

KEVIN FERNANDO

THE TRADER'S MIND



SINHALA EDITION

පටුන

1.අපිට හිතෙන දේවල් ඇත්තටම අපි හිතන දේවල්ද?

2.විද්‍යාවට සියලු දේ විසඳිය හැකිද?

3.සිතුවිලි වලක්වන්න පුළුවන් ද?

4.සිතුවිලි වල ස්වරූපය හඳුනාගැනීම

5.Trading

6.Emotional Trading

7.Revenge Trading

8.භාවනාව ප්රායෝගිකව යොදාගන්නේ කොහොමද?

9.වැඩකරන පරිසරය සකසා ගැනීම

10.නිමාව

පිඳුම

සතුට හෙට දින ලබාගැනීමේ වේතනාවෙන්

ඉබාගාතයේ ඇවිද යමින්

හේමබත් වී සිටින තාරුණියයට

පෙරවදන

ජීවිතයේ යම් යම් අරමුණු කරා ලගාවීමේදී මනස ලෙස හඳුන්වන ත්රස්තවාදියාගේ පීඩනයෙන් ගැලවීමේ මගක් කියාදීමට මා ගන්නා ජරයත්නයක් ලෙස මෙම කෘතිය ඔබට පිලිගැන්වීමට මා කැමැත්තෙමි. ත්රස්තවාදියා ලෙස ඇමතිමට තරම් යෝග්‍ය වචනයක් තවත් ඇන්දැයි මට කල්පනාවක් නොවිනි. තවද මෙම කෘතියේදී සමහර වියාකරන නීති උල්ලංගනය කර තිබිය හැකිය. එයට ඔබේ අවධානය යොමු නොකරන ලෙස මා ඉල්ලා සිටිමි.

අපිට හිතෙන දේවල් ඇත්තටම අපි හිතන දේවල්ද?

මම අහපු මේ ජර්ශනයට ගොඩක් දෙනාට නිකන් වියවුල් සහගත දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. මොන විකාරයක්ද කියලා හිතෙන්න පුළුවන්. මේ පොත කියවන්න ආවේ මට Profitable වෙන්න ඕන නිසා නැතුව මේවා කියවන්න නෙමෙයි කියලා හිතෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඇත්තටම ඔයා මේ හැම දෙයක්ම දැනගෙන ඉන්න ඕන. මාව විශ්වාස කරලා දිගටම අවධානයෙන් කියවගෙන යන්න.මොන යම් හෝ වාක්යයකින් ඔයාගේ ජීවිතය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

මම මේ කතාව සරල කරල අරගෙන යන්නම්. හිතන්න ඔයා එක මොහොතක් ඉන්න පුළුවන්ද කියලා. එක සිතුවිල්ලක වත් එල්ලෙන් නැතිව. මම ඔයාට විනාඩියක් දෙන්නම්.ඔයා සිතුවිලි කියකට ගියාද කියල ඔයාම ගණන් කරලා බලන්න.මම දැන් කිව්වොත්? මතස එහෙම නැත්නම් මේ හිත හරියටම වදුරෙක් වගේ කියලා. ඔයා දැන් මේ පොතේ අකුරු දිහා බලන් ඉන්නවා

ඔයාගේ හිතට සමහරවිට කා ගැන හරි හිතෙන්න පුළුවන්. ඔන්න ඒ එක්කම ඒ කෙනාගේ මොකක් හරි වැරද්දක්. මතක් වෙලා තරහ යන්න පුළුවන්. නැත්නම් ඔයාට ඊළඟට කරන්න තියෙන වැඩක් මතක් වෙන්න පුළුවන්. මේ ඔයා හිතල ද නැත්නම් ඔයාට හිතල ද.මම අහපු ජර්ශනෙ දැන් ඔයාට පැහැදිලිද?මේ හැම සිතුවිල්ලක්ම ඔයාට හිතෙන දේවල් කලින් උන දෙයක් එහෙම නැත්නම් ඉස්සරහට වෙන්න තියෙන දෙයක්. ඇයි මම මේවා කතා කරන්නේ?.ඒකත් ඔයාට හිතෙන දෙයක් අපිට හිතෙන එක නවත්තන්න පුළුවන්ද?

මගේ මිත්‍රයා ඒක අපිට කරන්න බෑ. ඒක ලොකු අවාසනාවක් ඔයාට මට අපි හැමෝටම එක පොදු දෙයක් ඔයාට විඩාවක් දැනෙන්නේ නැද්ද? මේ එක දිගට සිතුවිලි වලින් අතීතය වතර්මානය අනාගතය ඔය හැම කාල තුනටම සිතුවිලි කියක් එනවද? ගනන් කරල ඉවර කරන්න පුලුවන්ද? ඇත්තටම බැහැ.

විද්‍යාවට සියලු දේ විසදිය හැකිද?

ලෝකේ අද ගොඩක් දියුණුයි. නමුත් කිසි කෙනෙක්ට මේ සිතුවිලි පාලනයට විසඳුමක් දෙන්න අපහසු වුනා. විද්‍යාව හරහා ඩොපමින් ගැන එළියට ආවා.මේකේ මොකක්ද කරන්නේ කියන ගොඩක් අයට දැනුවත් නෑ. ඉතින් මම ඒක හඳුන්වලා දෙන්නම් .ඩොපමින් වලින් අපේ මොලේ.කීරණයට, සතුටට, අධ්‍යාපනයට සහ වලනයට තියෙන.දේවල් පාලනය කරන්න ඉලෙක්ට්රොනික පණිවුඩයක්. මේකේ හොඳ පැත්ත තමයි ඔය අලුත් දෙයක් කරලා ජයග්රහණය කරද්දී ඔයාට දැනෙනවා සතුටක්.

ඇත්ත. ඒ වෙලාවට මේ ඩොපමින් කියන දේ නිකුත්වෙලා හොඳයි කියන හැඟීම ඔයාට එනවා. වැඩක් කරන්න හිතෙන්නේ ඉගෙනගන්න ඉලක්කයක් තියන්න තියාගන්න ඩොපමින් වැදගත්. මේක අඳුරු පැත්තකුත් තියෙනවා. ඩොපමින් වැඩි වැඩිපුර නිකුත් කරන පැතිකඩවල් විදිහට සමාජ මාධ්‍ය ජාලා පරිහරණය වැඩිකම මත්ද්රව්යවලට ඇබ්බැහිවීම ගේම්ස් ජ්ලේ කිරීම. මෙන්න මේ දේවල් වලින් ඩොපමින් නිකුත් වුණාම සතුට කියන දේ ඔයාට අතින් දේවල් වලින් ගන්න බැරිවෙනවා.

මට මේ කොටසෙදී කතා කතා කරන්න අවශ්‍ය මේක නෙවෙයි කියලා මම විශ්වාස කරනවා.මොකද මේවා ඕන තරම් ඔයාල අහලා තියෙනවා.මම කියන්නේ ඇත්තටම සතුට කියලා දේකුත් නෑ කියල. එහෙම හිතන්න නම් ඔයා තව ලොකු දුරක් යන්න ඕනේ. මම පළවෙනි පරිච්ඡේදයේ දී කතා කරපු සිතුවිලි කියන කොටසට සතුට කියන සිතුවිල්ල අදාළ නැද්ද සතුට එන්නේ වනර්මානයේ දෙයක් පදනම් කරගෙන නැත්නම් අතීත දෙයක් පදනම් කරගෙන දැන් මට කියන්න මේ මොහොතේ සතුට භුක්ති විඳින්න පුළුවන්ද? හරිම සංකීණර්ථය නේද?. කී දෙනෙක් මේ කොටස කියවලා අත ඇරලා දාන්න ඇතිද?මම ඒ නිසයි මනස ත්රස්තවාදියෙක් විදිහට හැඳින්වෙයි.ඔය ඩොපමින් කියන දේ වැදගත්.

ඒක අපි නිරාභාරව ඉන්න කාලය වැඩි වෙනකොට.අපිට ටිකක් වැඩිපුර නිපදවලා දෙනවා.ටිකක් හොයලා බලන්න. ඒ ගැන බුදුහාමුදුරුවෝ හාමුදුරුවන්ට රාක්රිය වලදන්න එපා කිව්වේ.මොන හේතුව නිසාද කියලා දැන් ඔයාලට තේරෙනවා ඇති ඔයාලට ඕනෙමනම් ඩොපමින් ගැන යුටියුබ් එකේ ඕන තරම් විස්තර තියෙනවා වලට ඒවා කියවලා බලන්න පුළුවන්.

සිතුවිලි වලක්වන්න පුළුවන් ද?

මම කලින්ම කිව්වා අපිට එක ඒක කරන්න බෑ කියලා. ඇත්තටම තකර් කරන්න නෙවෙයි මම මේ පොත ලියන්නෙ මම සාපර්ක ගමනක් ආ මාගර්ය ඔයාලට කියන්න ඇයි මේක ලියන්නෙ? මේවා පිළිගත හැකි නම් පමණක් පිළිගන්න. සමහර තැන්වලදී මම ගුප්ත ලෙස ඔයාලට අතරමන් කරලා නිහඩ වෙනවා. හිතන්න යමක් ඉතිරි කරලා. අපි තවම Trading වලට නැහැ. විශ්වාස කරන්න අමාරුයි දැන් ම එතෙක්ට එන්න පුළුවන් වෙයිද කියලා. ඔයාලගේ කැලෑ වැදුණු හිත සුද්ද කරගත්ත ඉක්මනට අපිට එතෙක්ට යන්න පුළුවන්. දැන් අපි කතා කරපු මේ සිතුවිලි කියන කොටසට හැරෙන්න.

මම මෙහෙම ඇහුවොත්. ඔයාගේ බිරිද පෙම්වතිය එහෙම නැත්නම්. ඔබේ යාළුවෙක්. ඔබට කිව්ව දෙයක් ඔබේ හිතට එනවා. ඒක එන්නෙ ඔයා හිතල නෙවෙයි. මේ දැන් කිව්ව නිසා. ඒක ඔයාගෙ හිතට ආවා. දැන් ඒ කෙනා ඔයාට කරපු වැරද්දක් මතක් වුණා. එහෙම නැත්නම් එයා ඔයාට කරපු හොඳ දෙයක් මතක් වුණා. දැන් ඔයාගේ හිත. ඒක මේ විදියට කරා නම් තවත් හොඳයි. අර විදිහට කරා නම් තවත් හොඳ වෙයි. අරයගේ බිරිද පෙම්වතිය හෝ යාළුවා. අර විදිහට කරනව මේ විදිහට සලකනවා. අර කඩෙන් කන්න යනවා. ඊට පස්සෙ එයාලා යන වාහනය ගැන ඒ වගේ අඩුපාඩු ඔය වගේ දේවල්.

මහන්සි නැද්ද මේ මිත්රයා? මගෙ අත රිදෙනවා මේ ටික එක දිගට ලියලා. ඒ නිසා මම තේ උගුරක් බිලා ඇවිත් ඉතුරු කොටස කියන්නම්. මම කතා කරන භාෂාවෙන් කිව්වොත් මනෝ පාරකට ඔයා දැම්ම වගේ එහෙම නේද? මම කියපු දේට සමාන හෝ ඊට අදාල වෙන සිද්ධි දාමය. ඒ සිද්ධි දාමය දිගේ ඔයා ඇදි ඇදි යන්න ඇති. දැනට

ඒ කේ පීඩා හෝ රසය.ඔයාට දැනෙන පරිදි විදින්න.දැන් තේරෙනවද මේ විත්‍රපටිය ඔයා නරඹනවා නෙමේ ඔයා රභපානවා හරියටම කිව්වොත් ඔයා වහලෙක් විදිහට ඔයා සේවය කරනවා ඔයාගෙ හිතට. එතකොට කෙවින් Trading කියන දේ කතා කරන්නේ නැද්ද? කලා කරමු.තව පොඩ්ඩකින් ඊට කලින් මේ ත්රස්තවාදියා තව ටිකක් අඳුර ගමු. අපි ඊළඟ පරිච්ඡේදයෙන් තව ටිකක් ගැඹුරට යමු.

සිතුවිලි වල ස්වරූපය හඳුනාගැනීම

මගේ මතයක් මම ඔයාලට ඉදිරිපත් කරන්නම්. Trading කියන දේ ඇතුළේ ගොඩක් අය අසාපර්ක වෙන්නේ මේ හිත නිසා. මුලින්ම කරන්න ඕන හිත ගැන පාලනය නෙවෙයි. හිත පිළිබඳව අවබෝධ කර ගන්න. එක මං මේකෙදි ඔයාලත් එක්ක බෙදා ගන්නවා ඒක කරන්න පුළුවන් උපක්‍රමයක්. මම කලින් කතා කරපු විදිහට ඔයාලා හිතලමද ඔයාට සිතුවිලි එන්නෙ නැත්නම් ඉබේම එනවද?

ඇත්ත දේ ඉබේම එනවා.ඒ එම සිතුවිල්ල දිගේ ඔයා යන්න පටන් ගන්නවා. අර මම කියපු කතාව මතක් කරගන්න බිරිද පෙම්වතිය මිතුරා. එක දෙයයි හිතට එන්න ඕන.ඊට අදාළ අදාළ නොවන සිතුවිලි මිලියන ගානක් ඔයාට එනවා.දැන් ඔයා සරල දෙයක් කරන්න ඔයාට කේන්ද්‍රියක් එනවා . ඒ කේන්ද්‍රියට හේතු දේවල් ඔයාට අතීත අනාගත විදිහට සිතුවිලි වශයෙන් එන්න පටන් ගන්නවා ඔයා දැන් ඉඳලා කරන්න ඕන තරහක් ආව වෙලාවට ඔන්න මට තරහ ආවා. ඔව්වරයි කරන්න ඕන ඉබේම ඔයාට තේරේවි වෙනස.අතින් හැම සිතුවිල්ලකට කරන්න ඕන ඔය දේ විතරයි.

සිතුවිල්ලේ එල්ලිලා වඳුරෙක් වගේ යන්න එපා.ඒ සිතුවිල්ල දකින එක කරන්න ඕන.ටික කාලයක් යනකොට.ඔයාම ඇතුළින් හිතන්නේවත් නැති විදිහට වෙනස් වේ. මම දැන් එහෙම ඔයාලට බලාපොරොත්තුවක් ඇති කරහම ඔයාගෙ හිත අනාගත සිතුවිල්ලක් ඇඳලා ගත්තා වෙන්න පුළුවන්.ඔයාට සාපර්ක මනුස්සයෙක් වෙලා, ගොඩ යන හැටි.ඔයාට මවල පෙන්නන්න පුළුවන්.මම කියන්නේ ඒ සිතුවිල්ලත් ඔයා දකින්න.ඒ සතුව කියන සිතුවිල්ල විදිහට.දැන් මොකක්දෝ වෙනසක් ඔයාල තුල ඇතිවෙනවා නේද? ඒක තමයි වෙන්න ඕන.මේ මම කියන්නෙ මගේ දේවල් නෙමෙයි. මේවා මම හොයාගත්තු දේවල් වත් නෙමෙයි.මේවා බුදුන් වහන්සේ දේශනා

කළ ධමර්ශය.මේ මම ඔයාලට කියලා දුන්නේ ඉනිමගක් නගින විදිහ .
මේක ආරම්භයක් විතරයි මට පැහැදිලි කරන්න පුළුවන් මේ කොටස
පමණයි.මේක ජරමාණවත් වෙයි මේ Trading කියන දේ ගොඩ
දාගන්න.මම ඔයාට යෝජනා කරන්නේ මේ විත්රපටය නරඹන
කෙනෙක් වෙන්න කියල ඔයාට. මම තව මැජික් එකක් කරලා
පෙන්නන්නම් මම

දැන් ඔයාගෙන් අහනකම් ඔයාට දැනුණේ නෑ නේද බාහිරින් ඇහෙන
ශබ්දයක් එහෙම නැත්නම් ඔයා ඉඳගෙන හිටිය නම් ඔයාගේ පසුපස
කොටසේ පොඩි වේදනාවක්.එහෙම වෙන්න නම් ඔයා මේ පොතට
දැඩි අවධානයකින් ඉන්න ඕන.පැහැදිලි නැත්නම් පැහැදිලි කරන්න
අපිට එක අවස්ථාවකදී එක දෙයයි ගන්න පුළුවන්.ඔයා දැන් රූප
බලනවා.ඒත් දැනීම කියන දේත් එතකොට ඔයාට ගන්න බෑ. දැනීම
ගත්තොත් ඔයාට රූප පේන්නෙ නෑ. (මම මේ කියන්නේ පංච
ඉන්ද්‍රියන් වලින් ගන්න දේවල්.) මීට වඩා මම ඔය දේවල් ඇතුළට
කතා නොකර ඉන්නම්. මොකද කෙනෙක්ට සංකීණර් වෙන්න
පුළුවන්. මං මේ කතා කරන ටික.

Trading

මේ කොටස වෙන්න ඕන ඔයා පොත් පුරාම හෙව්වෙ. ඒත් මේ කොටස නෙමෙයි වැදගත් කියලා ඔයාට තේරිලා ඇති. දැන් ඔයාලා කී දෙනෙක් Account wash කරගෙන තියෙනවද? එහෙම නැත්නම් Funded එකක් නැති කරගෙන තියෙනවද එහෙම වෙන්නේ කවුරු හින්දද? ඔයාගෙ දැනුම ද එහෙම නැත්නම් ඇස් ඇස්වහ කටවහ නිසාද උත්තර ඔයා දැන් කිව්වා. ඔහු හිත නිසා. දැන් තේරෙනවා. මම කිව්ව කතාව ඔයා විත්රපටයේ රහපාන කෙනා එහෙම නැත්නම් වහලෙක්.

ඔය දෙකෙන් කැමති එකක් ඔයා තෝරගන්න. දැන් මට කියන්න Loss උනහම එක දිගට Trade කරන් යන්න කිව්වේ කවුරු නිසාද? LOT Size එක වැඩි කරලා ඊළඟ එක ගැහුවොත් ලොස්ට් එක කවර් කරන්න පුළුවන් කියල කිව්වේ කවුද? Daily loss limit එක ගියත් කමක් නෑ Account එක නැති වුනත් තව එකක් ගන්නවා කිව්වේ කවුද? ඔයා ද එහෙම නැත්නම් ඔයාගේ සිත ද.? හැඟීම්බරව තරහා අරගෙන Trade කරන්න එන්නේ ඔයා නෙවෙයි. ඔයාගේ හිත. ඒ එන හැඟීම ඔයාට දකින්න පුළුවන් නම් ඔයාට මේක Trading කියන දේ මහ දෙයක් නෙමෙයි. Trade එකක් ගන්න බයක් එන අය ඉන්නවා. ඒ අයට හේතු කිහිපයක් තියෙනවා.

1. කලින් Trade කරලා ලොකු Loss කාලා තියෙනවා.

2. දැනුම මදිකම. දැනුම තියෙනවා කලින් කාපු Loss නිසා බයයි. මේ අය කරන්න ඕන තමන් තුළ විශ්වාසය ගොඩනගාගන්න එක

හරියටම මහන්සි වුණොත් සතියක්. ඇති වැඩේට. ඔයා ඔයාගෙන්ම අහලා බලන්න මට Trade කරන්න බය ඇයි කියල. ඔයාට උත්තර හම්බෙයි. මං මේකෙදි ගොඩක්ම අවධානය යොමු කළේ දැනට Trading කරගෙන යන අයට ඒ අයනේ දන්නෙ සුළු කුණාටුවේ තරම. ඇත්තටම ඒක සුළු කුණාටුවක් නෙවෙයි. ඔයාට කවුරුහරි ඒක කියල. දැන් ඔයා ඒක ඒ විදිහට ඔයාගෙ හිතට දීලා. බොරු සෝබන නවත්වන්න මේක නිදහසේ කරන්න පුළුවන් දෙයක්. සරලව ඔයා

කරන්න ඕන දේ මම කලින් පරිච්ඡේදයේදී කතා කරා. ඒක දිගටම පුරුදු කරන්න අපි හිතමු ඔයා ඔයා Trade එකක් දැම්මා ඒක Loss උනා, ඔය Loss කියන වචන නිසා නේද මේක පටන් ගන්නෙ ලොස් වුණොත් අර මම කිව්ව Emotional, Revenge වෙන්න ගන්නවා. ඒක හිතට ආපු ගමන් මවුස් එක ක්ලික් කරලා Entry දාන්න කලින් ඔයාගෙ හිතට Emotion ආවා. එහෙම නැත්නම් Revenge trading ආවා. අන්න එහෙම දකින්න. කොහොමත් ඒක කරන්න පුළුවන්. සිත තරම් වේගයෙන් යන්න කාටවත් බෑ. දැන් ඔයා ඒක කරන්න කරන්න ඔයාට ඉතුරු වෙන්නේ හොඳ Entry ටික විතරයි. හොඳ Entry. එකක් වුණත් වරදින වෙලාවල් තියෙනවා කියල ඔයාට පිළිඅරගෙන එදා දවසට නවතින්න පුළුවන් වෙයි.

මෙව්වරකල් විත්රපටි රහපෑවා ඔයා ඒකට විශ්‍රාම දෙන්න. ඒ වෙනුවට විත්රපටය බලන්න මේ විත්රපටිය ඔයාට හදලා දෙන්නෙ විඤ්ඤාණය කියන කොටස. එහෙම නැත්නං ඒකට කියනවා මා මායා කරු කියලත්. ඔබ කියන්නේ සිතට නෙවෙයි. **(ඔයාලට මේක වැඩිදුර ඉගෙන ගන්න ඕන නම් මුනිවරයා කියලා යුටියුබ් වැනල් එකක් තියෙනවා ඒක බලන්න.)** සරලව දැන් ඉතිං ඔයා කරන්න ඕන හැමදේම මම මේක ඇතුලේ කියල දුන්නා . ඔයා දාගත්තු Rules වලට අනුව වැඩේ වෙන්නේ නැත්තේ ඔන්න ඔය දේවල් නිසා සිත ගැන නොදැන Rule වලින් වැඩක් නෑ කියන එක ඔයාට දැන් තේරෙනවා ඇති. මේ පොතට තකර් විවේචන ඕන කෙනෙක්ට කරන්න පුළුවන්. ඒවා ඔයාල අතරම තියාගන්න මොකද මම ඒවට උත්තර දෙන්න බැඳිලා නෑ. ගන්න දෙයක් තියේ නම් ජීවිතයට ඒක ගන්න.

Emotional Trading

මේකෙන් මූලිකවම මම දෙන නිවර්තනය තමයි හැඟීම් වලට එහෙම නැත්නම් සිතුවිලි වලට වහල් වෙලා ක්රියා කිරීම. අපි හිතුවොත් පළවෙනි Trade එක Loss .එහෙම නැත්නම් ඔයා Funded එක Drawdown එක ඉතාම ආසන්නයිගේ තියෙන්නෙ , ඔන්න ඔය වෙලාවට අර මම කියපු සිතට සිතුවිල්ලක් වෙනවා. ඊළඟට Trade එකෙන් තියෙන සේරම ලොස් එක කවර් කරගන්න පුළුවන් කියල.ඉතින් ඒක කරන්න.පුළුවන් වෙයිද?

මේ වෙලාවේදී, ඔයාට එන්න ඒ සිතුවිල්ල ඇතුළේ Risk Management හෝ Rules කියලා හෝ Conformation මේ කිසිම දෙයක් නෑ.එහෙමනම් මම අහන ප්රශ්නය. ඇයි සිතුවිලි වල වහලෙක් වෙන්න යන්නෙ?ඇයි ඔයාට බැරි ඒ වෙනුවට ඔයාගේ හිතට එන සිතුවිල්ල දැකලා ඒ සිතුවිල්ල අනුව ක්රියාත්මක නොවී ඒක දිහා බලන් ඉන්න.අමාරුයි නේද? මම මේ කියන තරම් ලෙසින් නෑ. හැබැයි.ඒත් කරන්න පුළුවන්.තව ටිකක් එහාට මනස පුහුණු කරන කෙනෙක්ට කියන්න පුළුවන්.කෙවින් ඕ ඔයා මේක කියන්නේ සතිය ගැන නේද කියල.ඔයාට එහෙම හිතන්නත් පුලුවන් ගැටලුවක් නෑ.කරන්න ඕන එකම දේ සිතට ඇතුළු වන සිතුවිල්ල දෙස බලා සිටීම පමණයි.මම ඔයාලට ආරාධනා කරනවා ඔයාගේ විඤ්ඤාණය විසින් මවන විතර්පටය නරඹන්න කියලා.

Revenge Trading

මේ කොටසෙදි මම ඔයාට තව දෙයක් හඳුන්වලා දෙනවා. Loss එකක් ගියාම එක දිගට Trade දාගෙන යන එක. දැන් ඔයාට මම කියන්න කලින් පැහැදිලි ඇති මේකට අදාල සිතුවිල්ල තරහා මුසු සිතුවිල්ලක් මගේ මිත්රයා ඒක අඳුරගන්න. ඒ අඳුරගත්තට පස්සේ ඒක දකින්න වෙනස. ඔයාට තේරේවි මේක පුහුණු කරන්න ඕන. මම දන්නවා මේ පොත සියක්වත් කිව්වොත් මේකෙන්. ඒ අසීමිත බලය ලබා ගන්නේ ඉතාම අතලොස්සයි.

ඒ අතරට ඔයාටත් යන්න පුළුවන් කියලා මට විශ්වාසයි. එක Trade එකක් Loss උනා කියන්නෙ ඔයා හැමදාම Loss වෙනවා කියන එක නෙවෙයි. පැහැදිලි Conformation එකක් එහෙම නැත්නම් නිසි අවබෝධයක් නැතිව ගන්න Trade එකකට මොකද වෙන්න පුළුවන්. සම්භාවිතාව මත වැඩ කරන මාකට් එකක. මේ ටික කියවනකොට තේරෙනවා ඇති අපි මොන තරම් මෝඩ වැඩක්ද මේ කරන්නේ කියලා. ඒත් මාකට් එකේ ලොස් කැවම ඕක වෙනවා නම් ඔයා තවමත් හිතේ වහලෙක් විතරයි. ඇත්තටම මම ඕනම දේ වෙලාව අරං පැහැදිලි කරපු නිසා දැන් මේවා විස්තර කරන්න අවශ්‍යතාවක් නෑ කියල තේරෙනවා. Youtube බැලුවනම් එළිවෙනකං හැදින්වීම බලන්න පුළුවන් . හැබැයි මම කතාකරපු සිතේ ක්රියාවලිය අවබෝධ නොකර මේක කරන්න බෑ කියල ඔයාට පැහැදිලි වෙන්න ඕන.

භාවනාව ජරායෝගිකව යොදාගන්නේ කොහොමද?

ගොඩක් වෙලාවට ඔයා ඔයාලා අහලා තියෙන්නේ මොකක්ද Trading කරනවා නම් Meditation කරන්න. දෙවියනේ ඔයාලා ඉදගෙන ඇස් පියාගත්තම Meditation වෙනවද? විනාඩි පහක් ඇස් පියාගෙන ඉඳලා නැගිටිටම ගන්න First Trade එකම ජරොලිට වෙනවද? එහෙම නැත්නම් මම අර කියපු Emotion , Revange ඒවා නැති වෙනවද?

කෙවින් ඔයා අපිට විහිළ කරනවද?

මම යථාචර්ය තේරුම් කරන්න උත්සාහ කරනවා. ඔයාලා අහලා තියෙනවා නේද? ආනාපානාසනි භාවනාව.ඉදගන්නා හුස්ම ඉහල පහල යන හැටි බලන් හිටියා. ඊට පස්සේ මොකද වුනේ මුකුත් වුනේ නෑ. මමත් ඔයාලා වගේම ඔය දේ කරා ජරනිඵලය බිත්දුවයි. ඇත්තටම මේක වෙනස් දෙයක්. දැන් මම කියන විදිහට ආනාපානාසනිය කරන්න. අවධානය දෙන්න හුස්ම ඉහළ පහළ හෙළන එකට.ටික වෙලාවකින් හෝ තප්පර 2 තුනකින් ඔන්න සිත ඇවිදින්න පටන් ගන්නවා.

අද ගන්න Trade එක Profit වෙයිද? එහෙම නැත්නම් ඔයාගේ මොකක් හරි අනාගත හෝ අතීත සිතුවිල්ලක් ඔලුවට එනවා. දැන් ඔයාගේ ආනාපානාසනිය කෝ හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්නවා. ඔයා දන්නවද නෑ නේද? මම කියන විදිය වෙන්න ඕන සිතට එන සිත් සිතුවිල්ල දැකලා එතැනින් නතර වෙන්න. එක ඔයා සිතුවිල්ල නතර කරන්න යන්න ඕනෑ. ඒක දැක්කම ඇති ඉබේම ඒක නැවතිලා යයි. ඊට පස්සේ ආයෙම හුස්ම ඉහල පහලට ගන්න ඒකට අවධානය යොමු කරන්න. ඔන්න ආයෙම කොන්ද රිදෙනවා. ඒකට අවධානය යනවා දැනීම කියන සිතුවිල්ල ඔයාට එනවා හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්න එකට තියෙන අවධානය නැති වෙනවා. දැනීම කියන සිතුවිල්ල ආව කියල

ඒක දකින්න ඒක නැවතිලා යයි. එහෙම නැතුව කොන්ද රිදෙනවා.වෙන විදිහකට ඉදගන්න තිබ්බේ.කොට්ටයක් නියාගන්න තිබ්බේ ඒ කියන සිද්ධි දාමය දිගේ වළුරෙක් වගේ එල්ලෙන්න යන්න එපා ටික වෙලාවක් යනකොට බාහිර පරිසරයේ වාහනයක සද්දයක් එහෙම නැත්නම් කුරුල්ලෙක්ගේ ශබ්දයක්, දැන් ආයේ හුස්ම පහළ ගන්න එක ඔයාට අමතක වෙනවා . ශබ්දය කියන සිතුවිල්ල ආවා දැන්.ඒක දැන් දැනෙනන්න ගත්තා. දැන් ඔයාට. ආයෙම හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්න එක අමතක වෙනවා. මොකක්ද වුණේ? ශබ්දය කියන සිතුවිල්ල ආවා. ඒක ඔයා දකින්න. හැබැයි ඒ සිතුවිල්ල දිගේ එල්ලිලා යන්න එපා.

නැවත හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්න.මේක තමයි හරිම ආනාපානා සති භාවනාව. බුදු භාමුදුරුවෝ හරි ලස්සනට සිත කවුද කියලා කිව්වා. මේවා කතා කරන්න ගියොත් මට පිටු මදි වෙනවා. මම හිතනවා මේ පැහැදිලි කිරීම ජරමාණවත් කියලා සති දෙකක් කරන්න විනාඩි 5 ගානේ.ඔයාට අනිවායෙර්න් දියුණු වෙන්න පුළුවන්.දියුණුව යනුවෙන් මං අදහස් කළේ මනසේ දියුණුව.ඔයා සෑහෙන්න වෙනස් වෙනවා.කෙටින් දැන් එතකොට අපි මේක ඉදගෙන වෙලාවක් වෙන්කරගෙන කරන්න ඕනද?

එහෙම අවස්ථාවක් නෑ මිත්රයා.වාහනේ යනකොට ඔෆිස් එකේ ඉන්නකොට එදිනෙදා ජීවිතය ඕනෑම වෙලාවක ඔයාට පුළුවන් ඕනම වෙලාවක මේ මේක කරන්න.ඉබේටම වෙලාවක් හැදෙයි.

වැඩකරන පරිසරය සකසා ගැනීම

මම යෝජනා යෝජනාවක් කරනවා මේ පරිච්ඡේදයේදී ඔයා කරන්න ඕන පොඩි දේවල් ටිකක් හදාගන්න විදිහ ගැන. තමන්ට Trade කරන තැන බිත්තිවල නෝට් ලියාගෙන Rules ටික ගහගෙන තියාගෙන ඉන්නවා නම් ඒවා අයිත් කරලා දාන්න නෝට් එක ලියන්න පොතක් තියාගන්න වැරදි ටික ලියාගන්න ජනර්ල් තියාගන්න. කෙනෙක්ගේ Trade කරන තැන තමන් නිදා ගන්න කාමරේ තියෙන්න පුළුවන්. උදේට නැගිටිට ඇඳ වත් අස් නොකර setup එක ඉස්සරහ ඉඳ ගත් ගන්න එපා. නැගිටිල අස් කරලා අතුගාලා දුවිලි පිහදාලා හඳුන් කුරක් හරි පත්තු කරලා පිළිවෙලක් හදාගන්න. පොඩි මල් පැලයක් ගැනත් මේසෙ ළඟින් තියාගන්න. තමන්ට තියෙන විදිහට.

තමන්ට පුළුවන් විදිහට. තමන්ගේ කාමරය පිළිවෙලට තියාගන්න. ගොඩක්ම සරල විදිහට තියා ගන්නවා නම් හොඳයි. දැන් මේ මම කියපු විදිහට ඔයාලට පුළුවන් පිළිවෙලට Steup එක තියාගන්න. අපි හැමෝටම ටයිල් අල්ලපු සිවිලිං ගහල ඒසි කරපු රූමිස් නෑ. කැරකෙන පුටු නෑ. තමන්ට තියෙන දේ ලස්සනට පිළිවෙලකට තියාගන්න ඕන කියන එක තමා මම ඔයාලට දෙන අවවාදය. මොකද ඔයාට ඔය දේවල් එක දවසින් ගන්න පුළුවන් කාලයක් එනවා. ඒකට යන්න ඕන ලොකුම දේ මම කලින් පරිච්ඡේදවල කතා කරා.

නිමාව

ඔයා කරන්න ඕන මොකක්ද සහ ඒ කරන විදිහ මම සම්පූර්ණ පැහැදිලි කරලා කරලා ඉවරයි.දැන් තියෙන්නෙ ඔයාගෙ වාරය මෙව්වරකල් වැරදුණා. තවමත් එහෙම කරනවද?නැත්නම් මම කියල දුන්න ඒ ටික කරල බලනවාද?අමාරුයි. හැබැයි කරන්න පුළුවන්. තව පොඩි දේවල් ටිකක් තියෙනවා. කලාතුරකින් කිහිප දෙනෙක් මගෙන් අහනවා.

අර අමුතුවට තියෙන වෙබ්සයිට් වල විසියෝ බලන්න එපා නවත්තන්න කියලා මම කියන්නේ නෑ.ලේස්බ්ලක් යන එක නවත්තන්න කියන්නෙ නෑ.මොකද එහෙම කරන්න ඕන සිතුවිල්ල ඔයාට එන වෙලාවට ඔයා ඒක අඳුර ගත්තු වෙලාවට කරන්න ඕන මොකක්ද කියල ඔයාට ම තේරෙනවා.තව ටික කාලයක් මම කිව්ව විදියට මේක ජරායෝගිකව කරන්න.Trading වල කතා කරන ඩිසිප්ලීන් ඒ හැම දෙයක්ම මේකෙන් හැදෙනවා. කරන්න ඕන මම කියපු විදිහට වැඩ ටික කරන එක විතරයි Trading කියන දේ ඇත්තටම සරලයි දැනුම මනස එකතු වුණාම. මේකේ දැනුම උපරිම ගෙනා කවදාවත් ජරහල වෙන්නෙ නෑ.මනසක් ඒ වගේම හොඳට තියා ගන්න කෙනා දිගටම ජරබල වෙනවා.

Our whatsapp group -

<https://chat.whatsapp.com/ICbVon4MCQv53fMKrTatES>

Our Youtube Channel -

<https://www.youtube.com/@LondonRunner>

Our Website - <https://londonrunnerict.com/>