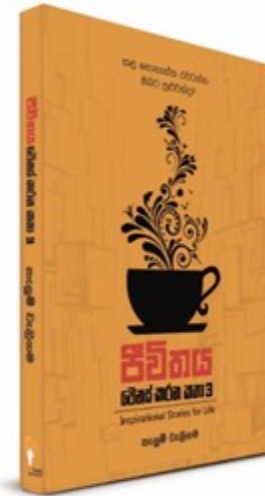
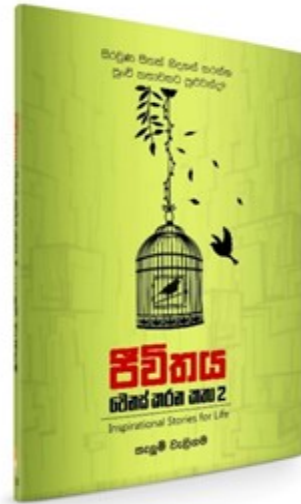


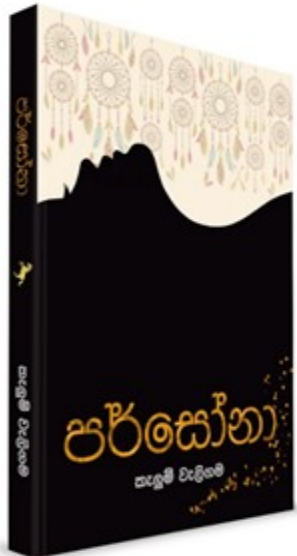
# **Five Second Motivation**

## **Motivational E Book**

**Kelum Weligama**



**100,000 + Copies sold**



**“මතු දිනෙක ලස්සන දියමන්තියක් වෙනහේ  
අධික උණුසුම සහ දැඩි පීඩනය යටතේ  
කාලයක් පුරා වෙනස් වෙන  
කැන ගල අහුරු කැට්ටියකි.”**

**(268 පිටුව...තරඟයේ වීරයා...කැලුම් වැලිගම...)**





**විකක් හිතන්න. විකක් යොමු වෙන්න.  
චිතකොට හැමදේම හොඳින් සිදු වෙයි.**

පර්ලොක් හෝම්ස් වගේ හිතන්නේ කොහොමද? කෘතිය... කැලුම් වැලිගම  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)

කාලය ඔබව මහළු කරයි නමුත් සිද්ධි  
ඔබව පරිණාම කරයි.

කැලම් වැලිගම

For more inspiring posts visit [www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



**ගැටලුවකදී ඔබ නිර වෙන  
අඳුරුවේ නැත නම්දී ගැටලුවට  
අදාළ හොඳව විසඳුවත්  
සැඟවිලා තියෙන්නේ.**



පරිලෝඪ හෝමිස් වගේ හිතන්නේ කොහොමද? කෘතියෙන්...කැලුම් වැලිගම..  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



**තනිකම හරි අපූරු ගුරුවරයෙක්.  
එය අපව තනිකළ හොඳා හිතීන්  
අමතක කරන්නේ කොතොමද කියන  
පාඩම හැර අනිත් ජීවන පාඩම්  
සියල්ල උගන්වනවා. එහෙම කතාවක් ගියෙහි.**

**302 පිටුව...පරඝෝනා නවකතාව...කැලුම් වැලිගම**

**අපායේ සිට**

**දෙවිලොවට ඇත්තේ**

**සිහිවල්ලක දුරකි**

[124 පිටුව...පිවිතය වෙනස් කරන කතා 2...කැලුම් වැලිගම]

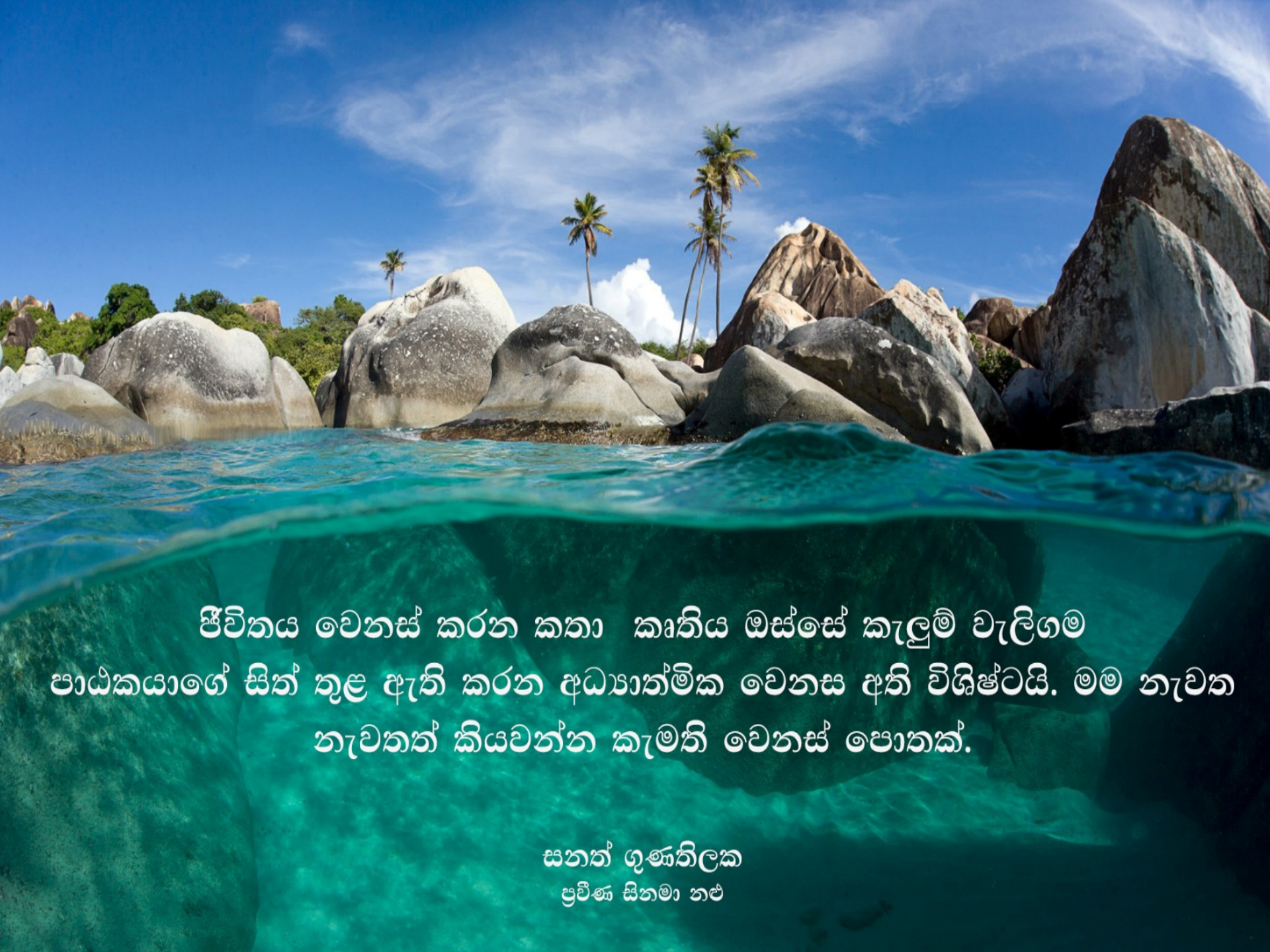




**ගොඩක් අයට ජීවිතයම  
සිහිනයක් වෙද්දි සමහර අය  
සිහිනය ජීවිතය කරගන්නවා**

**පර්යේෂණ එවකතාව...කැලුම් වැලිගම**

**[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)**



ජීවිතය වෙනස් කරන කතා කෘතිය ඔස්සේ කැලුම් වැලිගම  
පාඨකයාගේ සිත් තුළ ඇති කරන අධ්‍යාත්මික වෙනස අති විශිෂ්ටයි. මම නැවත  
නැවතත් කියවන්න කැමති වෙනස් පොතක්.

සනත් ගුණතිලක  
ප්‍රවීණ සිනමා නළු

හැමදේම දන්නවා කියලා  
හිතන අයෙක්ට  
කෝපයෙන් තොර වෙද සිහිභාවකින්  
සංග්‍රහ කළ හැකි නම්  
ඔබ දැන් පරිණාමයි

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



ඔබ

හිතනවාට වඩා

ඔබ විශාලයි



29 පිටුව..කරගස් වීරයා.. කැලුම් වැලිගම

ඔබට විස්මිත විරාමයක් ගත හැකි නම්,  
ඔබට විශිෂ්ට විසඳුමක් ලැබෙනවා නියතයි.

පර්ලොක් හෝම්ස් වගේ හිතන්නේ කොහොමද? කෘතියෙන්...කැලුම් වැලිගම...

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



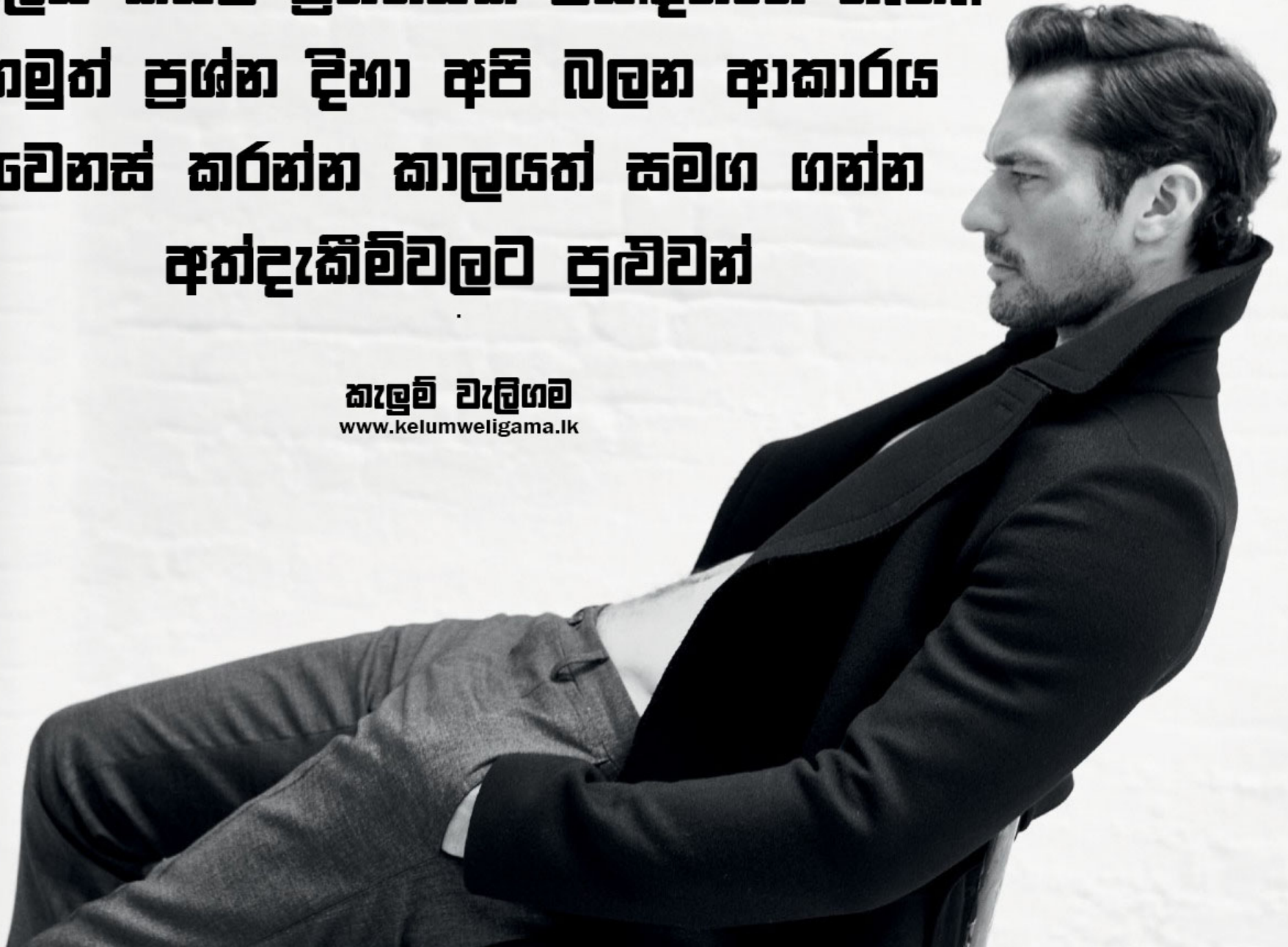
ජීවිතය ඔහේ ගමන් ගන්නක් නොවේ.

ජයග්‍රහණය පිළිබඳ අදහසක් ඇති කර ගැනීමට නම් පරාජය පිළිබඳවත් යම් අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි. පෘථිවියේ අන් සෑම සත්ත්ව වර්ගයකටම වඩා මිනිසා විශේෂ වෙයි. ඒ ඔහුගේ සිතිවිලි ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පොහොසත්කම නිසයි. ඒ නිසාම සිතිවිලි ධාරාවන්ට ඔහේ ක්‍රියාත්මකවීමට ඉඩදිය යුතු නොවේ. ඒවා ජයග්‍රහණයේ මාර්ග කරා හැසිරවිය යුත්තේ මිනිසා නම් වූ වරප්‍රසාදයේ අගය තේරුම් ගනිමින්ය. කැලුම්ගේ තරගයේ වීරයා නම් අගනා කෘතිය ඒ මග තේරුම් කර ගැනීමට පැහැදිලි මර්ග සංඥා සපයයි.

මහින්ද ප්‍රසාද් මස්ඉඹුල- සම්මානලාභි ලේඛක

**කාලය කිසිව ප්‍රශ්නයක් විසඳන්නේ නැහැ.  
නමුත් ප්‍රශ්න දිනා අපි බලන ආකාරය  
වෙනස් කරන්න කාලයත් සමග ගන්න  
අත්දැකීම්වලට ප්‍රවිච්ඡා**

**කැලම් වැලිගම**  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



**සමහර වේදනා ඔබව  
තදින් රිදවයි  
තවත්**

**සමහර වේදනා ඔබව  
වෙනස් කරයි**

**ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2, කැලෑම් වැලිගම**

# සතුව තියෙන්නේ වියදම් කරන්න මිසක් ඉතිරි කරන්න නොවෙයි.

133 පිටුව...ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2... කැලුම් වැලිගම





**වැරදි ප්‍රශ්න අහලා කවදාවත්  
හරි උත්තර බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා.**

සර්ලොක් හෝමිස් වගේ හිතන්නේ කොහොමද? කෘතියෙන්...කැලුම් වැලිගම...

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)

කිසිම වෙලාවක කිසිම ඉත්තෙක් අවතක්ෂේරු කරන්න  
එපා. අනිත් වැදගත්ම දේ තමයි, බෝඩ් එකේ ඉන්න  
ඉත්තෝ ජලේ කරයි කියලා කවදාවත් හිතන්න එපා.  
මියා තමයි ගේම් එක ජලේ කරන්න ඕන

පර්යේෂා නවකතාව...කැලුම් වැලිගම.

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



**මිනිසුන් ඉක්මනින්ම විනිශ්චය කරන්න අපි හරි දක්ෂයි.**

**තත්පරයෙන් දහයෙන් එකක් ගතවෙන්නත් කලින් නිවැරදිකරුවන් වැරදිකරුවන් බවට පත්කරන්නත් ගොඩක් අය හරි කැමතියි. වැරදි කරපු මිනිසුන්ට වැරදි නොකළ උත්තමයන් වගේ වටවෙලා ගල් ගහන්නත් ගොඩක් අය දක්ෂයි. එහෙත් ඒ මිනිසුන්ගේ සැබෑ තත්ත්වය තේරුම් ගන්න බොහෝ දෙනා ගොඩක් අදක්ෂයි.**

**9 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2..කැලුම් වැලිගම**



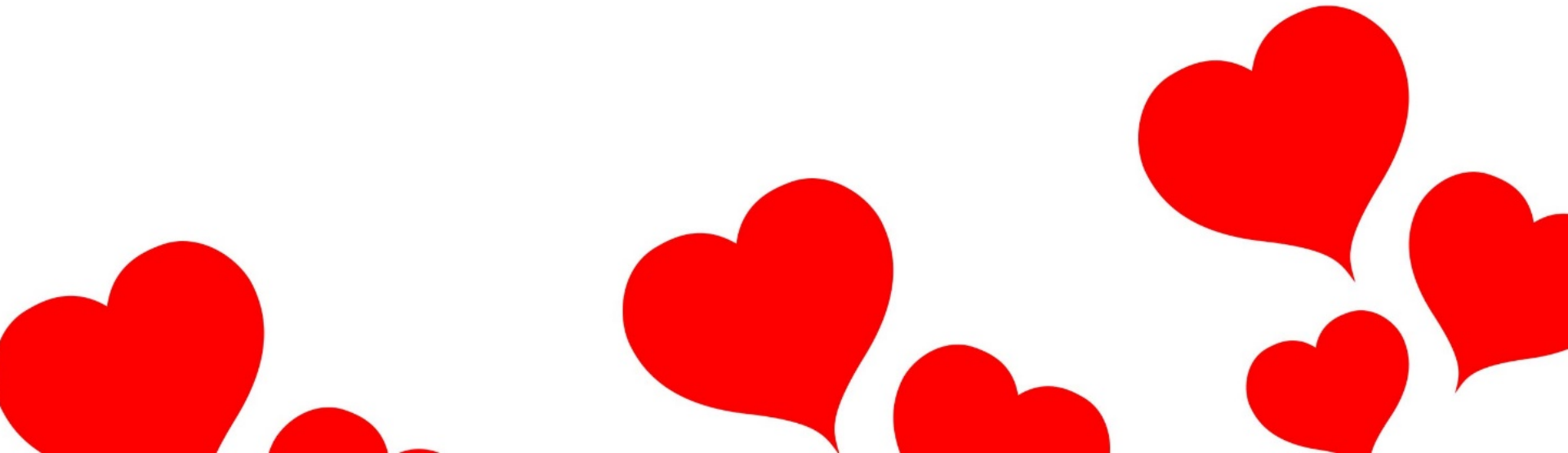


ඔබ වැඩියෙන් කියවන තරමට  
ඔබ වැඩියෙන් දැනගනියි  
ඔබ වැඩියෙන් දැනගන්න තරමට  
ඔබ වැඩියෙන් ඉගෙනගනියි  
ඔබ වැඩියෙන් ඉගෙනගන්න තරමට  
ඔබ වැඩියෙන් උපයයි

කැලුම් වැලිගම  
(ජීවිතය වෙනස් කරන කතා )

# “අැස් අැතක් දෝෂ නොපෙනෙයි ආලයට”

(134 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2..කැලුම් වැලිගම)





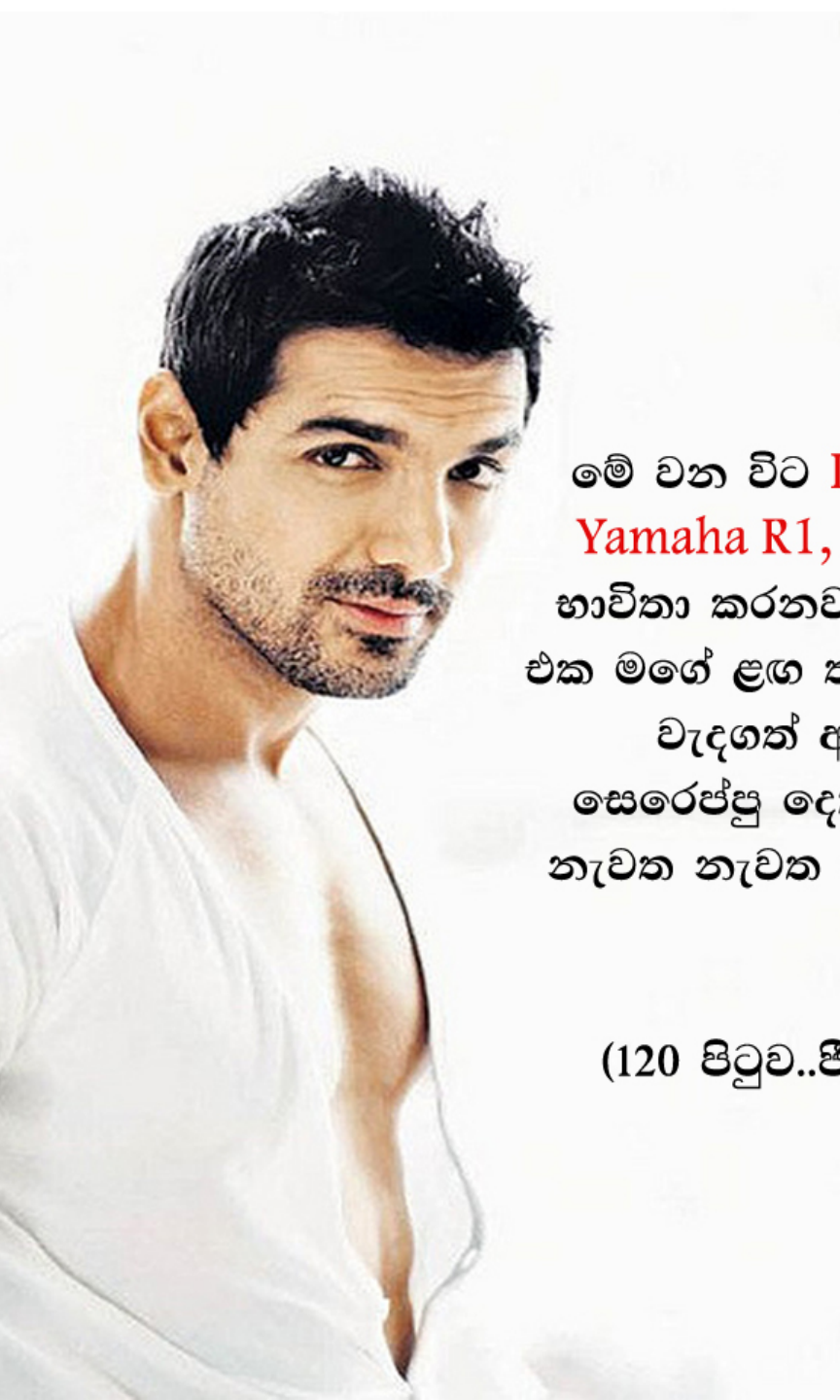
**ගිලෙද්දී ආලය,  
බේරුවේ කාලය.**

පිටුව 62...ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1...කැලුම් වැලිගම



බලය ඇත්තටම අවශ්‍ය නම්, තමා තුළ ඉන්න සැබෑ  
 පුද්ගලයා හැකි තරම් තමා තුළම සඟවාගෙන, තමා තුළින්  
 අනිත් අය දකින්න කැමති හෝ ඔවුන් එලෙස දැකීම නිසා  
 තමාට වාසියක් වෙන පෞරුෂය විකෙන් වික නිර්මාණය  
 කළ යුතුයි

පර්සෝනා නවකතාව - කැලුම් වැලිගම  
[www.gotit.lk/Persona](http://www.gotit.lk/Persona)  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



මේ වන විට **Lamborghini Gallardo LP550 -2, Audi Q7, Yamaha R1, Maruti Gypsy** වගේ ඉතා වටිනා වාහන මම භාවිතා කරනවා. එහෙත් මම මූලිකම ගත්ත පරණ ටාටා කාර් එක මගේ ළඟ තාමත් තියෙනවා. ඒ වගේම ඒ දවස්වල මම ඉතා වැදගත් අවස්ථාවකට යන්න රුපියල් 500කට ගත්ත සෙරෙප්පු දෙකත් තාම මගේ ළඟ තියෙනවා. ඒ දේවල් දිහා නැවත නැවත බලලා මම ආව තැන අමතක නොකරන්න මම කැමතියි.


(120 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2..කැලුම් වැලිගම

**I believe that those who take time to read the book will thoroughly enjoy it and it's a great achievement to bring out such a mix of success stories and the reality of being successful in an unforgiving business world so well.**

**I sincerely hope that his underlying message that hard work, dedication and most of all unwavering belief in one's self is the key to success, will be a lesson to everyone who read the book. I'm honored to have read your book Kelum Weligama.**

**Dusty Alahakoon- CEO - Asia Pacific Breweries,  
Former Head of Marketing of Coca Cola Sri Lanka**





සැලසුම වෙනස් කිරීම යනු  
අරමුණ වෙනස් කිරීම නොවෙයි.

පරලොක් හෝම්ස් වගේ හිතන්නේ කොහොමද? කෘතියෙන්...කැලුම් වැලිගම...

# හිරු ඉන්තෙත් තනියව චිත් චියා දිලෙන්නවා

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



තමාගේ ජීවිතය වඩාත් යහපත් සහ ආදර්ශවත් ලෙස වෙනස් කර ගැනීමත්, ඒ වෙනස තුළින් සමස්ත ලෝකයට ආදරය, කරුණාව සහ දායාව දක්වමින් සේවය කිරීමත් උතුම් ගුණයකි. ලෝකය වේගයෙන් සංවර්ධනය කරා දුවද්දී සොබා දහම, සතුන් සහ මිනිසුන් අමතක කර තිබීම කණගාටුවට කරුණකි. අපි සැවොම එක්ව මෙම ක්‍රමය වෙනස් කළ යුතුය. සොබාදහම, සතුන් සහ මානුෂීය ගුණාංගවලින් පිරුණු මිනිසුන් නොමැති තැන වේගවත් සංවර්ධනයකින් පමණක් ප්‍රතිඵලයක් නොලැබේ. කැලුම් වැලිගම මහතා විසින් ලියන ලද "ජීවිතය වෙනස් කරන කතා" කෘතියද මානව හිතවාදී අයුරින් අපේ සමාජය යහපත් වෙනසකට යොමු කිරීමට දායකත්වය දක්වනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

ඔටාරා ඩෙල් ගුණවර්ධන



“යාඵවා දැන් එළියට හිරි පොදු වැස්සක් වැටෙනවා. තරුණ ජෝඩුවක් උකුළු මුකුළු කර කර හරි ආදරයෙන් ළා නිල් පාට කුඩයක් යටින් යනවා මට යාන්තමට වගේ පෙනෙනවා. ගැහැනු ළමයා ඇඳලා ඉන්නේ සුදු පාට සහ කහ පාට මිශ්‍ර ගවුමක්. ඒක නිසා එයා හරියට පිච්ච මලක් වගෙයි. කොල්ලා ඒ ලස්සන කෙල්ලට ගොඩක් ආදරෙයි වගෙයි. මමත් ඔහොම තරුණ කාලයේදී එයත් සමඟ ආදරයෙන් ගිය ගමන් මටත් මතකයි. ඒත් එයා දැන් කොහේද දන්නේ නැහැ.” තවත් දවසක පැරණි සිරකරුවා තමන්ට පෙනෙන දේ ඔස්සේ තවත් අපූරු දේවල් ලස්සනට කියන්න පටන් ගත්තා.

(9 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1..කැලුම් වැලිගම)



ඔබ තේරුම් ගන්න දේවල්  
තේරුම් කරන්න  
පටිත් ගත් තැන සිට  
ඔවුන් ඔබව වැරදියිට තේරුම්  
ගන්නවා සත්තයි

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



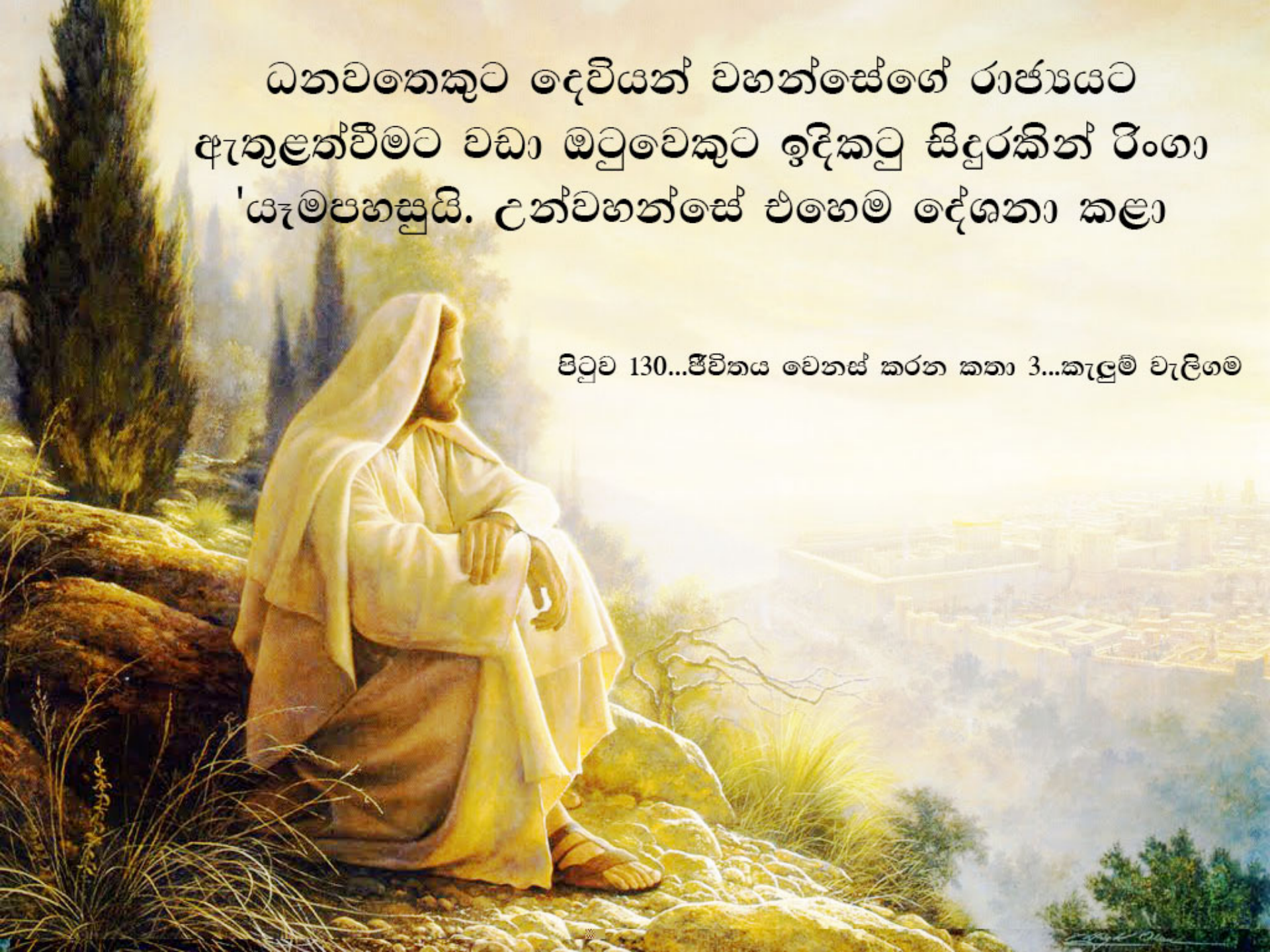
සෑම සරාභි නොත් යුවලක් පිටුපසම  
පෙරැම් පිරූ ප්‍රේමයක කඳුළු සිත්තම් ඇත.

පර්සෝනා නවකතාව...කැලුම් වැලිගම



ධනවතෙකුට දෙවියන් වහන්සේගේ රාජ්‍යයට  
ඇතුළත්වීමට වඩා ඔටුවෙකුට ඉදිකටු සිදුරකින් රිංගා  
'යෑමපහසුයි. උන්වහන්සේ එහෙම දේශනා කළා

පිටුව 130...ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 3...කැලුම් වැලිගම



“අපුර්ව කියන පදය යොදන්නේ පුර්වයේ සිදුනොවූ, නොදුටු යමක් ගැන කතා කරන කොටයි. කැලෑමීගේ තරඟයේ වීරයා කෘතියත් වැටෙන්නේ අන්න ඒ අපුර්ව ගණයටයි. ඕනෑම තරාතිරමක කෙනෙක් කියවිය යුතු අළුත් පොතක්. ඇත්තටම හරිම අපුරු පොතක්.”

අතුල කුඩාගමගේ

සාමාන්‍යාධිකාරී - ජෙනරල් සේල්ස් සමාගම, ප්‍රවීණ ලේඛක සහ දේශක.

මනුෂ්‍යයකුගේ වත්මන් සතුව තීරණය වෙන්නේ, ඒ  
මනුෂ්‍යයා අතීතයේ සිද්ධ වූණ දේවල් වර්තමානය  
වන විට මතක තියාගෙන ඉන්න ආකාරයටයි

පර්යේෂණ නවකතාව...කැලුම් වැලිගම



බොහෝ අය සිහින හඹායෑම හරියටම නතර කරන්නේ සිහිනය නම් බීජය සැබෑ ලෙස පැළ වෙන්න ඔන්න මෙන්න තියෙන සුවිශේෂි තැනක දී. අන්න ඒ සුවිශේෂි තැනට ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නේ නම් **The Tipping point** කියලා.”

(138 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා.. කැලුම් වැලිගම..)



“සතුට පෙන්නීමට  
Selfie ඕනි  
සතුට විඳීමට  
Selfie- less වෙන්න ඕනි.”



කැලුම් වැලිගම - ජීවිතය වෙනස් කරන කතා  
For more post visit - [www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)

පිපිතයේදී 100%ක් අනන්‍යත්ව දෙන්නේ  
නැති සමහර මිනිස්සු, ඔවුන් වගේම  
අනිත් අයත් තමන්ට 100% ක් නොදී  
20%ක් දෙන්න නැති කියලා මැරෙදියට  
හිතලා හිතර කණස්සල්ලෙන්  
සිසුවෙනවා.

(52 පිටුව...පිපිතය වෙතස් කරන කතා 1...කැලුම් වැලිගම)



**ඔබ සැමවිටම කරන්නේ ඔබ සැමවිටම කළ දේ  
නම්, ඔබට සැමවිටම ලැබෙන්නේ ඔබට සැමවිටම  
ලැබුණ ප්‍රතිඵලයයි.**

ජර්ලොක් හෝම්ස් වගේ හිතන්නේ කොහොමද? කෘතිය... කැලුම් වැලිගම  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)





“ලුණු කෝපි මොන රස ද?” සැමියාගේ මරණයෙන් පස්සේ ලුණු කෝපි බොන මේ සුන්දර යුවතියෙන් සමහරු එහෙම නිකමට වගේ අහනවා.

“පැණි රසයි” ඇය මඳක් සිනාසෙමින් ඊට ඒ වගේ සරල උත්තරයක් දෙනවා.

132 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1..කැලුම් වැලිගම

**“විනිසු කවඟර අවස්ථාවලදී  
අවස්ථාවාදීයි. මම එතෙ වරදක්  
දකින්නේ නෑ.” ඇය කීවා.**

**302 පිටුව...පරිකෝනා නවකතාව...කැලුම් වැලිගම**



මයිකල් ජැක්සන් විනාඩි පහළොවකින් නටන පියවරයන් ගණන කිසියම්  
කෙනෙක්ට මයිකල් ජැක්සන්ගේ වීඩියෝ පට නරඹලා හොඳින්  
මතක තියාගෙන දැනුමට එකතු කරගන්න පුළුවන්. නමුත් එහෙම නටන්න නම්  
ඔහු කළ සැබෑ කැපකිරීම කෙනෙක් කරන්න වෙනවා. ඒ සැබෑ කැපවීමේදී ගත  
මෙන්ම සිතද ඉගෙන ගන්න දෙයට තමයි අත්දැකීමෙන් ලබන  
අධ්‍යාපනය කියන්නේ.

(90 පිටුව.. ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2..කැලුම් වැලිගම)





**බලය කමඟ ජීවිතය දිගේ  
දුර ගමනක් යන්න අවශ්‍ය  
නම්, මායාව සහ චිකිත්සා නම්  
ජීවන කුසලතා දැඩිව ප්‍රගුණ  
කළ යුතුය**

**පරිකෝනා නවකතාව - කැලුම් වැලිගම**

[www.gotit.lk/persona](http://www.gotit.lk/persona)

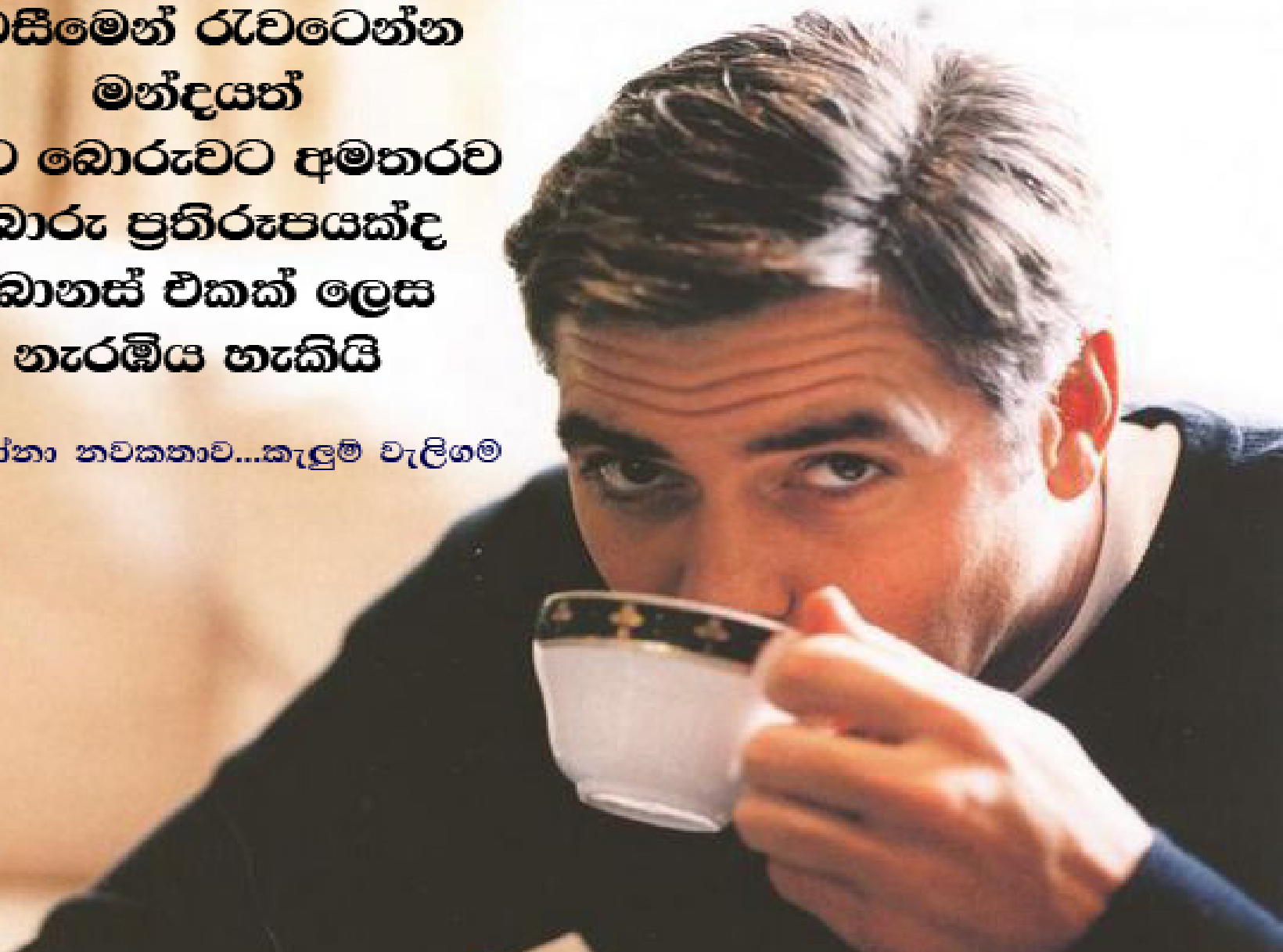
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)

**CHANEL**

යමෙක් ඔබට බොරුවක් කියද්දී  
බොරුව අත්තක් ලෙස විඳිමින්  
ඉවසීමෙන් රැවටෙන්න  
මන්දයත්

ඔබට බොරුවට අමතරව  
බොරු ප්‍රතිරූපයක්ද  
බොහස් එකක් ලෙස  
නැරඹිය හැකියි

පරිසරයා නවකතාව...කැලුම් වැලිගම



**සිනහාවෙන් ලෝකයට සංග්‍රහ කරන**

**බොහෝ මිනිස්සු**

**තමන්ට සංග්‍රහ කරගන්නේ කැලින් සහ සුසුමිණිය**

**ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1 ...කැලී වැලිගම**





හැඟි පුඤ්ඤා ඇඟි කර ගැනීමේ  
හොඳම ක්‍රමය  
හැඟි පුඤ්ඤා ගැන ඕනෑවට වඩා  
සිතීමයි

කවච්චන් ඉත්තොන්ටි ආදරේ  
කරන්ත චිපා. ගේමී චිකේ  
ජයග්‍රහණයට ආදරේ කරන්ත.  
ඉත්තෝ ඔක්කොම ඩෝඩි චිකේ  
ඉඳලා ගේමී චික පැරදුණොත්  
කිසිම තේරුමක් නෑ. ගේමී චික  
දිනන්ත ඉත්තෝ කැප  
කරන්තම ඕන

පර්සෝනා නවකතාව - කැලුම් වැලිගම  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



“මම ඔබට ආදරෙයි” කියන තැනින් ආදරයේ  
ප්‍රකාශය නිමාවිය යුතුයි. එසේම “ඔයා මට  
ඇත්තටම ආදරෙයිද?” යන්න තවදුරටත්  
ආදරයේදී නොඇසිය යුතු ප්‍රශ්නයක් වෙනවා.  
ආදරය යනු පිදිමක් මිස ඉල්ලීමක් නොවේ.  
ආදරය යනු නිදහසක් මිස හිමිකමක් නොවේ.

(54 පිටුව.. ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2..කැලුම් වැලිගම)



නව වසරේදී

වෙනස් විදියට උත්සාහ කරන

හැමෝටම ප්‍රයත්න

ජීවිතයට වටිනාකමක් දෙන්න

කැමට කුඹ නව ජීවිතයක්

කැලුම් වැලිගම

පුද්ගල සංවර්ධන දේශන සහ ලේඛන

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



**සිනහාවෙන් ලෝකයට සංග්‍රහ කරන**

**බොහෝ මිනිස්සු**

**තමන්ට සංග්‍රහ කරගන්නේ කැලින් සහ සුසුමිණිය**

**ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1 ...කැලී වැලිගම**



**“ජීවිතය පටන් ගන්නේ  
ආරක්ෂිත කලාපය  
අවසාන වන තැනින්ය.”**



204 පිටුව...තරඟයේ වීරයා...කැලුම් වැලිගම

**සෑම වේදනාවක්ම අලුත් පාඩමක්  
කියාදෙයි. සෑම අලුත් පාඩමක්ම  
වෙනස් විනිසෙක් නිර්මාණය කරයි**

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



ඔබට ඔබම චේන්න සුමගස නමී,  
ඔබට කළ හැකි දේ කරන්නේ  
නැතුව ඔබට වඩාත් හොඳින් කළ  
හැකි දේ කරන්න පවත් ගන්න.



50 පිටුව...තරගයේ විරසා...කැලුම් වැලිගම



“කාර්ය බහුල ජීවිතය තුළ ඉඩක් ලද හැම විටකම ඉතා ආශාවෙන් පිටුවෙන් පිටුව, ඡේදයෙන් ඡේදය කියවමින්, මුල සිට අග දක්වාම කියවා අවසන් කළෙමි. පොත පුරාවට, ඇස ගිය රස තැන් බොහෝ දුටිමි. එම සෑම කරුණක්ම ඉතා අගනා යමක් ජීවිතයට එකතු කරයි. තරඟයේ වීරයා කෘතිය තුළ අඩංගු කරුණු උදාහරණ සහිතව තහවුරු කරමින් ඉදිරිපත් කර ඇති නිසා එකී කරුණුවල ශක්තිමත් භාවය වැඩිවී තිබේ. එය පාඨකයාගේ ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට හොඳ උත්තේජකයක් සපයයි.”

සඳුමිණි පෙරේරා

උප සභාපතිනි - ප්‍රයිම් ලැන්ඩ් ව්‍යාපාර සමූහය, 2015 වසරේ විශිෂ්ටතම ව්‍යාපාරික කාන්තාව

වෙස් සෙල්ලම් කරද්දී වගේම ජීවිතයේදීත් කිසියම්  
අවස්ථාවකදී චිකල්ප දෙකකින් එකක් තෝරා ගන්න තිබුණොත් ඒ චිකල්ප  
දෙකෙන් එකක්වත් තෝරගන්නේ නැතිව තුන්වැනි චිකල්පයක් තෝරා ගත  
යුතුයි කියන අදහසේ ඇය හිටියා

...පරිසරයේ නවකතාව...කැලුම් වැලිගම

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)





විනිශේකාගේ වත්මන් සතුව තීරණය වෙන්නේ  
ඒ මනුෂ්‍යයා අතීතයේ සිදුවූ වුණ දේවල් වර්තමානයේ  
වන විට මනක තියාගෙන ඉන්න ආකාරයටයි

පරිකෝනා නවකතාව... කැලුම් වැලිගම

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)

**ඔබගේ එක් මුහුණක්  
ලොවට පෙනෙයි  
ඔබගේ තවත් මුහුණක්  
ආශ්‍රම ඉන්න ආයට පෙනෙයි.  
ඔබගේ අනිත් මුහුණ  
ලෙනෙසියෙන් හොපෙනෙයි  
ඒ ඔබගේ සැබෑම මුහුණයි.**



ආදරය හිමිවීමෙන් ලැබෙන හෝ අහිමිවීමෙන් නොලැබෙන දෙයක් නොවෙයි කියලා හිමිත් හිමිත් ගැහෙන මගේ වයසක හදවත මට දැන් රහසින් වගේ කියනවා. සැබැවින්ම ආදරය කියන්නේ අනෙකා ඔබගේ ජීවිතය තුළ තබලා යන සදාකතීන සුවඳට මිසක් අනෙකාගේ ශරීර කුඩුව හිමිවීමට හෝ අහිමිවීමට නොවෙයි.

(15 පිටුව.. ජීවිතය වෙනස් කරන කතා.. කැලුම් වැලිගම)



**සිහින දකින්න...සිහින විශ්වාස කරන්න...සිහින සැලසුම් කරන්න...  
ඒ සිහින වෙනුවෙන් වැඩ කරන්න**

**(62 පිටුව...තරගයේ වීරයා...කැලුම් වැලිගම)**



ඔබගේ ජීවිතය මුලින්ම වටිනාකමක්  
නැති දේවල්වලින් පුරවා ගත්තොත්,  
වටිනාකමක් තියෙන දේවල්වලට  
ජීවිතය තුළ ඉඩක් නැති වෙයි

24 පිටුව... ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1... කැලුම් වැලිගම





රැජියල් 100ක්  
වර්තා තිලිණයකින්  
බිලියනයක් වර්තා  
හැඟුමක් හිතට  
දෙන්න පුළුවන්

කැලුම් වැලිගම

“බාගෙට ඉඳුණු මිනිස්සුන්ටත්, වැඩිපුර ඉඳුණු  
මිනිස්සුන්ටත්, බලෙන් ඉඳවාපු මිනිස්සුන්ටත්  
වඩා සුන්දර වන්නේ අත්දැකීමක් සමග  
පදමට පැහැණු මිනිසුන්ය.”

30 පිටුව...ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1... කැලුම් වැලිගම



# ඔබගේ සිව්‍යව ඔබව භවයි

ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 3 - කැලුම් වැලිගම

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



සිහින දකින්න ඔබේයයක් අවශ්‍ය  
වෙන්නේ නැහැ. නමුත් සිහින  
විශ්වාස කරන්න මහා ඔබේයයක්  
අවශ්‍යයි.

69 පිටුව...තරගයේ වීරයා...කැලුම් වැලිගම

කඳුළු බිංදුවක් කියන්නේ  
මතකයකට  
මතකයක් කියන්නේම  
ආදරයකට  
ආදරය කියන්නේ  
කඳුළු එන විට  
මතක් වෙන කවියකට

කැලුම් වැලිගම  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)





**නායකයන් මියෑදෙන කල  
මහිස්සු හදවතින් හඬති  
නමුත්  
පාලකයන් මියෑදෙන කල  
මහිස්සු සිත යටින් සිනාසෙති**

**(203 පිටුව...තරඟයේ වීරයා...කැලුම් වැලිගම...)**



# ජීවිතයට තේරුමක් නැතැ. එහෙත් තේරුමක් දෙනු න පුළුවන

9 පිටුව...තරගයේ වීරයා...කැලුම් වැලිගම



**“හදවන ගොඩක් ඊරුන වෙලාවකට  
සිනා රැලිවලට මුව පුරා  
විසිරෙන්න ඉඩදෙන්න.”**

**පිටුව 67...පිවිතය වෙනස් කරන කතා 2.. කැලුම් වැලිගම**



කැලුම්ගේ තරගයේ වීරයා කෘතියේ එක් තැනක ආරක්ෂිත බේකන්ගේ කියමනක් උපුටා දක්වමින් විකා ජීරණය කර ගත යුතු පොත් ගැන පාඨකයාට මතක් කරදෙයි. සැබැවින්ම මෙම කෘතියද අයත් වෙන්නේ එලෙස නැවත නැවත කියවා, එම අත්තර්ගයන් ජීවිතයට එකතු කර ගනිමින් ජීවිතය වෙනස් කරගන්නට සුදුසු පොත් ගොන්නටයි.

දීපාල් සූරියආරච්චි  
කළමනාකරණ උපදේශක, ලේඛක, දේශක



**“පුහුණුව යනු ඔබ දැනටමත් හොඳින් කරන දේ  
නැවත නැවත කිරීම නෙවෙයි. ඔබ තවත් විශිෂ්ට  
කරන්න බලපාන අලුත් දේවල් රැසක් නැවත  
නැවත කිරීමයි.”**

**225 පිටුව...තරඟයේ වීරයා...කැලම් වැලිගම**



“සමහර මිනිසුන් තමන් තුළට දුක

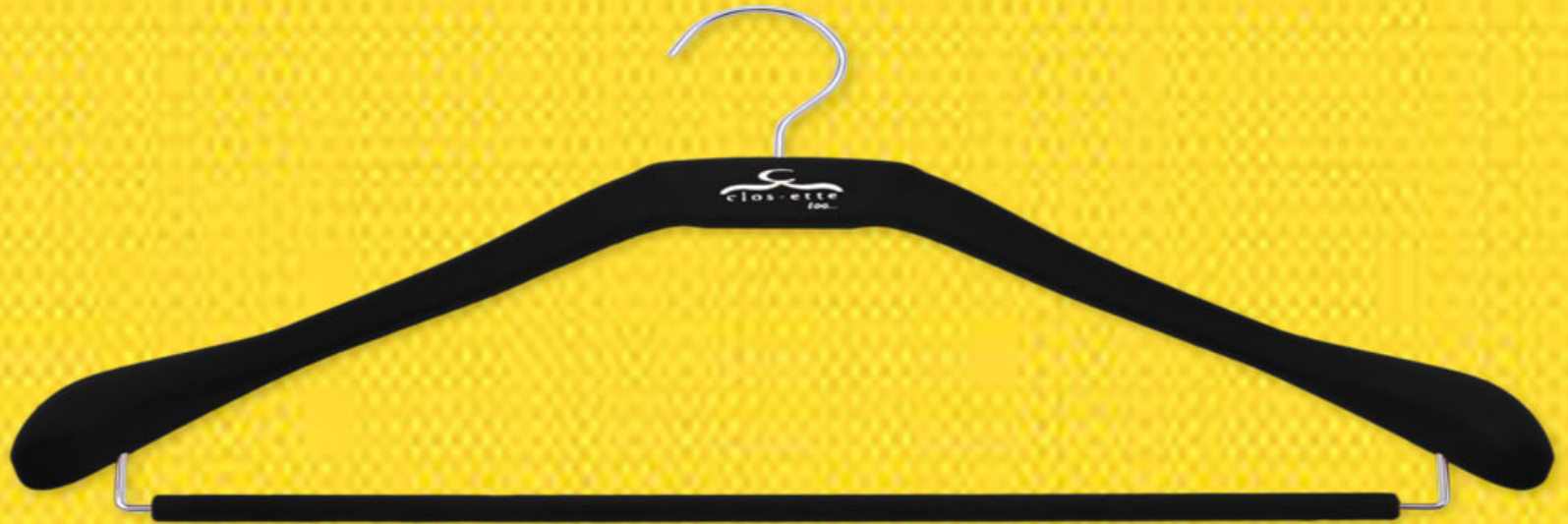
දැඩිව අවශෝෂණය කරගෙන අතින් අයට සතුව  
බෙදාහරිනවා. ඔවුන් හරියට ගස් වගෙයි.”

(10 පිටුව, ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1, කැලුම් වැලිගම)





හැනි පුශ්භ ඇති කර ගැනීමේ  
හොඳම ක්‍රමය  
හැනි පුශ්භ ගැන ඕනෑවට වඩා  
සිතීමයි



**සිරුර පමණක් නොව සිතුවිලිද අලුත්  
ඇඳුම්න් සරසන නව වසරක් වේවා !**

**කැලුම් වැලිගම**

බොහෝ අය සිහින හඹායෑම හරියටම නතර කරන්නේ සිහිනය  
නම් බීජය සැබෑ ලෙස පැළ වෙන්න ඔන්න මෙන්න තියෙන  
සුවිශේෂී තැනක දී. අන්න ඒ සුවිශේෂී තැනට ඉංග්‍රීසියෙන්  
කියන්නේ නම් **The Tipping point** කියලා.”

(138 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා.. කැලුම් වැලිගම..)



ජීවිතයේ හොඳම දේවල් නොමිලය. දෙවනුවට  
ගැනෙන හොඳම දේවල් මිල අධිකය

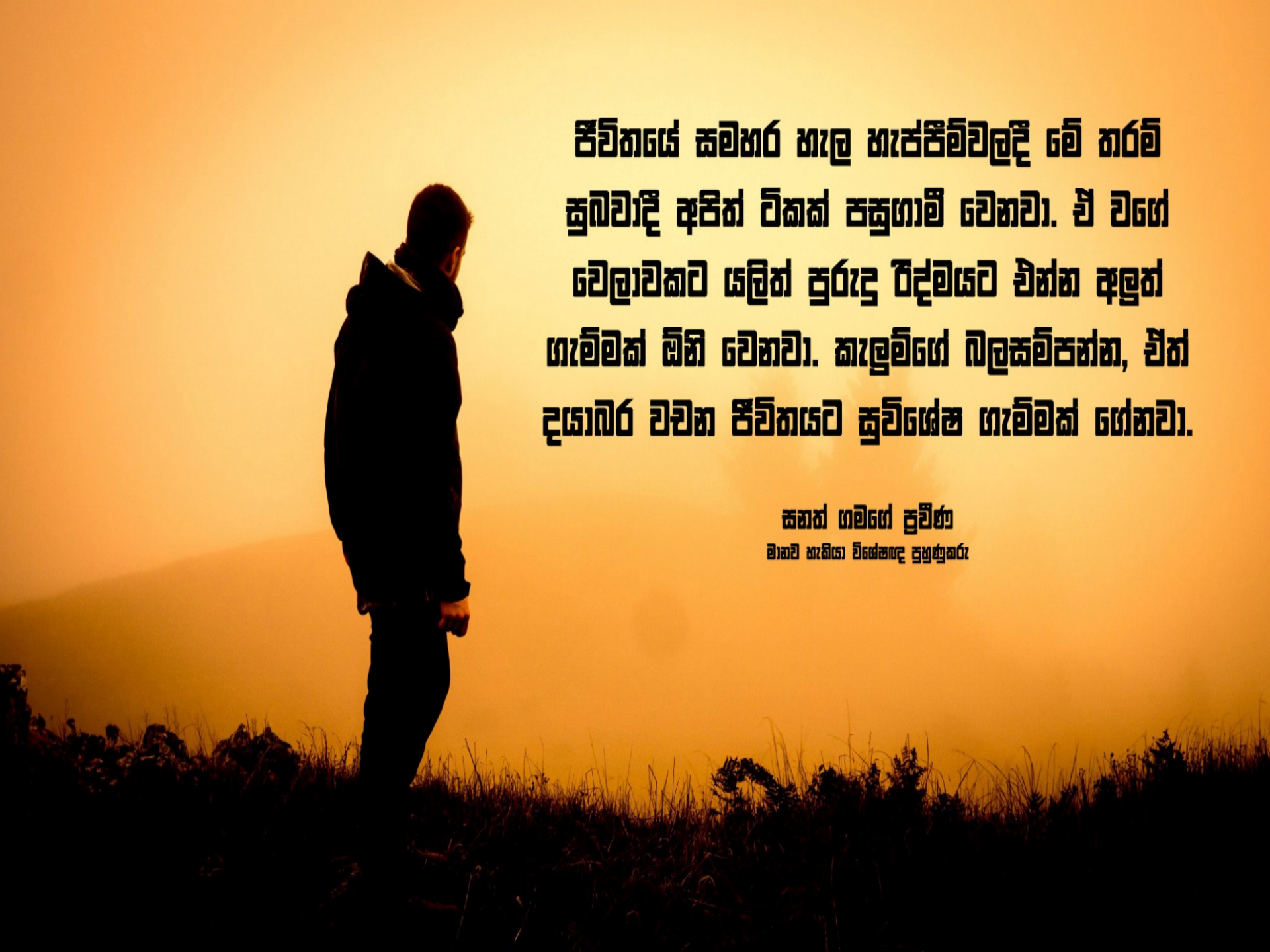
පර්යේෂණ නවකතාව...කැලුම් වැලිගම



මයිකල් ජැක්සන් විනාඩි පහළොවකින් නටන පියවරයන් ගණන කිසියම්  
කෙනෙක්ට මයිකල් ජැක්සන්ගේ වීඩියෝ පට නරඹලා හොඳින්  
මතක තියාගෙන දැනුමට එකතු කරගන්න පුළුවන්. නමුත් එහෙම නටන්න නම්  
ඔහු කළ සැබෑ කැපකිරීම කෙනෙක් කරන්න වෙනවා. ඒ සැබෑ කැපවීමේදී ගත  
මෙන්ම සිතද ඉගෙන ගන්න දෙයට තමයි අත්දැකීමෙන් ලබන  
අධ්‍යාපනය කියන්නේ.

(90 පිටුව.. ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2..කැලුම් වැලිගම)





ජීවිතයේ සමහර හැල හැප්පිම්වලදී මේ තරම්  
සුඛවාදී අපිත් ටිකක් පසුගාමී වෙතවා. ඒ වගේ  
වෙලාවකට යලිත් පුරුදු ඊද්මයට එන්න අලුත්  
ගැමිමක් ඕනි වෙතවා. කැලුම්ගේ ඛලසම්පන්න, එක්  
දයාබර වචන ජීවිතයට සුවිශේෂ ගැමිමක් ගේතවා.

සහත් ගමගේ පුවිණ

මාතව් හැකියා විශේෂඥ පුහුණුකරු

හැමදේම දන්නවා කියලා  
හිතන අයෙක්ට  
කෝපයෙන් තොර වෙද සිහිභාවකින්  
සංග්‍රහ කළ හැකි නම්  
ඔබ දැන් පරිණාමයි

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



ඔබ

හිතනවාට වඩා

ඔබ විශාලයි



29 පිටුව..කරගස් වීරයා.. කැලුම් වැලිගම

**“කාමාන්‍ය සුදුසුකම් දහසක් රැස්කර ගන්න යොදන මහන්සිය  
සහ කැපවීම එක සුවිශේෂී දක්ෂතාවයක් වර්ධනය කරගන්න  
යොදනවා නම් එය කෙනෙක්ගේ ජීවිතය සහමුලින්ම වෙනස්  
කරනවා.”**

**57 පිටුව...තරගයේ වීරයා...කැලුම් වැලිගම**



**“මේ ලෝකයේ නියත සිතීමේ විශ්වවිද්‍යාලයක වසර තුනක් හෝ හතරක් අධ්‍යාපනය ලැබුවොත්, සිතීමේ කෙනෙක්ට හිමිවෙන්නේ එකම එක උපාධියයි. නමුත් ජීවිතය නියත කරකවිය තුළ කවුරුන්ට කෙනෙක් දිගුකාලීන සිහිනයක් හඹාගෙන කැපවෙලා වැඩ කළොත්, වසරක් තුළ ඔහුට හෝ ඇයට ආචාර්ය උපාධි හතරක් පහක් ලබාගන්නා බැරිකමක් නැහැ. ඇත්තටම ජීවිතය නමයි හොඳම කරකවිය.”**

**1 පිටුව... තරඟයේ වීරයා... කැලුම් වැලිගම...**



**අපි හිතනවා අහෝසා හිතන දේ අපි  
හිතනවා කියලා. එත් අපි භාවිත භාවිත  
හිතන්නේ අපට හිතෙන දේ එක්ක  
අහෝසාට හිතෙන දේ හොචෙයි.**

පරිලෝච්ඡා භාවිත වශයෙන් හිතන්නේ කොහොමද? පාවිච්චියේ...කැලුම් වැලිගම...  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)



සිහින ගනුදෙනු සමාදානයෙන් විසඳාගන්න බැහැ. ඒ සඳහා ලේ,  
කඳුළු දහඩිය සහ සුසුම් හෙළමින් විශ්වාසයෙන් ගොඩක් දේ  
කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතිං ඔයාගේ සිහින ගනුදෙනුව ඔයා  
නිමකළ යුත්තේ සිහිනය සැබෑකර ගැනීමෙන්ම පමණයි.

(47 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1..කැලුම් වැලිගම)



-මැව්වා-

මැව් ගොඩක්  
වෙයි  
ගුරුලේන්තුවක්  
අහුචුණොත්  
ගොදු දැනකට

කලුම් වලිගම  
kelumweligama@gmail.com

මැඩම්, තත්පර 30ක් ඇතුළත  
ඒ වගේ ලස්සන වික්‍රයක් අදින්න  
මට අවුරුදු 30ක් අත්දැකීම්  
ගන්න සිද්ධ වුණා. පිකාසෝ ඇසට එහෙම කිව්වා.

226 පිටුව... කරගයේ වීරයා... කැලුම් වැලිගම....



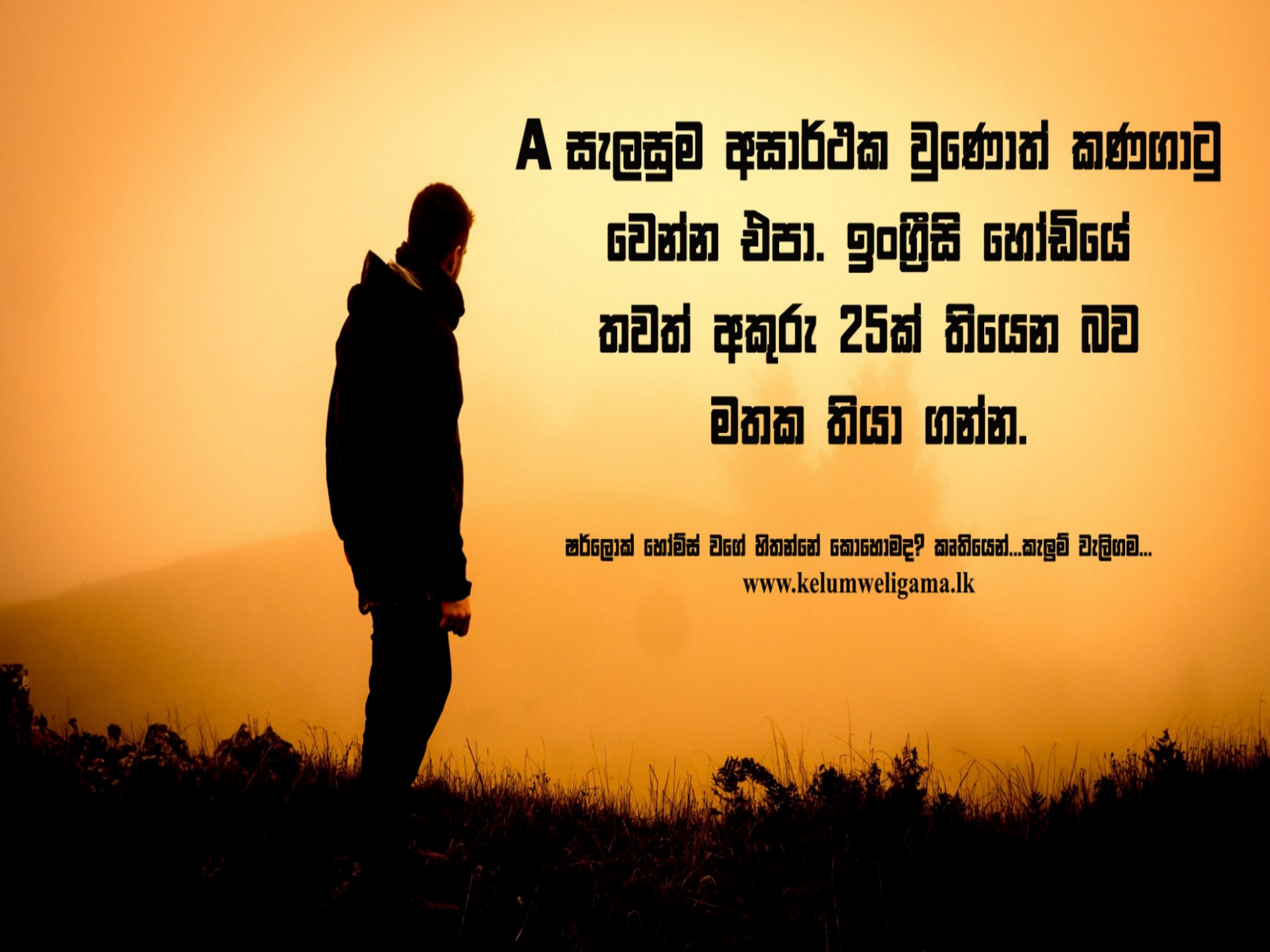
කැලුම් වැලිගම මිහිසුන් දැරමත් කිරීමට ලියන ලේඛකයන්  
අතරින් වෙනස් කෙතෙක්. ඔහු ලියන ඕනෑම දෙයක් තුළ  
ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි නිර්මාණශීලී නව සංකල්ප  
රැකක් අන්තර් ගත කර තිබෙන අයුරු පැහැදිලිව දකින්න  
පුළුවන්. මම ඔහුව දකින්නේ මතුපිට පිහිනන ලේඛකයන්  
අතර ගැඹුරට කිව්දෙන ලේඛකයෙක් ලෙසයි. පිහිනන්න  
පුළුවන් හැමෝටම කිව්දෙන්ම බැහැ. නමුත් කිව්දෙන්ම  
පුළුවන් හැමෝටම හොඳට පිහිනන්න පුළුවන්.

ආචාර්ය අජිත් කොලොන්නේ  
හටපු ශ්‍රී ලංකා බුද්ධි අංශ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ

මහා ලොකුවට හිතුවාට ජීවිතය කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් දවස් 27000ක පමණ කාලයක් ඉන්න ඉඩදෙන තාවකාලික නිවහනක් පමණයි. ඔයා දැන් ඒ ගෙදර දවස් කීයක් ගෙවලා ඉවර ද? ඔයාගේ දැන් වයස දවස් 365න් වැඩි කරන්නකෝ. හරි ඊට පස්සේ 27000න් ඒ එන උත්තරේ අඩු කරන්න. ජීවිතයට සැබෑ වටිනාකමක් දෙන්න ඔයාට තව දවස් කීයක් ඉතුරුවෙලා තියෙනවාද?

(46 පිටුව..ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 2..කැලුම් වැලිගම)





**A කැලඹුම අකාර්පික වුණොත් කණගාටු  
වෙන්න එපා. ඉංග්‍රීසි හෝචියේ  
තවත් අකුරු 25ක් තියෙන බව  
මතක තියා ගන්න.**

පර්ලොක් හෝචිස් වගේ හිතන්නේ කොහොමද? කතවියෙන්...කැලුම් වැලිගම...  
[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)

“මතු දිනෙක ලස්සන දියමන්තියක් වෙන්නේ අධික උණුසුම සහ දැඩි පීඩනය යටතේ කාලයක් පුරා වෙනස් වෙන කැන ගල් ඇතුරු කුට්ටියයි.”

පීච්චයේ ඔබ නියැලෙන ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයක තරගයේ චිරයෙක් වෙන්න බලපාන සියළු ක්‍රම සහ විධි එකින් එක හෙළිකරන ප්‍රබල උපක්‍රම වට්ටෝරුවක් වශයෙන් මෙම අගනා කෘතිය හැඳින්විය හැකියි. **YES I CAN** නම් ජනප්‍රිය ධනාත්මක චින්තන මන්තරයෙන් පමණක් සැහීමට පත්නොවී, පීච්චය දිනන්න මඟ පෙන්වන ක්‍රම, විධි සහ සංකල්ප එකතුවක් කියවීමට ප්‍රිය උපදවන කතා ශෛලියකින් මෙහි අන්තර්ගත කර තිබේ.

පාසල් ශිෂ්‍යයාගේ සිට විධායක ජනපති දක්වා වූ ඕනෑම කෙනෙකුගේ පීච්චය වෙනස් කරන්න සමත් තරගයේ චිරයා කෘතිය එක හුස්මට කියවා සැනසෙන්නට නොව, අවබෝධයෙන් කියවා පීච්චය වෙනස් කර ගන්න හිතන හැමෝටම සුදුසුයි.”

[www.kelumweligama.lk](http://www.kelumweligama.lk)

තරගයේ චිරයා

කැලුම් වැලිගම

තමාගේ ඉරණම තමාම ලිවිය යුතුයැයි හදවතින්ම විශ්වාස කරන මිනිස්සුන් උදෙසා

# තරගයේ චිරයා

## MAN OF THE MATCH

පීච්ච ක්‍රීඩාවෙන් විශිෂ්ටව දිනන්න මඟ පෙන්වන **පීච්ච රහස් II ක්**



Rs. 500.00

කැලුම් වැලිගම

Cover Designer: opareyapostive@gmail.com

“බාගෙට ඉඳුණු මිනිස්සුන්ටත්, වැඩිපුර ඉඳුණු  
මිනිස්සුන්ටත්, බලෙන් ඉඳවාපු මිනිස්සුන්ටත්  
වඩා සුන්දර වන්නේ අත්දැකීමක් සමග  
පදමට පැහැණු මිනිසුන්ය.”

30 පිටුව...ජීවිතය වෙනස් කරන කතා 1... කැලුම් වැලිගම



