිය.
එවිට අලුත් මාසය ආරම්භ වන්නේ පිළි-
වෙලින්, නැවුම් බවින් කටයුතු කිරීමට හැකි
අයුරින් නොකඩවා මෙසේ පිළිවෙලට වැඩ
කිරීමෙන් ඔබේ මනසට විශාල සෑහැල්ලුවක්
දෙනෙකු ඇත.

කාල කළමනාකරණය

බොහෝ දෙනෙක් අසාර්ථක වීමට සැලසුම
නොකරති. ඔවුන් සැලසුම් කිරීමට අසාර්ථක
වෙති

ඔබේ රැකියාව සහ පෞද්ගලික ජීවිතය
වඩාත් සාර්ථකව, ඵලදායී අයුරින් ගතක-
රන්නට තම කාල කළමනාකරණය, නිවැරදි

සන්නිවේදනය, ක්‍රියාකාරී ලෙසින් සහභාගි-
වීම, අරමුණු පිහිටුවාගෙන ඒවා කරා යාම
වැනි කරුණු ඉතා වැදගත් වෙයි. මෙවැනි දේ
ගැන නිවැරදි දැනුමක් හා පුහුණුවක් ලබාගැ-
නීමෙන් ඔබේ මානසික ආතතිය අවම කර
ගැනීමට හැකි වෙයි.

ඔබේ ජීවිතයේ සෑම කටයුත්තකටම කාලය
මනාසේ බෙදාගැනීමට උගැනීම වැදගත් වෙයි.
ඔබ කාලය බෙදාගන්නා අකාරය ජීවිතයේ
හැම ජයග්‍රහණයකටමත් හැම පරාජයක-
ටමත් ඉවහල් වෙයි. දින සටහන් වැඩ සැලැස්ම,
කළ යුතු වැඩ ලැයිස්තු, යනාදී සියල්ල තිසි
පරිදි භාවිත කිරීමට උගත යුතු වෙයි. මෙය
ඔබ ඔබේ ජීවිතයෙන් ලබා ගැනීමට බලාපො-
රොත්තු වන දේ හා එය ලබාගන්නා කාලය
පිළිබඳ සකස් කරගන්නා වැඩසටහනකි.
බොහෝ දෙනෙකුට ඇති ගැටලුවක් වන්නේ
මගේ ජීවිතයෙන් මට උවමනා කරන්නේ
කුමක්ද? යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරක් නොදන්නා
කමකි. මෙය ඉතා විශාල ප්‍රශ්නයකි. නමුත්
ජීවිතයේ සම්පූර්ණත්වය සොයන තම ජීවිත
කාලයෙන් උපරිම යමක් කිරීමට සිතන අයෙ-
කුට මෙය ඉතාම වැදගත් ප්‍රශ්නයකි. මිනිත්තු
කිපයක් විවේකිව මේ ගැන සිතන්න. හොඳින්
ගැඹුරින් කල්පනා කර බලන්න. නිශ්චිත අර-
මුණු ඇති කරගන්න.

**හෙටට කල් දැමීම අද ම
නවත්වන්න !**

අද කිරීමට ඇති කටයුත්තක් හෙට කළ
හැකි නොවේදැයි සිතමින් සිත සහසා ගැනීමට
බොහෝවිට අප උත්සාහ කරයි. මෙය කාලය
විනාශ කරන නමාව අසාර්ථක කරන ක්‍රියා-
වක් බව අප නොසිතමු. වෛද්‍යවරයා හමුවී-
මට යෑම, තළයකින් ජලය කාන්දුවීම වලක්වා
එය අලුත්වැඩියා කිරීම, මිලහට ඔබට කළ
හැකි විභාගයට අයදුම් කිරීම තව රැකියාවක්
සෙවීම වැනි පෞද්ගලික කටයුතු තිරන පමා
කිරීම මිනිස් ස්වාභාවයයි. සමහර විට ඔබේ
මේ ප්‍රමාදය විශාල යහපතක් අහිමි කිරීමට

**ඔබේ ජීවිතයේ
සෑම කටයුත්තකටම
කාලය මනාසේ
බෙදාගැනීමට උගැනීම
වැදගත් වෙයි.
ඔබ කාලය
බෙදාගන්නා අකාරය
ජීවිතයේ හැම
ජයග්‍රහණයකටමත්
හැම පරාජයකටමත්
ඉවහල් වෙයි.
දින සටහන් වැඩ
සැලැස්ම, කළ යුතු වැඩ
ලැයිස්තු, යනාදී සියල්ල
නිසි පරිදි භාවිත කිරීමට
උගත යුතු වෙයි.**

හේතුවෙයි. තමාගේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය
හෝ දියුණුව සඳහා කළහැකි කටයුතු පමාක-
රමින් හෙටට කල් දැමීම සමහර දෙනාගේ
ස්වභාවය වෙයි.

* ඔබ ඔබට ම තද විනයක් පනවා ගන්න.
අකමැති නමුත් කළ යුතු වැඩ දැන්ම අරඹන්න

* අවසන් කිරීමට නියමිත දිනයක් ඇතිවිට
කල් ඇතිව එම කටයුත්ත අරඹා නිශ්චිත
දිනක දී නිම කිරීමට වගබලා ගන්න. මෙම
විනයෙන් පිට පනිත්තට ඔබම ඔබට ඉඩ
නොදෙන්න

* විශාල පරිමාණයේ කටයුත්ත කොටස්
කර දිනකට කළහැකි ප්‍රමාණය කිරීමට ඩන-
රම උත්සාහ කරන්න

* වැදගත්කමේ අනුපිළිවෙලින් වඩා වැදගත්
හදිසි වැඩ මුලින් අරඹා පිළිවෙලින් කරගෙන

යාමට මතක තබා ගන්න

* වැදගත් කටයුතු වලකාලමින් හදිසි සහ
විනෝදකාමී කටයුතුවල යෙදීමට සිතට ඉඩ
නොදෙන්න

වැදගත්කමේ අනුපිළිවෙළ

බොහෝ දෙනෙක් තම කටයුතුවල නියැ-
ලෙන්නේ හදිසියේ එම මොහොතේ දී අවශ්‍ය
වන දේ ඉටුකරමින් මිස ඒවායේ වැදගත්කම
අනුව නිසි තැන දෙමින් නොවේ. මේ නිසා ඉක්-
මනින් කළ හැකි පහසු කටයුතු පමණක් ඉටු-
වෙමින් දුෂ්කර නමුත් වඩා වැදගත් දේ කල්
දැමීම සිදු වෙයි. නමුත් ඔබේ ජීවිතයම වෙන-
සකට බඳුන්කරන, වඩා සාර්ථකත්වයට පත්-
කරන ක්‍රියාව ඔබ කල් දමන දේ විය හැකියි.
ඔබ ක්‍රියා කළ යුත්තේ හදිසි සහ වඩා වැදගත්
දේ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් වැදගත්කමේ
අනුපිළිවෙළ අනුවයි.

මෙහි ඇති වගුව සලකා බලන්න

බොහෝ දෙනෙක් H1, H1 කොටස් සඳහා
ම තම කාලය ශක්තිය වැයකරමින් දවස තිමා
කරයි. නමුත් H2 කොටස සඳහා ගතකරන
කාලයෙන් ලැබෙන වාසි සහගත බව නොපෙ-
තියයි. ඒ සඳහා කාලය සොයාගැනීම දුෂ්කර
බවට ඔවුන් මැසිවිලි තගයි. නමුත් එය කාලය
පිළිබඳ ගැටලුවක් නොවේ. පුද්ගලයාගේ කාල
කළමනාකරණය පිළිබඳ ගැටලුවකි. දිනපතා
කරන කටයුතු පිළිබඳ සෑම දිනකම උදසන
මෙවැනි වගුවක් සකස් කරගෙන වැඩ ඇරඹි-
මෙන් ඔබ නොසිතූ තරම් වැඩකොටසක් තිමා
කිරීමටත්, සාර්ථකත්වයට පත් වීමටත් හැකි
වෙයි.

**සන්සුන් වීම, විවේකය හා
විනෝදාංශ**

ඔබට කැමැත්තෙන් යෙදිය හැකි විනෝදාංශ
ඇත්නම් එය මානසික ආතතිය පිටකර හරින
ප්‍රයෝජනවත් මගකි. ඔබේ විනෝදාංශය වැඩි
කාලයක් වැය නොවන, වැඩි ශක්තියක් වැය
නොවන, ඔබට ආතතියක් ඇති නොකරන,

<p>H1 වැදගත් වැඩ, හදිසි වැඩ</p> <ul style="list-style-type: none"> * බිල් ගෙවීම * වෛද්‍යවරයා හමුවීමට වේලාව වෙන්කර ගැනීම * තාට්‍යය තැරඹීමට විකට් ආසන වෙන් කර ගැනීම * දරුවා රැගෙන එන්නට පාසලට යෑම * එළවළු ගෙන ඒම 	<p>H2 වැදගත් වැඩ හදිසි අඩු</p> <ul style="list-style-type: none"> * වෘත්තීය දියුණුව ලබාගැනීම * පෞරුෂ වර්ධනය වැඩි කර ගැනීම * මිතුරන් හමුවීමට යෑම * ව්‍යායාම ලබා ගැනීම * දියුණුවට අවශ්‍ය පොතපත පරිහරණය
<p>L1 වැදගත් අඩු හදිසි වැඩ</p> <ul style="list-style-type: none"> * දුරකථනයට පිළිතුරු දීම * දුරකථන ඇමතුම් ගැනීම * හදිසියේ ඇතිවන ගැටුමක් අතතුරක් වැලැක්වීම සිදුවීම * වෙනත් අයගේ බාධා කිරීම් ඇති වීම 	<p>L2 වැදගත් අඩු හදිසි අඩු</p> <ul style="list-style-type: none"> * සමාජශීලී කටයුතුවල යෙදීම * රූපවාහිනී තැරඹීම * පත්තර බැලීම

සතුටින් යෙදිය හැකි එකක් නම් 'එමගින් තව ජීවයක් සොමනසක් වටිනාකමක් ලැබෙනු ඇත.

ඔබේ රැකියාවේදී, තැනිටි ගියාසේ දැනුණු මෙවැනි සතුටුදායක හැඟීම් තවමත් ඇති බව දැන ගැනීමට ද එමගින් ඉඩ සැලසෙනු ඇත.

ඔබේ ජීවිතයට පහසුවක් ඇතිකරන්නේ කෙබඳු විනෝදාංශ ද? ඔබ නදින්ම ආතතියට පත්ව සිටිනම් සන්සුන් වීම වැඩිකරන උත්තේජනයන් අඩුකරන විනෝදාංශය ද යෙදීම වඩා සුදුසු ය.

ඔබට මානසික ව්‍යායාමයක් සහ උත්තේජනයක් අවශ්‍යයැයි හැඟුණු විටක හරස්පඳු ප්‍රවේලිකා පිරවීම, නිර්මාණාත්මක ලිවීමක නිරතවීම පුණ්‍ය කටයුතුවල නිරතවීම අවශ්‍යවන්නේ මිනිසුන් මුණගැසීමට නම් සමාජ සේවා සංවිධානයකට බැඳීම විනෝදය පිණිස නාට්‍ය හෝ වෙනත් කලා කටයුතු පුහුණුවීම උචිත වේ. මේ සෑම ආකාරයකින් ම අලුත් මිතුරන් මුණගැසෙනු ඇත.

පවුලේ සෑම එක්ව යෙදිය හැකි විනෝදාංශයක යෙදීම මගින් කාටත් වැඩිවේලාවක් එකට ගත කිරීමට ලැබෙනු ඇත. ප්‍රදර්ශනයක් කොතුකාගාරයක් තරඹන්නට යෑම වන්දනා ගමනක් යෑම වැනි ප්‍රීතීමත් අවස්ථා මගින් පවුලේ කාටත් එක්ව සතුටුවිය හැකි ය.

ඔබේ සිරුර නිසිපරිදි ක්‍රියාත්මක වීමටත් එය මනා සෞඛ්‍යයකින් පවත්වාගෙන යාමටත් එමගින් විඩාව අවම කර ගැනීමටත් ඔබට අවශ්‍ය නම් නිතිපතා එය රැකබලාගත යුතු වෙයි. එනම් ඔබ ජීවත් වන පරිසරය සුදුසු පරිදි හසුරුවමින් සිරුරත් මනසත් ඉහිල් කිරීමට ඔබ දන්නේ නම් මානසික විඩාව ඉවත යනු ඇත. මේ සියල්ල ඔබට කළහැකි ඔබේ පාලනය යටතේ පවතින කටයුතු වෙයි. මේ නිසා මෙවන් ක්‍රම භාවිතයෙන් ඔබට දැනෙන පීඩාව අවම කරගන්නට දුරු කරගන්නට හෝ එයට මුහුණ දෙන්නට ඔබ ශක්තිමත් වනු ඇත.

සැහැල්ලුවීම

* දෛනික කාල සටහනේ සැහැල්ලු වීමටත් ප්‍රමුඛ තැනක් ලබාදෙන්න

* ඔබේ කයටත් මනසටත් සියලු ආතතීන්ගෙන් මිදී වෙහෙස නිවා ගන්නටත්, අලුත්වැඩියා ඇති කරගන්නටත් නිසි විවේකයන් ලබාදෙනවාදැයි හොඳින් සිතා බලන්න.

* ඔබේ දෛනික කාලසටහනේ නිහඬ කාලයක් සටහන්කරගන්නට සෑම දිනකම නොවරදවාම මනක තබාගන්න. එනම් කිසිවක් නොකර නිහඬව සිටින්නට දිනපතා යම් වේලාවක් වෙන්කර ගැනීමයි.

* ක්‍රමානුකූල සන්සුන්වීම තුළින් ඔබේ වැඩ කිරීමේ හැකියාව සහ ඵලදායීතාව ඉහල නංවන බව මනක තබාගන්න

* සමහර අවස්ථාවල දී පාලනය වෙනත්



අයෙකුට පවරා පසුපසට වී විවේකී වාසිවී සිටින්නට ද අමතක නොකරන්න

කැරේන් අඩංගු පාන භාවිතය හා මානසික ආතතිය

තේ, කෝපි, කෝලා බීම, වොකලට් වැනි දේවල් කැරේන් වැඩිපුර අඩංගු වේ. මෙමගින් ශරීර පටකවල ඇඬුනලින් ස්‍රාවය උත්තේජනය කරයි. මෙමගින් තාවකාලික උත්තේජනයක් සිරුරට ලැබුනත් එහි අහිතකර ප්‍රතිඵල ද දැකගත හැකිය.

- * එමගින් රුධිර පීඩනය වැඩිකරයි
- * හදවතේ රුධිරය වෙනස් කරයි
- * හිසරදය ඉරුවාරදය ඇතිකරයි

මෙවැනි පානයක් ගැනීම එකවිටම තවත්වා නොදමා, ක්‍රමයෙන් අඩු කිරීම වඩා සුදුසු ය. එසේ නැතිවිට බලවත් වෙහෙසක් නද හිසරදයක් හෝ විෂාදියේ ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකියි.

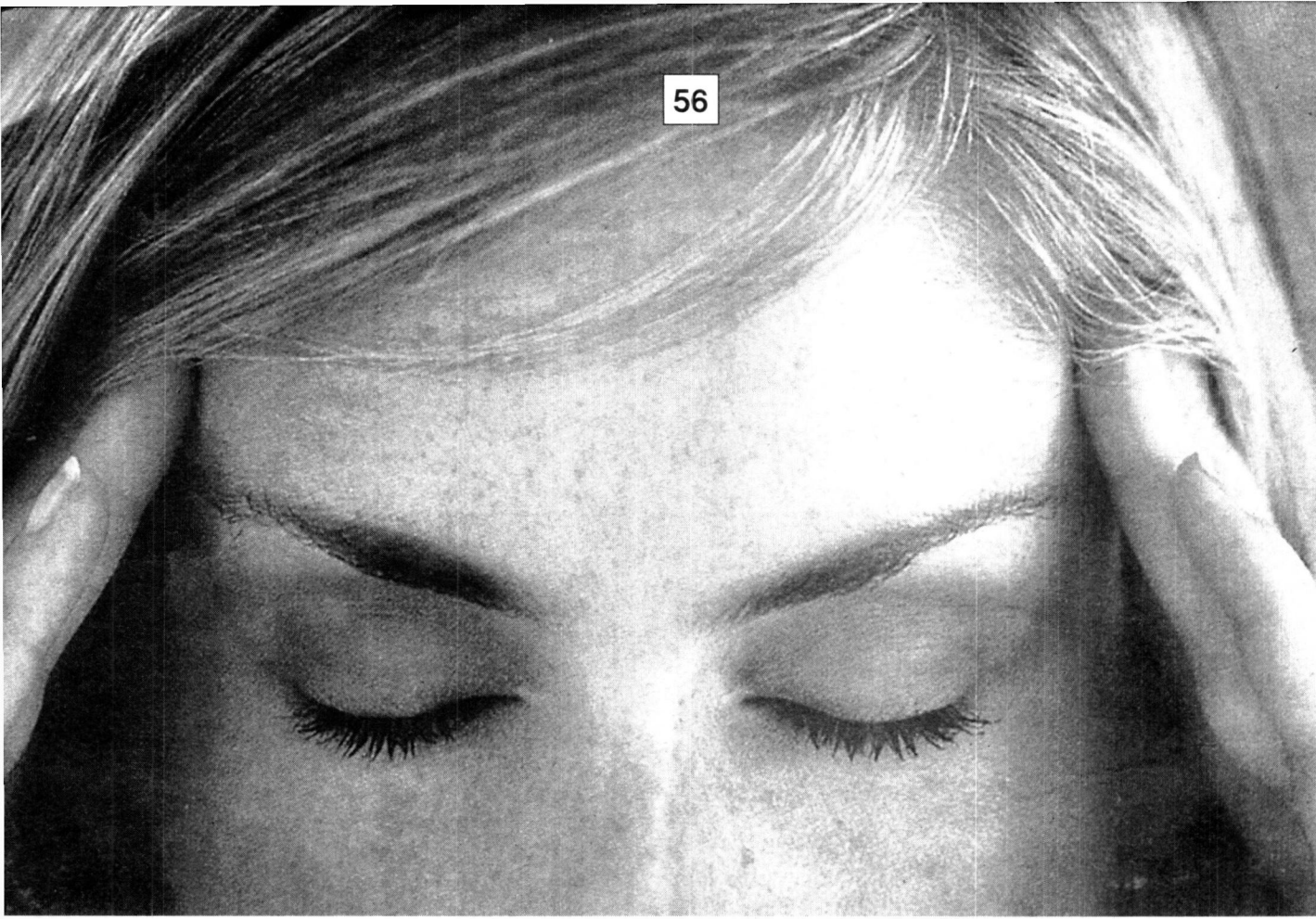
දිනකට තේ කෝප්ප 3.4 ක් කෝපි කෝප්ප 2 ක් පානය කිරීම හසුරුවාගත් රටාවකට කළ යුතුය. මෙහිදී කැරේන් අඩංගු නොකළ කෝපි, පලතුරු බීම වැනි දේ භාවිත කළ හැකිනම් වඩා සුදුසු ය.

මත්පැන් සහ මානසික ආතතිය

මත්පැන් ගැනීමෙන් සිරුරට හානිදායක කායික රෝග ඇතිවීම සිදු වේ. ආතතිය විෂාදය වැනි මානසික අක්‍රමික තත්ත්ව ඇති වේ. ආතතියෙන් මිදී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගතකිරීමට මත්පැන්වලින් හැකිතරම් ඉවත්වීම යහපත්ය.

දිවා ආහාරය සහ රැකියාව

දිවා ආහාරය මහඟුරීම හෝ වෙනත් වැඩ කරන ගමන් දුටනගමන් ආහාර ගැනීම සිරුරට අහිතකරය. දිවා ආහාරයට ඔබේ කාල සටහනේ වැදගත් තැනක් ලබාදෙන්න.



එය සන්සුන්ව සතුටින් හුක්නී විදින්න. දිනපතා නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම සෞඛ්‍ය අතින් සුදුසුවනවා සේම එය ඔබට ටික වේලාවක් එක තැනක ඉදගෙන ඔබේ මනසත් සිරුරත් අලුත්වැඩියාකර ගැනීමට කාලය ලබා දෙනු ඇත.

ව්‍යායාම

නිවැරදිව නිතිපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම මානසික ආතතිය මැනවින් මැඩපවත්වන ආයුධයකි.

රුධිර ගමනාගමනයටත් ශක්තිමත් හද-වනකටත් එමගින් උපකාර ලැබෙන අතරම ව්‍යායාම කිරීම ආතතිය දුරුකරලන මහගු ඔසුවකි.

නිතිපතා කෙටි වේලාවක් ව්‍යායාම කිරීම වඩා සුදුසුය. සමහරු ව්‍යායාම පංතිවලට ක්‍රීඩාගාරවලට හෝ උද්‍යානවලට ගොස් ව්‍යායාම ලබා ගනිති.

මෙය ඔබේ දිනපතා කාල සටහනට ඇතුළත් වීම වැදගත් ය. ඔබට හැකි හැමවිටම විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩි නැගීමට හැකිනම් සුදුසුය. හැකිනම් ඔබේ රුකියා ස්ථානය දක්වා පයින් යන්න. එසේ තැනිතම් බසයෙන් හෝ දුම්පියෙන් මගක් ගොස් ඉතිරි කොටස පයින් යන්න. ඔබේ නිවස අසල කඩයට පත්තර මිල දී ගැනීමට වෙනත් අව-ශ්‍යතාවලට ඇවිද යාමට හැකිනම් එසේ කරන්න.

ඔබ ව්‍යායාම කිරීම ඇරඹූ කාලයේ බලවත් උනන්දුවක් හා උද්‍යෝගයක් ඒ සඳහා පව-තිනු ඇත. නමුත් මෙම උනන්දුව දිගුකාලීනව 2006 පෙබරවාරි

පවත්වා ගැනීම අවශ්‍යම වේ. එසේ තැනිතම් මිලගට ව්‍යායාම තතර කර දමන්නා වේ. එසේ තැනිතම් මිලගට ව්‍යායාම තතර කර දමන්නා ඔබ විය හැකිය.

එකම ව්‍යායාමය ද එක දිනට නොකර කාලයෙන් කාලයට ව්‍යායාම වර්ගය වෙනස් කරන්න.

ඔබේ ව්‍යායාම කරන කාල පරාසය, කරන ප්‍රමාණය වෙනස්කර බලන්න.

නින්ද

* ඔබ වෙහෙසට පත් වූ විට (නිද ගැනීමට අවශ්‍ය බව දැනුනු විට) නින්දට යන්න

* නින්දට යන සහ අවදිවන වේලාවන් පුරුදු කර ගන්න

* කලින් නැගීමට පුරුදු වන්න. එමගින් ඔබට දිගු දවසක් ලැබෙන අතර ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම නිසා නින්ද අවශ්‍ය වෙයි.

* ව්‍යායාම මගින් සිරුරට වෙහෙස ලබා-දෙන්න

* ඇදට යාමට ඔත්ත මෙන්ත කියා තිබියදී ආහාර වේල අනුභව නොකරන්න

* උත්තේජන පාන භාවිත නොකරන්න

* උද - මත්පැන්, තේ,කෝපි සහ කැණේන් අඩංගු බීම වර්ග

* නින්දට පමණක් ඇදට යන්න. පොත් කියවීමට ලිවීමට වෙනත් වැඩ කිරීමට ඇදට නොයන්න

* නින්දට යාමට පෙර උණුසුම් ජලයෙන් ඇඟපත සෝදාගන්න

* අධික ශීතල, අධික රසනය නොමැති සුවපහසු කාමරයකදී නින්දට යාම වැදගත්ය

* පිටත ශබ්දවලින් පීඩාවට පත්වනවාදැයි සොයා බලා හැකි විසඳුමක් ලබාගන්න (උද - කාමරය මාරු කිරීම)

සුවබර දිවියකට

* ජීවිතයේ වගකීම ඔබ බාරගන්න

* අන් අයට දෙස් පැවරීමෙන් විවේචනය කිරීමෙන් වලකින්න

* ඔබ කැමති ක්‍රියාවල යෙදෙමින් ජීවිත හිණීමගේ ඉහළම තලයට ගමන් කරන්න

* සෑහ වචන පිට නොකරන්න

* සිරුරට හොඳින් සලකන්න, හොඳ ආහාර, ව්‍යායාම, නින්ද, විවේකය, ලබා-දෙන්න

* ඔබ සාර්ථක වූ අවස්ථා ලියා තබන්න

* කාලය මැනවින් භාවිත කරන්න

* දවසකට විනාඩි 10 ක් කිසිවක් නොකර නිකම්ම ඉන්න

* කැඩපතින් දකින ඔබට සිතාසෙන්න, ආදරය කරන බව පවසන්න, දිනෙන් දින සාර්ථක වන බව පවසන්න

* ඔබ කිරීමට කැමතිම ක්‍රියා 10 ක් ලියන්න, වරින් වර ඒවා කරමින් සතුටු වන්න

* සෑහ සිතුවිලි තවතා දමන්න

* අද දවසේ ජීවත්වන්න ඊයේ සහ හෙට ගැන සිතමින් අද දවස ගත නොකරන්න

* අන් අයව අගය කරන්න

බබ වන්නේ බබ ධ්‍යාන ජේය
- අඵල නාශිට්ටෝලේ

