





## සතිමත් ගුරුවරු සඳහා මාර්ගෝපදේශන අත්පොත

මෙය සිංහල, දෙමළ හා ඉංග්‍රීසි භාෂා වලින් ගුරුභවතුන් වෙනුවෙන් ලියවුණ අත්පොතකි.

සුසංගත අධ්‍යයන පරිසරයක් තුළ තමාගේ හා තම සිසුන්ගේ සතිමත්ඛව වර්ධනය කිරීම, සාරධර්ම හා සදාචාරාත්මක හැසිරීම වර්ධනය කිරීම, සංකීර්ණ විත්තවේග හසුරුවා ගැනීම හා තමාගේ හා තම සිසුන්ගේ යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කරගැනීම සඳහා ගුරුවරුන් විසින් භාවිතා කළ හැකි විවිධ අභ්‍යාස හා මෙවලම් මෙම මාර්ගෝපදේශන අත්පොත මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ සතිමත් ගුරුවරු

වෙබ් අඩවිය: <https://mindfuleducators.lk/>

විද්‍යුත් තැපෑලේ ලිපිනය: [mindfuleducatorssl@gmail.com](mailto:mindfuleducatorssl@gmail.com)

2021

සතිමත් ගුරුවරු

<https://mindfuleducators.lk/>

පටුන

පූර්විකාව..... 4

සතිමත්ඛව හා සාරධර්ම වැදගත් ඇයි? ..... 7

ඔබ විසින් මෙම මාර්ගෝපදේශන අත්පොත භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද? ..... 7

අප කොපමණ වේලාවක් පුහුණුවේ නිරත විය යුතු ද? ..... 7

පළවන මොඩියුලය:..... 9

සතිමත්ඛව හා සාරධර්ම රාමුව..... 9

හැඳින්වීම ..... 9

සරල නිඛිතාවයක් සමඟ අපි ආරම්භ කරමු: ඔබගේ සිරුර වෙත අවධානය යොමු කිරීම..... 11

සතිමත්ඛව යනු කුමක් ද?..... 13

සතිමත්ඛව තුළින් සැලසෙන වාසි ..... 13

චිත්ත බරණිය (Mind Jar) වෙත අවධානය යොමු කරමු. .... 14

සතිමත්ඛව පිළිබඳ ප්‍රධාන පුහුණුවක්: හුස්ම ගැනීම ආධාරකයක් ලෙස ..... 16

අපගේ ඉන්ද්‍රිය සංවේදනය සඳහා අවධානය යොමු කිරීම 5-4-3-2-1..... 18

සාරධර්ම රාමුව..... 19

අපගේ ප්‍රධාන සාරධර්ම අරුත් දැක්වීම..... 20

ඔබගේ සාර්ථකත්වය සඳහා රහස ..... 21

දෙවන මොඩියුලය:..... 22

සතිමත්ඛව පුහුණුවීම්, මොළය හා කෘතඥතාව යන ගුණාංගයේ වටිනාකම ..... 22

මොළය..... 23

මොළය හා සතිමත්ඛව..... 24

මොළය හා මොළය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේ ද යන්න හඳුන්වා දීම..... 25

සතිමත්ඛව පිළිබඳ පුහුණුව අපට මන්දගාමී වීම සඳහා උපකාරී වේ ..... 26

ඉන්ද්‍රිය සංවේදනය පිළිබඳ සතිමත්ඛව..... 27

ඔබගේ පාදයෙන් මහපොළොව සිපගන්නවා යන හැඟීමෙන් ඇවිදින්න..... 28

කෘතඥතාව, සාරධර්මයක් ලෙස ..... 30

වචනය - සිතිවිල්ල - ප්‍රශ්නය..... 30

කෘතඥතාව පිළිබඳ භාවනාව..... 31

පුහුණුව සඳහා සටහන..... 31

තෙවන මොඩියුලය:..... 32

කරුණාව, සහකම්පනය හා සමාව දීම සමඟ සතිමත්ඛව පුහුණුව ..... 32

සිතිවිලිවල සතිමත්ඛව ..... 33

මනස නිදැල්ලේ විසිර යෑම: පැහැර හැරීමේ ජාලය..... 33

සිතිවිලිවල සවිමත් බව : ජලධාරාවක් මත ශාක පත්‍ර..... 35

සතිමත් ශ්‍රවණය..... 36

සතිමත්ව ආහාර අනුභව කිරීම..... 36

අපගේ චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් සතිමත්ව සිටීම..... 38

හොටි ක්‍රොස් බන්ස්..... 39

සාරධර්ම..... 39

    කාරුණිකබව..... 39

    සමාව දීම..... 40

පුහුණුව පිළිබඳ සටහනක්..... 40

සිවුවන මොඩියුලය..... 41

චිත්තවේග, පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණීම, සමාජ චිත්තවේග ඉගෙනුම හා ගරු කිරීම හා අවංකව වැනි සාරධර්ම..... 41

    මොළය හා යහ පැවැත්ම..... 42

    ආතතිය..... 44

    ඔබගේ ආතතිය කුමක් ද? එය දරාගැනීම සඳහා ඔබගේ ක්‍රමවේදය කුමක් ද?..... 44

    ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණීම..... 45

    ගරු කිරීම..... 46

    කාංසාව, ඒකාග්‍රතාව හා සම්බන්ධතාවය..... 47

    කාංසාව සඳහා පිළියම් යෙදීම හා මානසික යහ පැවැත්ම..... 48

    කාර්යය හා මාර්ගෝපදේශ..... 48

    පංති කාමර රීති සහ අවංකව..... 48

    අනෙක් ගුරුවරුන් සමඟ කටයුතු කිරීම..... 50

සතිමත්බව හා සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම..... 50

කතු වරු..... 53

## පූර්විකාව

සනිමන් ගුරුවරු සඳහා මාර්ගෝපදේශන අත්පොත වනාහී සිය සිසුන් සඳහා සාරධර්ම, කාරුණිකභාවය හා සදාචාරාත්මක හැසිරීම සමඟින් සනිමන්ඛව හඳුන්වාදීමේ අභිලාෂයෙන් පසුවන ගුරුවරුන් හා සියලුම ශික්ෂකයන් සඳහා සකස් කළ අත්පොතකි.

මෙම මාර්ගෝපදේශන අත්පොත ක්‍රමානුකූල ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ සරල ආකාරයේ සනිමන්ඛව පුහුණු කිරීමේ අභ්‍යාසවල සිට වඩාත් සංකීර්ණ අභ්‍යාස දක්වා පාඨකයා රැගෙන යමින් සනිමන්ඛව හා සබැඳි කාරුණිකඛව, වගකීම් සහගත හැසිරීම, අවංකඛව හා සදාචාරාත්මක පරිඛයන් වැනි ගුණාංග වර්ධනය දක්වා ක්‍රමිකව මංපෙන් විවර කරනු ලබයි. ගුරුඛවතුන් සඳහා වැදගත්වන තොරතුරු මෙහි අන්තර්ගත වී ඇති අතර අවශ්‍යතානුකූලව මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්ඛය හා ස්නායු විද්‍යාව සම්බන්ධයෙන් ද අවධානය යොමු කරනු ලැබේ.

ගුරුඛවතුන්ට තමා විසින්ම හැදැරීම සඳහා මෙහි මඟපෙන්වාදී ඇති සනිමන්ඛව ප්‍රගුණ කිරීමේ උපදෙස් භාවිතා කළ හැකි අතර ඒවා සිසුන් සමඟ එක්ව පුහුණු කළ හැකි ය. අවසාන වශයෙන්, ගුරුඛවතුන්ට සිසුන් සමඟ එක්වී, සුසංගත හා සාරවත් අධ්‍යයන පරිසරයක් අභිවර්ධනය කිරීම සඳහා මෙම අභ්‍යාස හා ඉගැන්වීම් සිය පංතිකාමර, පාසැල්, විශ්වවිද්‍යාල හා සියලුම අධ්‍යාපනික ආයතන තුළ භාවිතා කළහැකි වනු ඇත.

ටාරා ද මැල්, දිනුෂා වික්‍රමසේකර හා නිලූකා ගුණවර්ධන විසින් *සනිමන් ගුරුවරු සඳහා මාර්ගෝපදේශන අත්පොත* සම්පාදනය කර තිබේ. මෙහි අන්තර්ගත මොඩියුල් සකස් කිරීමේ දී මෙම මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් සිය පුද්ගලික අත්දැකීම් හා අවබෝධය මෙන්ම අන්තර්ජාතික වශයෙන් පිළිගැනීමට ලක්වී ඇති තොරතුරු මූලාශ්‍රයන් ද භාවිතා කර තිබේ. එබැවින් ස්වකීය ජීවිතයේ මෙන්ම සිසුන්ගේ ජීවිත සඳහා මෙම පුහුණු යොදා ගනුයේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව මේ ඔස්සේ ගුරුවරයෙකුට අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම ලබා දේ.

මෙම මාර්ගෝපදේශන අත්පොත සිංහල, දෙමළ හා ඉංග්‍රීසි භාෂාවලින් *Mindful Educators Sri Lanka* නමින් හඳුන්වන වෙබ් අඩවියේ මූලින් පළ කරන අතර එය ඕනෑම අයකුට නොමිලේ ප්‍රවේශ විඛහැකි ආකාරයෙන් පවතී.

මෙම අත්පොත සඳහා පූජ්‍ය ටෙන්සින් ලෙක්ඩ්‍රොන් (Tenzin Lekdron) තෙරණිය, මුතු සිවඤානම්, සඳලි වීරකෝන්, වම්ලා ජයවර්ධන, හර්ෂ ගුණසේන, එස් මුරලිදරන් හා යුරේෂියා පෙරේරා ලබාදුන් දායකත්ඛය, මෙහි කතුවරියන් විසින් බෙහෙවින් අගය කරනු ලැබේ.

ගුරුඛවතුන් සඳහා මෙහි අන්තර්ගත ඉගැන්වීම් සම්බන්ධයෙන් යම් පැහැදිලි කරගැනීමක් හෝ වැඩිදුර උපදෙස් අවශ්‍ය කෙරේ නම් [mindfuleducatorssl@gmail.com](mailto:mindfuleducatorssl@gmail.com) යන විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය ඔස්සේ අප හා සම්බන්ධ වන ලෙස ආරාධනා කරන්නෙමු.

## හැඳින්වීම හා සමස්ත විග්‍රහය

සනිමත් ගුරුවරු සඳහා මාර්ගෝපදේශන අත්පොත පරිශීලනය සඳහා අපි ඔබට සාදරයෙන් ඇරයුම් කරමු.

සියලුම ගුරුභවතුන් වෙනුවෙන් පිළියෙල කළ මොඩියුල හතරකින් යුතු මෙම පාඨමාලාව හැදෑරීම සඳහා ඔබ විසින් තීරණය කිරීම ගැන අපි උදෙසාම සතුටු වෙමු. මෙම පාඨමාලාව හැදෑරීම ඔස්සේ ඔබේ සනිමත්බව පුහුණුකිරීම වැඩිදියුණු ගැනීමට සහ අවංකභාවය සමඟින් කාරුණිකබව, ගරු කිරීම හා සදාචාරාත්මක හැසිරීම වැනි ගුණාංග ඔබ තුළ වර්ධනය කරගැනීමට හැකිවනු ඇතැයි අප විසින් අපේක්ෂා කරනු ලැබේ. මෙම පුරුදු ඔබගේ සිසුන්ට හඳුන්වාදීමට ඔබට හැකිවෙනු ඇතැයි සහ සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම (social-emotional learning –SEL) පිළිබඳ ඔබගේ අවබෝධය ද මෙමඟින් වැඩිදියුණු වෙනැයි අප විසින් අපේක්ෂා කරනු ලැබේ.

යහ පැවැත්ම, සංතුෂ්ටිය හා සාර්ථක දිවි පැවැත්ම සම්බන්ධ පර්යේෂණ අධ්‍යයන මඟින් පෙන්වාදෙනුයේ යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා වර්ධනය කරගැනීම හා පවත්වා ගැනීම සඳහා ඇති හැකියාව වැදගත් බව යි. ජීවිතය සඳහා සිසුන් සුදානම් කරවන අධ්‍යාපන ක්‍රමයක් සඳහා සාරධර්ම සමඟ සනිමත්බව හා සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම වැනි පරිචයන් ඔස්සේ පාදුල වශයෙන් වාසි ලබාගත හැක.

සාම්ප්‍රදායික වශයෙන් සැලකූ කල්හි, අධ්‍යාපනය ඔස්සේ ගෞරවනීය වෘත්තියක් සඳහා පහසුකම් සැලසෙන අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණ ප්‍රවර්ධනය කරන මුත්, සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම සඳහා යොමු කරනුයේ අවම අවධානයකි. නමුත් පාසල තුළ මෙන්ම පාසලින් පිටතදීත් අපගේ ස්වයං චිත්තවේග හා හැසිරීම කළමනාකරණය කරගැනීම සහ යහපත් සබඳතා වැඩිදියුණු කරගැනීම සඳහා එකී සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම වඩාත් වැදගත් වේ. සනිමත්බව පුහුණුවීම මෙම ක්‍රියාවලිය සඳහා රුකුලක් වන බව පර්යේෂණ ඔස්සේ පෙන්වා දී තිබේ. ළමුන්ගේ තීරණාත්මක ජීවන නිපුණතා වර්ධනය කිරීම උදෙසා පාසැල් තුළ දී අදාළ වයස් සඳහා යෝග්‍ය වන මට්ටමේ සනිමත්බව පුහුණු හා සමාජ චිත්තවේග ඉගෙනුම යන ද්විත්වයම එකතු කළ යුතු බවට වඩාත් සාර්ථක හා මනා ලෙස සිදුකළ පර්යේෂණ තුළින් පෙන්වා දෙයි.

ඉහත හේතු නිසාවෙන්, ප්‍රධාන විෂයධාරා තුළට සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම හා සනිමත්බව ඇතුළත් කිරීම සඳහා ලොව පුරා අධ්‍යාපන පද්ධති සිය ප්‍රවේශ වෙනස් කරමින් සිටින අතර ශ්‍රී ලංකාව ද මෙකී දිශානතිය වෙත යොමු වී තිබේ. සංස්කෘතිකමය සංදර්භය සැලකූ විට හා බුදුදහමේ ඉගැන්වීම් සමඟ ශ්‍රී ලංකාව බැඳී පවතින හෙයින් සනිමත්බව පිළිබඳ සිය පැරණි පරිචය වෙත නැවත හැරීමේ කාර්යය ශ්‍රී ලංකාවට පහසු වී තිබේ. ඒ මීට වසර 2600කට පෙර ඉන්දියාවේ දී සනිමත්බව සම්බන්ධයෙන් ලොවට පළමුවරට අනාවරණය කරන ලද්දේ ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ බැවිනි. ඉන් අනතුරුව ලොව සියලු ප්‍රධාන ආගම් පරිචයන් තුළ මෙය අන්තර්ගත වී තිබේ. අධ්‍යයන ජයග්‍රහණ මත දිවෙන අභියෝගාත්මක හා පීඩනයක් සහිත පාසැල් පරිසරය කළමනාකරණය කරගැනීම සඳහා මේ සියල්ල සිසුන්ට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

**Mindful Educators Sri Lanka** විසින් ගුරුභවතුන් විසින් පංති කාමරය තුළ සනිමත්බව පුහුණු කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ ලෙස *සාරධර්ම, කාරුණිකබව හා සාදාචාරාත්මක වර්ගාව සමඟ මෙම සනිමත්බව පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශන අත්පොත* පිළියෙල කර තිබේ. පාසැල් තුළ මුහුණ දෙන බහුවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහා ගුරුභවතුන්ට මෙමඟින් සහායක් සැලසෙනු ඇතැයි අපි අපේක්ෂා කරන්නෙමු. දරාගැනීම, ඉවසීම, ගරු කිරීම, සහකම්පනය, දයාව, කාරුණිකභාවය, සමාව දීම හා චිත්තවේග දරා සිටීම වැනි ප්‍රධානතම සාරධර්ම ගුරුභවතුන් සේම සිසුන් විසින් ද ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැඩිදියුණු කරගනු ලැබේ. ඉහත ගුණාංග වැඩිදියුණු කරන පංති කාමර පරිසරයක් ඔස්සේ මාහැඟි ජීවන-කුසලතා සතු සිසුන් සතුට හා සාර්ථකත්වය කරා මංපෙත් විවර කරගනු ඇති බවට අපි විශ්වාස කරන්නෙමු.

මෙහි කර්තෘවරයන්ගේ අත්දැකීම් ඔස්සේ මෙම මොඩියුල සකස්කර ඇති අතර, සනිමත්බව හා සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම පිළිබඳ පර්යේෂණවලින් මේ සඳහා පිටුවහලක් ලැබී තිබේ. මෙම මොඩියුලවල විස්තර කර තිබෙන සනිමත්බව පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම් ශ්‍රී ලංකාවේ ගුරුවරුන් විසින් සාර්ථකව යොදාගෙන තිබේ. *Mindful Educators Sri Lanka* විසින් කාලසීමාව තුළ ප්‍රාථමික පාසැල්වල ගුරුවරුන් සඳහා වැඩමුළු පවත්වා ඇති අතර ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් [www.mindfuleducators.lk](http://www.mindfuleducators.lk) වෙබ් අඩවියේ පළ කර ඇත. සිය සිසුන් සඳහා ධනාත්මක ඉගෙනුම් පරිසරයක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබට ද මෙම මොඩියුල භාවිතා කළ හැකි බව අපගේ විශ්වාසය යි. මෙම පාඨමාලාව ආරම්භ කිරීමට පූර්වයෙන්, පහත ගැටලු සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට ස්වල්ප වේලාවක් ගත කරන්න:

1. දවස කොතරම් අභියෝගාත්මක ලෙස පෙනුනද, ඔබ විසින් දවස තුළ වඩාත් සැහැල්ලු බවින්, නිස්කලංකව හා යම් දෙයක් මත යොමුවී සිටීමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ ද?  
පිළිතුර ඔව් නම් - පුද්ගලික හා වෘත්තීය සම්බන්ධතා දක්ෂ අයුරින් වැඩිදියුණු කරගැනීම සඳහා සතිමත්බව පුහුණු කිරීම ඔස්සේ ඔබට හැකි වේ.  
පිළිතුර නැත නම් - මෙවැනි වාතාවරණයන් මනා අත්දැමින් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ඔබට හා ඔබගේ සිසුන්ට සතිමත්බව පුහුණු කිරීම උපකාරී වනු ඇත.
2. ඔබගේ විත්ත වේග අවශ්‍යතා සහ පංති කාමරයේ ඔබගේ සිසුන්ගේ විත්තවේග සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කරන්නේ කෙසේ ද පිළිබඳව දැනගැනීමට ඔබ කැමැත්තක් දක්වන්නේ ද?
3. ඔබ කෙරෙහි හා අන්‍යයන් කෙරෙහි දයාව හා සහකම්පනය පතුරුවා හැරීමේ ගුණාංග වර්ධනය කරගැනීමට ඔබ තැමැත්තක් දක්වන්නේ ද?
4. ඔබ විසින් මනස, එහි සෘණාත්මක නැඹුරුතා හා එහි ධනාත්මක විභවය අවබෝධ කරගැනීමට කැමැත්තෙන් පසුවේ ද?
5. ඔබගේ පංති කාමරය දක්ෂ අයුරින් හසුරුවා ගැනීමට උපකාරීවන සතිමත්බව ආශ්‍රිත පුහුණුව ඉගෙනගැනීමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ ද?
6. උපකාරශීලී, විවිධත්වය පිළිගන්නා හා ඊට ගෞරව කරන, පූර්ව නිගමන හෝ තීන්දු තීරණ වලින් තොරව එක් එක් තැනැත්තන්ට ආවේණික වූ සුවිශේෂීභව අවබෝධ කරගැනීම යනාදී ලක්ෂණ සහිත සිසුන් වශයෙන් ඔබගේ සිසුන් දැකීමට ඔබ කැමති ද?
7. ඔබගේ සිසුන් වැඩිහිටියන් බවට පත්වීමේ දී ඔවුන්ට මහ පෙන්වීම සඳහා සතිමත්බව පාදක සාරධර්ම හා සදාචාරාත්මක ප්‍රතිපත්ති වලින් යුතු ශක්තිමත් අභිතාලමක් ඔවුන් සතුවීම සම්බන්ධයෙන් ඔබ කැමති ද?

ඉහත ප්‍රශ්න අතුරින් බහුතරයක් ප්‍රශ්න සඳහා ඔබ විසින් ‘ඔව්’ යනුවෙන් පිළිතුරු සපයා තිබේ නම්, පහත සඳහන් කාර්යය ආරම්භ කිරීම සඳහා හේතු සපයාගැනීම ඔබ විසින් ආරම්භ කර තිබේ:

- මෙම මාර්ගෝපදේශන අත්පොත එලදායි අයුරින් අනුගමනය කරන බවට.
- ඔබගේ සතිමත්බව පුහුණු කිරීම ආරම්භ කිරීම, හෝ අඛණ්ඩව ඉදිරියට කරගෙන යෑම සහ ඒ පිළිබඳ ගැඹුරින් හැදෑරීම.

මෙම පුහුණුව ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථමයෙන්, ඔබ මෙය හදාරන්නේ ඇයි ද යන්න සම්බන්ධයෙන් ඔබට පැහැදිලි විය යුතු ය. වෙනත් වචනවලින් කියතොත්, ඔබගේ අභිලාෂය කුමක් ද? යන්න පැහැදිලි විය යුතු ය. එමඟින් ඔබගේ පුහුණුව සමඟ නියමිත පරිද්දෙන් කටයුතු කිරීමට උපකාරී වනු ඇත.

ඔබට එක් දිනයක පුහුණුව අතපසු වුවහොත්, තීන්දු තීරණ වලින් තොරව ඒ පිළිබඳව සැලකීම වැදගත් වන අතර ඔබගේ පුහුණුව වෙත නැවත පැමිණිය යුතු ය.

ඔබගේ සතිමත්බව පිළිබඳ පුහුණුවීම් පිළිබඳ අත්දැකීම් හා ස්මරණය කිරීම් සටහන් කිරීම සඳහා ‘මාගේ සතිමත්බව පිළිබඳ දෛනික සටහන් පොත’ ලෙස දෛනික සටහන් පොතක් ආරම්භ කිරීම වැදගත් වේ. එම දෛනික සටහන් පොතේ පළමු සටහන විය යුත්තේ පහත ගැටලුවලට ලබාදෙන පිළිතුරු ය:

මා විසින් මෙම පාඨමාලාව හදාරන්නේ ඇයි?

සතිමත්බව පුහුණු කිරීම හා මාගේ යහ පැවැත්ම සඳහා කොපමණ කාලයක් හා දවසේ කුමන වේලාව මා විසින් ඒ සම්බන්ධයෙන් වෙන් කරන්නේ ද යන්න?

- යෝජනාව: මිනිත්තු පහක පමණ පුහුණුවකින් ආරම්භ කර ඉදිරියට කරගෙන යෑමේ දී පුහුණුව සිදුකරන කාලය වැඩි කරන්න.
- උදය කාලයේ හා සන්ධ්‍යා කාලයේ දී පුහුණුව සිදුකළ හැක.

මාගේ පංතියේ සිසුන්ගේ කුමන වෙනස්වීම් මා විසින් දැකීමට කැමති ද?

### සතිමත්ඛව හා සාරධර්ම වැදගත් ඇයි?

'ලෝකයේ ප්‍රීතිමත්ම මිනිසා' ලෙස ප්‍රසිද්ධියට පත්වී සිටින, පෙර අණුක ජීව විද්‍යාඥයෙකු හා වර්තමානයේ දී විවේචන බෞද්ධ භික්ෂුවක වන ආචාර්ය මනෙව් රිකාඩ් විසින් මෙසේ ප්‍රකාශ කර ඇත: "මේ කරුණ තේරුම් ගන්න. පක්ෂියෙකුට පියාසර කිරීමට පියාපත් දෙකම අවශ්‍ය වෙනවා සේම, ඔබ විසින් අනිවාර්යෙන් ප්‍රඥාව හා දයාව සමගාමීව දියුණුකර ගත යුතු ය."

මෙම මාර්ගෝපදේශන සංග්‍රහයේ දී එකී පියාපත් ද්විත්වය ඔබට ලබා දීම මඟින් ඔබගේ පුහුණුව හා ඔබගේ සහජ හා ස්වාභාවික කුසලතාවය සඳහා රුකුලක් වීමට අපි ප්‍රයත්න දරන්නෙමු: ප්‍රඥාව හා දයාව වර්ධනය කරගැනීම සඳහා සාරධර්ම සමඟින් සතිමත්ඛව පුහුණුවීම හා සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම ඔබට රැකුලක් වනු ඇත. මෙම කරුණ සම්බන්ධයෙන් ඔබට පැහැදිලි අවබෝධයක් ලැබුණු පසු ඔබගේ පංති කාමරයේ සිසුන් වෙත මෙය රැගෙන ගොස් ඔවුන්ට තමන් කෙරෙහි හා අන්‍යයන් කෙරෙහි කරුණාව පෙරදැරිව සතිමත්ඛව ඇතිකර ගැනීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ සැපයිය හැකි වේ.

### ඔබ විසින් මෙම මාර්ගෝපදේශන අත්පොත භාවිතා කරන්නේ කෙසේ ද?

1. සෑම මොඩියුලයක්ම ගැඹුරෙන් කියවීම හා අවබෝධ කරගැනීම සිදුකළ යුතු ය. දෙවන මොඩියුලයට පිවිසීමට පෙර පළවන මොඩියුලය සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ කරගන්න. ඔබගේ අවබෝධය තවදුරටත් වැඩිකර ගැනීම සඳහා අප විසින් ලබා දී ඇති අන්තර්ජාල සබැඳුම් (the links) වෙත පිවිසීම දිරිමත් කෙරේ. මෙම සම්පත් ඔබට පංති කාමරයේ දී භාවිතා කළ හැක.
2. ස්වයං පුහුණුව වඩාත් වැදගත් වේ. ඔබ තුළ ඇතිවන බලපෑම ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඔබට හඳුනාගත හැකි වන අතර, මෙම පුහුණුව සිසුන් විසින් ද අඛණ්ඩව කරගෙන යෑම සඳහා එය ඔවුන්ට අභිප්‍රේරණයක් වනු ඇත.
3. ඔබගේ අත්දැකීම් නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම වඩාත් වැදගත් වේ. ඔබ දැනුවත්ව සිටින බවට වන ඔබගේ ධාරිතාවය ඔබ විසින් සවිමත් කරමින් සිටී. නැවත මෙනෙහි කිරීම ඔබගේ අත්දැකීම් අවබෝධ කරගැනීමට උපකාරී වේ.
4. පංති කාමරයේ දී, සියලු පුහුණුවීම් එක් එක් වයස් සීමාවලට යෝග්‍ය වන පරිද්දෙන් විය යුතු අතර පංති කාමරයේ දී පුහුණුවීම් හඳුන්වාදීමට පූර්වයෙන් ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගත යුතු ය. පංති කාමරය ඇතුළත පුහුණු සඳහා වෙනස් කාල සීමාවන් සැලසුම් කරන්න.
5. සිසුන් සමඟ පුහුණුවේ යෙදෙන්න.
6. සිසුන් සමඟ පුහුණුව මෙනෙහි කරන්න.
7. මෙම පුහුණුවල ප්‍රයෝජනවත් බව සම්බන්ධයෙන් ඇගයීමක් සිදුකරන්න.
8. ඔබගේ අත්දැකීම් දෛනික සටහන් පොතේ සටහන් කරන්න.

### අප කොපමණ වේලාවක් පුහුණුවේ නිරත විය යුතු ද?

මුලින්ම දිනකට මිනිත්තු කිහිපයකින් ආරම්භ කර සතියෙන් සතිය එම කාලය වැඩි කරන්න. එවිට සති 08ක් අවසාන වනවිට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 20ක විධිමත් පුහුණුවක් අත්කර ගැනීමට ඔබට හැකි වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය ඔබට සතිමත් ඛවින් යුතුව ආහාර අනුභව කිරීම, සතිමත් ඛවින් ඇහුම්කන් දීම වැනි අවධිමත් පුහුණු ඔස්සේ ද ප්‍රගුණ කළ හැක. පංති කාමරයේ පළමු කාල පරිච්ඡේදය ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථමයෙන් මිනිත්තු 5-10 දක්වා කාලසීමාවක් සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීමට ධෛර්යමත් කිරීම ප්‍රශස්ත ය. එමෙන්ම, පාසැල් විවේක කාලයෙන් අනතුරුව පංතියට පැමිණීමේ දී විනාඩි 05ක් නිශ්ශබ්දව හිඳගෙන මනස සංසුන් කරගැනීම හඳුන්වා දීමට උත්සාහ කරන්න.

මෙම පුහුණු සඳහා ඇතිවන ඕනෑම බාධාවක් ඔබගේ සම කණ්ඩායම් සමඟ සාකච්ඡා කළ හැකි අතර එයින් වැළැක්වෙන්නේ කෙසේ ද යන්න ද සාකච්ඡා කළ හැක.



ඔබට එක් දිනක පුහුණුව මහභරුන හොත්, පසුදිනයේ සිට නැවත අරඹන්න. කරුණාබර වන අතරම ඔබගේ පුහුණුව ස්ථාවරව පවත්වාගත යුතු ය. ඔබ විසින් පුහුණුවේ නියුක්ත වුවහොත්, එහි වාසිදායක ප්‍රතිඵල අත්දැකිය හැකි ය. ඔබ හෝ ඔබේ සිසුන් සම්බන්ධයෙන් තීන්දු තීරණ නොගත යුතු ය. ඒ වෙනුවට ඔබ වෙත හා ඔවුන් වෙත කරුණාබර වී පුහුණුව වැඩිකර ගැනීම සිදු කරන්න.

සතිමත්ඛව වනාහී ශක්තිමත් හා විශ්වාසනීය පුහුණුවක් වන නමුදු සියලු ගැටලු සම්බන්ධයෙන් එය විසඳුමක් නොවේ. එබැවින් ඔබ ඔබටම කරුණාවන්ත වන අතර අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවුවහොත් ඔබට වඩා වැඩි අත්දැකීම් සහිත පුද්ගලයන්ගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

මෙම මාර්ගෝපදේශන අත්පොත සැලසුම් කර ඇත්තේ සියලුම ගුරුභවතුන් හා ශික්ෂකයන් සඳහා වේ. එබැවින්, අප විසින් න්‍යායාත්මක කරුණු හා ප්‍රායෝගික කරුණු ඇතුළත් කර ඇත්තේ එම කරුණු අවබෝධ කරගැනීමට හා ඔවුන්ගේ සතිමත්ඛව පුහුණු හා සාරධර්ම ශක්තිමත් කරගැනීමට මෙන්ම ගුරුවරුන්ට ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ සිය සිසුන්ට සතිමත්ඛව පිළිබඳ පුහුණු හඳුන්වා දීම සඳහාත් ය. එසේ වුව ද, ඔබ ගුරුවරයෙකු නොවුවත්, ඔබට ද මෙම මාර්ගෝපදේශන අත්පොත භාවිතා කර පුද්ගලිකව සතිමත්ඛව පිළිබඳ පුහුණුව ආරම්භ කිරීම හෝ අඛණ්ඩව සිදුකරගෙන යෑම කළ හැකි ය.

ඔබ විසින් ඔබගේ සිසුන් සඳහා මෙය හඳුන්වා දීමේ දී ඔබ මෙය සිදුකරන එකම ගුරුවරයා වීම හෝ ඔබ තවත් ගුරුවරු කණ්ඩායමක් සමඟ මෙය සිදුකරනවා හෝ, විශේෂ අවස්ථාවන් ලෙස ඇතැම්විට සම්පූර්ණ පාසැලම සතිමත්ඛව හා සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම පුහුණු කිරීම සිදුකරනවා විය හැක. ඒ කුමන ආකාරයෙන් සිදු වුව ද, පුහුණු ඔස්සේ පංති කාමර තුළ වෙනසක් වීම සඳහා උත්තේජයක් සපයන පෙනී ගොස් තිබේ. යථෝක්ත කරුණ, ඒ ආකාරයෙන්ම ඔබ සම්බන්ධයෙන් ද සිදුවනු ඇතැයි අපි අපේක්ෂා කරන්නෙමු.

## පළවන මොඩියුලය:

### සතිමත්ඛව හා සාරධර්ම රාමුව

පළවෙනි මොඩියුලය වෙත අපි ප්‍රවේශ වෙමු. ඔබ අප සමඟ සතිමත්ඛවේ වාරිකාව සමාරම්භ කිරීම සම්බන්ධයෙන් අප සතුවට පත්වන අතර මෙම පාඩම් ඔස්සේ ඔබ ප්‍රයෝජන ලබාගෙන ඔබගේ සතිමත්ඛව පුහුණුව වැඩිදියුණු කරගනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන්නෙමු.

සිය පුද්ගලික පුහුණුව හැරුණ විට, මෙම අකාලික පුහුණුව ඔබ විසින් ඔබගේ සිසුන්ට හා මිතුරිමිතුරියන් වෙත ද රැගෙන ගොස් ඉගෙනුම් පරිසරය වමන්කාරවට පරිවර්තනය කිරීමට උරදෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන්නෙමු. වෙහෙසකර හා සිතෙහි අවුල්සහගතව ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඉහළ යන අවකාශයක් තුළ ඔබගේ පුහුණු ඔස්සේ එකී සංදර්භය නිභඩ හා ප්‍රීතිජනක ස්වභාවයට පත්වන අතර සංගත ආකාරයෙන් ඉගෙනීමේ කටයුතු සිදුකිරීමේ ශිෂ්‍ය සුදානම සඳහා රුකුලක් වීමට ද ඔබට හැකි වේ.

මෙම පළමු මොඩියුලය හැදෑරීම අවසානයේ දී ඔබට පහත කරුණු සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත:

- සතිමත්ඛව යනු කුමක් ද යන්න
- සතිමත්ඛවෙහි වාසි මොනවාද යන්න
- සතිමත්ඛව පුහුණුවීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න
- ඔබගේ සිසුන් සමඟ සතිමත්ඛව පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්නේ කෙසේ ද යන්න.
- ගුරුවරු සඳහා සතිමත්ඛවට අදාළ සාරධර්ම රාමුව අවබෝධ කරගැනීම

ඔබ විසින් මෙම පාඨමාලාව සඳහා හැදින්වීම කියවූ බවට හා එම පාඨමාලාව හැදෑරීම සඳහා අභිප්‍රායක් ගොඩනඟා ගන්නට ඇතැයි අපි විශ්වාස කරන්නෙමු.

### හැදින්වීම

සතිමත්ඛව මූලික ලොවට හඳුන්වාදුන්නේ මීට අවුරුදු 2600 කට පමණ පෙර ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ඉන්දියාවේදී ය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ මූලික ඉගැන්වීම් ඔස්සේ සතිමත්ඛව ප්‍රගුණකිරීමේ මූලාරම්භය ඇතිවී තිබෙන අතර (යොමුව: බෞද්ධ ධර්ම ග්‍රන්ථ, පාලි ත්‍රිපිටකය, දීඝ නිකාය, මජ්ඣිම නිකාය) ලොවපුරා බෞද්ධ භාවනාවේ නියුක්තවුවෝ හා සතිමත් ගුරුවරු සතිමත්භාවය පුළුල් ලෙස අඛණ්ඩව ප්‍රගුණ කරති.

සතිමත්ඛව පාදක ආතතිය දුරලීම හඳුන්වා දීම (1979) සම්බන්ධයෙන් ලෝ ප්‍රකට වූ මැස්චුසෙට්ස් විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයේ වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ සම්මානිත මහාචාර්ය ජොන් කබාට්-සින් (Professor Jon Kabat-Zinn) විසින් මෑතකාලීනව සතිමත්ඛව හා එහි විද්‍යාත්මක පදනම හඳුන්වාදෙන ලදී. යම් තැනැත්තෙකුගේ සිරුර හා මනස පිළිබඳ සම්ප්‍රජානනයෙන් යුක්තව සිටීමේ හැකියාව, ආතතියේ හා කාංසාවේ බලපෑම් අත්විඳීම, හා සතිමත්ඛව තුළින් ආතතිය දුරලන්නේ කෙසේ ද යන්න ඔහු විසින් විස්තර කර තිබේ. වර්තමානයේ දී සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීම පුළුල් වශයෙන් ව්‍යාපත්වී ඇති අතර ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ශාරීරික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා උපකාරී වන නිවාරක, මෙන්ම සහ විකිත්සක හෝ සුවපත් කිරීමේ මෙවලමක් ලෙස යොදාගත හැකි ක්‍රමවේදයක් (හා පුහුණුවක්) ලෙස මෙය ප්‍රචලිත වී තිබේ. සිසුන්ගේ යහ පැවැත්ම, චිත්තවේග බුද්ධිය හා සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම වැඩිදියුණු

කිරීම සඳහා ලොව පුරා පාසැල් විෂයමාලා තුළ සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීම් බහුල වශයෙන් අන්තර්ගත කිරීම ඉහළ යමින් පවතී.

සතිමත්ඛව පුහුණුවීම් ලෝකයේ සියලුම ප්‍රධාන ආගම්වලින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. පහත දැක්වෙන සබැඳුම් මේ සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයක් ලබාගැනීම සඳහා උපකාරී වනු ඇත.



නැරඹීම  
සඳහා

- සතිමත් ඉස්ලාම් භක්තිකයෙකු වන්නේ කෙසේද:  
<https://www.youtube.com/watch?v=B1GDJ-PvxZ8>
- සතිමත් ක්‍රිස්තියානි භක්තිකයා:  
[https://www.themindfulchristian.com/guides\\_for\\_practice.html](https://www.themindfulchristian.com/guides_for_practice.html)
- යුදෙව් සතිමත්ඛව සඳහා මාර්ගය:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mdZvLV3u3hc>
- සතිමත් භාවනාව හින්දු ඇකඩමි ජේ ලක්හාහි:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mX4DLIUlhIQ>
- සතිමත්ඛව පිළිබඳ ඉතිහාසය: පෙරදිග සිට අපරදිග දක්වා සහ ආගමේ සිට විද්‍යාව දක්වා  
<https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>

---

ප්‍රසිද්ධ ආගමික සහ අධ්‍යාත්මික නායකයන්ගේ පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ කියවා බලන්න.

‘අතීතයේ ගැලී නොසිටින්න. අනාගතය පිළිබඳ සිහින නොදකින්න. මේ මොහොත තුළ සිහිය පිහිටුවන්න.’  
ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ.

‘ඥානවන්ත මිනිසා හොඳ හෝ නරක සියලුම ප්‍රතිඵල අත්හර දමා ක්‍රියාව පිළිබඳව පමණක් අවධානය යොමු කරයි.’

මහසාමි චෛස, භගවත් ගීතාව.

‘මෙම මොහොත තුළ සතුටින් සිටින්න. එය ප්‍රමාණවත් වේ. අපට සැබැවින්ම අවශ්‍ය කරන්නේ සෑම මොහොතක්ම පමණක් වන අතර ඊට වැඩි දෙයක් අවශ්‍ය නොවේ.’

තෙරේසා මවුතුමිය.

‘සැබවින්ම සතිමත්ඛව සියලුම දෑ සම්බන්ධයෙන් අල්ලා තුමා විසින් නියම කරතිබේ.’

නබී නායකතුමා

‘අපගේ මනස සංසුන් වූවිට, මනසේ සාමකාමී බව අත්විඳිය හැකි අතර ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගෙවිය හැක.’

14වැනි දළයි ලාමා තුමා

සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීම යනු මනසේ ‘මානසික ජේශී’ ශක්තිමත් කිරීම සඳහා ව්‍යායාමයක් වන අතර ශරීරයේ මාංශජේශී සඳහා කායික ව්‍යායාම සිදුකිරීම මීට සමාන වේ.

සතිමත්ඛව එසේ නැත්නම් ‘වර්තමාන මොහොත තුළ ජීවත්වීම’ යම් නිශ්චිත මොහොතක් සම්බන්ධ ඔබගේ අත්දැකීම්වල ගුණාත්මකබව කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරනවා පමණක් නොව, ඔබ වටා සිටින තැනැත්තන් වෙත ද බලපෑමක් ඇති කරයි. ඔබගේ සංසුන් හා සමබර පෙනී සිටීම ඔබ වටා සිටින තැනැත්තන් කෙරෙහි ද බලපෑමක් ඇති කරයි. අවසානයේ දී ඔවුන් ද එවැනිම සංසුන් හා සමබරතාවයකින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම සිදුවිය හැක. නිරන්තරයෙන් හා අඛණ්ඩව පුහුණුවන්න, තවතවත් පුහුණු වන්න - මෙහි රහස ගැබ්වී තිබෙන්නේ මෙතුළ ය.

**සරල නිහඬතාවයක් සමඟ අපි ආරම්භ කරමු: ඔබගේ සිරුර වෙත අවධානය යොමු කිරීම.**

මෙම නිහඬතාවයෙන් අනතුරුව, ඔබ කරමින් සිටි කාර්යය වෙත නැවත යන්න. ඔබගේ දිනය තුළ ක්‍රමක්‍රමව විරාම ලබාගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඒ නියමිත කාලන්තර තුළදී ඔබ තුළම 'නිවස' තුළට නැවත පැමිණීම සඳහා යි. ඔබගේ මනසට ඇතැම්විට සිහි කැඳවීමක් භාවිතා කිරීමට අවස්ථා වනු ඇත. නිදසුනක් ලෙස පාසැල් සිනුව මඟින් ඔබ කරමින් සිටි කාර්යයට නැවත යෑමට පෙර ඔබට යම් විරාමයක් ගැනීමට සිහිගන්වනවා මෙනි. නැතහොත් ඔබට සංගීතයේ දී යොදා ගන්නා ගෞ වැනි උපකරණයක් - 'singing bowl' හෝ වෙනත් ඕනෑම උපාංගයක් සිහිකැඳවීමක් ලෙස යොදාගත හැක.

මෙම පුහුණුව ඔබට මන්දගාමී වීම සඳහා උපකාර වේ.

ඔබගේ පුද්ගලික පුහුණුව සඳහා ඇතැම්විට දිනය තුළ කාලයන් තෝරා ගැනීම වුවමනා විය හැක. .

### අපි පුහුණු වෙමු.

පහසු ආකාරයෙන් වාඩිවෙන්න. වාඩි වී සිටින ඉරියව්‍ව පිළිබඳ නිහඬවම අත්විඳීම සඳහා සුළු වේලාවක් ගත කරන්න. ඔබගේ සිරුර සම්බන්ධයෙන් මෘදු හා කරුණාබර වන්න. තීන්දු තීරණවලින් තොරව පූර්ණ වශයෙන් සැහැල්ලු වන්න.

ඔබ වාඩි වී සිටින බව සරලව සිතෙහි ධාරණය කරගන්න.

ටික වේලාවකින් අනතුරුව, ඔබගේ හුස්ම ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කිරීමට උත්සාහ කර ඔබ හුස්ම ගන්නා බව සැලකිල්ලට ගන්න. ටික වේලාවක් සඳහා ඔබ ස්වාභාවිකවම හුස්ම ගන්නා බව සරලව සැලකිල්ලට ගන්න.

කිසිදු දෙයක් සඳහා බලපෑමක් සිදුනොකර හුස්ම ගැනීමේ කාර්යය සිදුවීමට ඉඩ හරින්න. ඔබගේ හුස්ම ගැනීමේ ස්වභාවයට අවධානය යොමු කරන්න. එය දීර්ඝ හුස්මක් වේ ද? කෙටි හුස්මක් වේ ද? ඔබගේ හුස්ම ගැනීම සම්බන්ධයෙන්ම නිරීක්ෂණය කරමින් ඔබ, ඔබ සමඟම ස්වල්ප වේලාවක් රැඳී සිටින්න.

මෙම අවස්ථාව තුළ ස්වල්ප වේලාවක් කාලය ගත කරන්න.

## සතිමත්ඛව යනු කුමක් ද?

“සතිමත්ඛව වනාහී තීන්දු තීරණ ගැනීමකින් තොරව කාර්යය පිළිබඳව මෙම මොහොත තුළ අවධානය යොමුකිරීම ඔස්සේ ලැබෙන දැනුවත් බවයි.”

ජොන් කබාට් - සින් Jon Kabat-Zinn (1979).

මෙම පාඨමාලාවේ කාර්යය සඳහා සතිමත්ඛව සම්බන්ධිත පහත අර්ථ දැක්වීම අප විසින් භාවිතා කරනු ලැබේ:

යථෝක්ත අර්ථ නිරූපණය තුළ ඇති ප්‍රධාන සංරචක ලෙස ඔබ විසින් නිරීක්ෂණය කරනු ඇත්තේ:

- කාර්යය
- අවධානය යොමු කිරීම
- වර්තමාන මොහොත
- දැනුවත් බව
- තීන්දු තීරණ ගැනීමෙන් තොරව

අප අවට සිදුවන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ වඩාත් දැනුවත් වීම සඳහා සතිමත්ඛව පුහුණුව තුළින් අවස්ථාව උදා වේ.

- සතිමත්ඛව තුළ රැඳී සිටීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ අප විසින් ලෝකය එහි පුද්ගලයන් හෝ අවස්ථා විමසා බැලීමේ දී අප තුළ පවත්නා නැඹුරුතා සම්බන්ධයෙන් අප දැනුවත් බවයි - එබැවින් තීන්දු තීරණ හෝ පූර්ව මත වලින් තොරව යථා ස්වභාවය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා අපි ප්‍රයත්න දරන්නෙමු.
- සතිමත්ඛව තුළ රැඳී සිටීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ අප විසින් සිදුකරන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳ වඩාත් අවධානය යොමු කිරීම, වර්තමාන මොහොත සඳහා අපේ අවධානය යොමුකිරීමේ ගුණාංගය වැඩිදියුණු කරගැනීම හා එබැවින් අප පූර්ණ වශයෙන් නියැලී සිටීම වේ.
- ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පූර්වයෙන් නැවතී, අදාළ තත්ත්වය පිළිබඳ ඇගයීමක් කර එබැවින් අප හා අන්‍යයන් කෙරෙහි කරුණාහරිතව ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ අවස්ථාවක් ලබා දීම සඳහා සතිමත්ඛව තුළ රැඳී සිටීම අපට උපකාරී වේ.

## සතිමත්ඛව තුළින් සැලසෙන වාසි

මේ අයුරින් අපගේ දැනුවත්ඛව වැඩිදියුණු කරගැනීම මගින් පහත කරුණු සාක්ෂාත් කරගත හැකි වේ:

1. අපගේ අවධානිත කාල සීමාව හා යොමුගත වීම වැඩිදියුණු වන අතර එම කරුණු ද්වයයම අධ්‍යාපනික වශයෙන් උසස් කාර්ය සාධනයක් ලබාගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙය සිදුවන්නේ කෙසේ ද යන්න ඉදිරි මොඩියුල වලදී ඔබට අවබෝධ වනු ඇත.

2. අපගේ ස්වාභාවික, ක්ෂණික, සටන්වැදීම-පලායෑම-අක්‍රියවීම (FFF) ප්‍රතික්‍රියාව කළමනාකරණය කරගැනීම සඳහා මනා පරිචයක් ලබාගනී. ආතතිය සඳහා අපගේ ස්වභාවික ප්‍රතිචාරය වන එනම් සටන්වැදීම-පලායෑම-අක්‍රියවීම (FFF) යාන්ත්‍රණය වැඩි වශයෙන් භාවිතා වූ කල්හි සිදුවනුයේ විවිධ අවස්ථාවන් සඳහා වේගවත්, නොසිතා ඉබේ සිදුවන ප්‍රතිචාර වලට අප යොමුවීම සහ එමඟින් කරදරවලට පාත්‍ර වීම යි. අපගේ ප්‍රතික්‍රියා පාලනය කරගැනීමේ හැකියාව අප සතු වූ විට, අප මනා අවබෝධයෙන් හා කාරුණිකවින් යුතුව ප්‍රතිචාර දැක්වීම ආරම්භ කෙරේ. මෙය පසුව වැඩිදුරටත් විස්තර කෙරේ.
3. අපගේ චිත්තවේග බුද්ධි කුසලතා වැඩිදියුණුවීම සිදුවේ. අප කෙරෙහි, සමස්ත මානව සංභතිය, සත්ත්ව ප්‍රජාව හා සමස්ත විශ්වය කෙරෙහි කරුණාව හා දයාව පතුරුවා හැරීම සඳහා වන අපගේ ධාරිතාවය සඳහා රුකුලක් මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ඔස්සේ ලැබේ. ඔබ පසුව වඩා හොඳින් මෙම කරුණ සම්බන්ධයෙන් අවබෝධ කරගනු ඇත.

සතිමත්තවේ වාසි පැහැදිලි කිරීමට වඩා යෝග්‍ය අත්දැකීම ලබා ගැනීමයි. ප්‍රධාන වාසිය වනුයේ ඔබගේ සංවේදන, සිතුවිලි, හැඟීම් හා චිත්තවේග මඟින් ඔබව පාලනය වීමට වඩා සංවේදන, සිතුවිලි, හැඟීම් හා චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් සවිඥානක වීම ඔස්සේ ලැබෙන චිත්තවේග සමබරතාවය වේ. ඔබ විසින් ඔබේ පුහුණුවත්, සිසුන් විසින් සිය පුහුණුවත් වැඩිදියුණු කරගැනීමත් සමඟ, ඔබගේ හා ඔබේ සිසුන්ගේ අත්දැකීම් නැවත මෙනෙහි කිරීම ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත.

ක්‍රමවත් පුහුණුවක් පවත්වාගෙන යමින් ඔබගේ දෛනික සටහන් පොත් ඔබගේ අත්දැකීම් සටහන් කරන්න. ඔබ විසින් අනුගමනය කරන ක්‍රියාකාරකම් ද මෙය සිදුකිරීමට රුකුලක් වනු ඇත. දියුණුවක් ලබාගැනීම සඳහා කාලය හා අවකාශය ලබාගන්න. වඩා ඉක්මන් නොවන්න. බාධා හමුවේ වුව ද අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව ඔබගේ පුහුණුවේ නිරතවනවා සේම එසේ කිරීමට ඔබේ සිසුන් ද ධෛර්යමත් කරනු ඇතැයි අපි අපේක්ෂා කරමු.

➤ **නැරඹීම** \_\_\_\_\_  
**සඳහා**

- සතිමත්තව සුපිරි බලයක් වන්නේ කෙසේ ද:  
[https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4&list=RDLVP2SqvqcQ\\_o&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4&list=RDLVP2SqvqcQ_o&index=7)

**චිත්ත බරණිය (Mind Jar) වෙත අවධානය යොමු කරමු.**

සිසුන්ට සතිමත්තවේ වාසි අවබෝධකර ගැනීම සඳහා ආධාරයක් ලෙස, චිත්ත බරණිය (Mind Jar) හඳුන්වා දීම ඔබට සිදුකළ හැක. ඔබේ වයස අවුරුදු 03ක් හෝ අවුරුදු 90ක් හෝ වේවා ඒ ඒ වයසට යෝග්‍ය වන පරිද්දෙන් මෙම 'චිත්ත බරණිය' පුහුණුව සිදුකළ හැකි වේ.

මෙම චිත්ත බරණිය සකස් කරගැනීම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය වනුයේ හිස් වීදුරු හෝ ප්ලාස්ටික් බෝතලයක් (හිස් ජෑම් බෝතලයක් වැනි), වතුර ස්වල්පයක් හා ග්ලිටර් ස්වල්පයක් පමණි. ඇතැම් අවස්ථාවලදී ග්ලිටර් එකිනෙකට ඇලීම සිදුවන හෙයින් ඉතා උසස් ගුණාත්මක තත්ත්වයේ ග්ලිටර් සොයා ගැනීමට වගබලා ගත යුතු ය.

චිත්ත බරණිය පිළියෙල කිරීම සඳහා හිස් බෝතලය තුළට ජලය හා ග්ලිටර් එක්කර බෝතලය එහි මුඩියෙන් වසන්න.

චිත්ත බරණිය පිළියෙල කරගන්නා ආකාරය පහත විඩියෝව මඟින් පැහැදිලි කෙරේ.



නැරඹීම  
සඳහා

- අපි විත්ත බරණියක් සාදා ගමු.  
<https://www.youtube.com/watch?v=5r8xhHu2Gpo>

මනසේ පවතින තත්ත්ව ද්වයය හා විත්ත බරණිය සබැඳෙන්නේ කෙසේ ද යන්න පහත විඩියෝ මඟින් විස්තර කෙරේ.

පළමු තත්ත්වය ලෙස සැලකෙන්නේ අපි ආතතියෙන්, කැලඹිලිකාරී ස්වරූපයෙන්, ප්‍රකෝපකාරී අයුරින් සිටින අවස්ථාවකි. එනම් අපේ හැඟීම් හෝ සිතිවිලි සම්බන්ධයෙන් අපට පාලනයක් නොමැති අවස්ථාවකි. ඔබ දැන් විත්ත බරණිය සෙලවූ විට එයින් නිරූපණය වන්නේ අපට බාධා එල්ල කරන හා පැහැදිලි කල්පනා ශක්තිය ඇතිවීමට බාධාවන අපගේ මනස තුළ පවතින සියලු කැලඹීම් සහගත හැඟීම්ය.

දෙවන තත්ත්වය අප සංසුන්ව සිටින අවස්ථාවකි. ඔබ බරණිය කැලඹීම නවතා එය පැත්තකින් තැබූ විට බරණියේ පතුලේ ග්ලිටර් තැන්පත්වීම ආරම්භ වන අතර ජලය ද පැහැදිලිව දිස්වේ. ඔබ මනසට විරාමයක් ලබාදුන් විට සිදුවන්නේ ද මෙයයි. එමඟින් සිත තුළ ඇතිවන කැලඹීම් සහගත හැඟීම් හා අවුල්වියවුල් නිරවුල් කිරීම සිදුකරයි.

මනස හා සනිමත්බව ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලි කිරීම සඳහා සකස් කළ විත්ත බරණිය කෙසේ ක්‍රියාත්මක වේ ද සම්බන්ධ මෙම විඩියෝ ඔබගේ සිසුන්ට නැරඹීමේ අවස්ථාව සලසා දෙන්න.



නැරඹීම  
සඳහා

- බරණියක් තුළ පවතින මනස - සනිමත්බවේ බීජ වැපිරීම:  
[https://www.youtube.com/watch?v=QNmMH6tqiMc&list=RDLVP2SqvqcQ\\_o&start\\_radio=1&rv=P2SqvqcQ\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=QNmMH6tqiMc&list=RDLVP2SqvqcQ_o&start_radio=1&rv=P2SqvqcQ_o)
- 'විත්ත බරණිය' හා සනිමත් බව (ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන්):  
[https://youtu.be/P2SqvqcQ\\_o](https://youtu.be/P2SqvqcQ_o)
- විත්ත බරණිය ආශ්‍රිත භාවනාව ඔස්සේ මනස සංසුන් කරගැනීම (ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන්):  
<https://youtu.be/u6mVqyNPAo>
- 'විත්ත බරණිය' සකස් කරගන්නේ කෙසේ ද (ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන්):  
<https://youtu.be/sT2WjQxuEnE>



ඉඟිය

විත්ත බරණිය වනාහී ඔබගේ සිසුන්ට සනිමත්බව හඳුන්වාදීම සඳහා යෝග්‍ය මාර්ගයකි. බරණිය තුළ ග්ලිටර් තැන්පත් වීම සිසුන් විසින් නැරඹීමේ දී ඔවුන්ට සිය මනසේ කම්පනය නිහඬ කර නැවැත්වීමට අවස්ථාවක් සැලසෙන හෙයින් මෙය පුහුණුවක් වශයෙන් ද සැලකේ. ගුරුවරයෙකු ලෙස, ඔබ විසින් මෙම විත්ත බරණිය ඔබගේ පංතියට හඳුන්වා දුන් පසු, ඔබට නිරන්තරයෙන්



සිසුන්ට තැන්පත් කරවීම සඳහා මෙය උපයෝගී කරගත හැක. සිසුන් මෙම කාර්යයෙන් විනෝදයක් ලබාගන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ ප්‍රතිපෝෂණයක් ලබාගන්න.

## සතිමත්ඛව පිළිබඳ ප්‍රධාන පුහුණුවක්: හුස්ම ගැනීම ආධාරකයක් ලෙස

මෙය සතිමත්ඛව පිළිබඳ ඔබගේ ප්‍රධානතම පුහුණුව හෝ අපගේ සුවිශේෂී 'අන්‍යෝන්‍ය පුහුණුව ලෙස සැලකිය හැකිය.

### අපි පුහුණු වෙමු

1. පුටුවක් උඩ හෝ බිම කකුල් නවාගෙන පහසු ආකාරයෙන් වාඩි වී සැහැල්ලු වන්න. ඔබගේ කොන්ද සෘජුව සිරස් අයුරින් තිබෙන බවට වගබලා ගත යුතු මුත් වඩාත් අනම්‍ය ස්වභාවයෙන් නොවිය යුතු ය. ඔබගේ උකුල මත දෑත් රඳවා ගෙන සෙමින් දෑස් වසාගන්න.
2. සිරුර ගැන අවධානය යොමු කරන්න- එහි හැඩය, බර, සංවේදන හා ඔබගේ සිරුරේ ඇදීමක් හෝ තදවීමක් ආදී වශයෙනි.
3. ස්වල්ප වේලාවකින් අනතුරුව ඔබගේ හුස්මේ ස්වභාවික ප්‍රවාහයට අවධානය යොමුකරන්න. විශේෂ ප්‍රයත්නයක් දැරීම අවශ්‍ය නොවේ. නාස් පුඩුවලින් ඇතුළු වන හා පිටවන වායු ප්‍රවාහය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. හුස්ම ඉහළ හා පහළ වැටීම ඔබට සංවේදනය වන ස්ථානයට සිත යොමු කරන්න. එය නාස් විවරය හෝ උදරය හෝ පපුව හෝ උගුර විය හැක. හුස්මේ සංවේදනය හඳුනාගන්න - එක් වරකට එක් හුස්මක් බැගිනි.
4. ඔබගේ සිත අයාලේ ගොස් සිතිවිලි නිදැල්ලේ ගලා යයි නම්, ඔබගේ අවධානය ගිලිහී ඇතිබව පිළිගත යුතු ය - මෙයම සනිමත්බවේ සලකුණකි. සිත අයාලේ යෑම නිහඬවම හඳුනාගන්න. ඉන් අනතුරුව හුස්ම ගැනීම වෙත සෙමෙන් ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න. කුතුහලයකින් හා කරුණාබර හැඟීමකින් මෙම ක්‍රියාවට පිවිසෙන්න. ඔබගේ සිත නිදැල්ලේ විසිරෙන බව හැඟෙන ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබගේ අවධානය නැවත හුස්ම ගැනීම කෙරෙහි යොමු කරන්න. නමුත් එය සිදුකළ යුත්තේ ඉවසීමකින් හා ඔබ කෙරෙහිම වූ කරුණාබර ස්වභාවයකිනි.
5. මෙම පුහුණුව මිනිත්තු 5-10 දක්වා කාලයක් පවත්වාගෙන යන්න. මුලින් විනාඩි 5කට ආරම්භ කර ඉන්පසු කාලසීමාව දීර්ඝ කරන්න.
6. සෙමින් සෙමින් ඔබගේ අවධානය හා සවිඥානකබව සමස්ත සිරුර වෙතම යොමු කරන්න.
7. මෙම පුහුණුව කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඔබ විසින්ම ඔබේ ඇගයීම සිදුකර කෘතඥතාව හා පිළිගැනීම මුසු හැඟීමකින් සෙමින් දෑස් විවර කරන්න.



**ඉහිය**

ඔබ විසින් සෑම දිනයකම උදෑසනදී හා නින්දට යෑමට පෙර මෙය පුහුණු කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

ඔබගේ සිසුන් සමඟ පාසැලේ දිනය ආරම්භයේ දී පාසැලේ දිනය අවසානයේ දී මෙය පුහුණු කළ හැකි ය.



ඔබ විසින් මෙය පුහුණු කරන සෑම අවස්ථාවක දීම එහි අත්දැකීම මෙතෙහි කිරීම සඳහා සුළු මොහොතක් ගත කරන්න.

ඔබගේ සිසුන්ගේ අත්දැකීම් කුමන ආකාරදැයි හා ඔවුන්ගේ හුස්ම කෙරෙහි අවධානය යොමුකර ගෙන සිටීම කෙසේ දැනුවත් ද කියා විමසන්න. කුමන ආකාරයේ සිතුවිලි මනසට නැඟුණේ ද හා ඔවුන්ගේ හුස්ම කොරහි නැවත අවධානය යොමු කිරීම කෙසේ සිදු කළේ ද යන්න.

## අපගේ ඉන්ද්‍රිය සංවේදනය සඳහා අවධානය යොමු කිරීම 5-4-3-2-1

අපේ අත්දැකීම්වලට අවධානය යොමු කිරීම සඳහා සතිමත්බව පුහුණු කිරීමේ දී අපගේ ඉන්ද්‍රිය සංවේදනය අප විසින් භාවිතා කරනු ලැබේ. සාමාන්‍යයෙන් අපට දැකීමට හා ඇසීමට ලැබෙන දේ වලින් බහුතරයක් අපගේ දැනීමකින් තොරව ඉවත්වී යයි. මෙම පුහුණුව මගින් ඔබගේ සිසුන්ගේ ඉන්ද්‍රිය සංවේදන අත්දැකීම් වෙත අවධානය යොමු කෙරේ.

සංවේදන ආදානයන් ගණන් කිරීම ඔස්සේ අවධානය යොමු කිරීමට කරුණක් ලබා දෙමින් සිතුවිලි ප්‍රවාහයට බාධා පමුණුවයි. මෙම ක්‍රියාවේ අවධානිත හා විෂයය මූලික බලපෑම විශේෂයෙන් උපකාරී වනුයේ වකිත ස්වභාවයෙන් හා සිතෙහි අවුල් සහගත තත්ත්වයෙන් සිටින අවස්ථා වලදීය.

## අපි පුහුණු වෙමු

5-4-3-2-1

ඔබගේ උකුළු මත දෙඅත් තබාගෙන සුවපහසුව වාඩි වන්න. ඔබගේ ඉන්ද්‍රිය සංවේදන කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න:

ඔබට දැකීමට ලැබෙන දේවල් 05ක් හඳුනාගන්න.

ඔබට ශ්‍රවණය කිරීමට ලැබෙන දේවල් 04ක් හඳුනාගන්න.

ඔබට දැනෙන/සංවේදනය වන දේවල් 03ක් හඳුනාගන්න.

ඔබට ආසාදනය වන දේවල් 02ක් හඳුනාගන්න.

ඔබේ දිවට රස දැනෙන දේවල් 01ක් හඳුනාගන්න.



මෙම පුහුණුව අවසානයේ දී සිසුන් කුමන දේවලට අවධානය යොමු කළේද යන්න ඔවුන්ගෙන් විමසා සිටිය හැක.



Tip

පාසැල් දිනයක ඕනෑම අවස්ථාවක දී මෙම පුහුණුව ඔබට භාවිතා තළ හැක. පංති කාමරය තුළ ක්‍රියාශීලීත්වය ඉහළ අවස්ථාවක දී සිදුකරන කාර්යය සඳහා නැවත අවධානය යොමු කරවීම සඳහා මෙය සතුටුදායක ක්‍රමයකි.

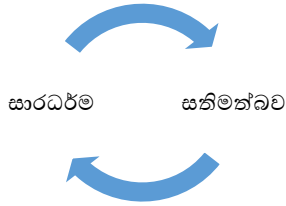
## සාරධර්ම රාමුව

කරුණාව, දයානුකම්පාව, සහකම්පනය, හා කෘතඥත්ව සඳහා වන අපගේ මානසික බලය සඳහා සතිමත්ඛව රුකුලක් වේ. මෙම සාරධර්ම සතිමත්ඛව පුහුණුව සඳහා උපකාරී වේ. සැබවින්ම මෙම ද්විත්වය අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් එකිනෙකට රුකුලක් වේ.

සාරධර්ම වනාහී අපගේ ආකල්ප හා හැසිරීම් සඳහා මහපෙත්වීමක් කරන අප විසින් එල්බ ගත් මූලික හා ප්‍රධාන මත වේ. අප විසින් මේවා ඉගෙන ගන්නේ අප ඒවා ඉගෙන ගන්නවා කියා සත්‍යවශයෙන් ම නොදැන ගෙනය. හැසිරීම් අනුකරණය කරමින් අප සාරධර්ම ඉගෙනගනු ලැබේ. අප විසින් අසන කතා වලින් අප සාරධර්ම ඉගෙනගනු ලැබේ. අප පංති කාමරය තුළ දී සාරධර්ම ඉගෙනගැනීම සිදුකරයි.

සතිමත්ඛව වැඩිදියුණු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය තුළ දී, අප විසින් අගය කරන හෝ අපගේ හැසිරීම් සඳහා මහපෙත්වීම සිදුකරන ප්‍රධාන ඇදහීම් මෙනවාද යන්න පිළිබඳ අවබෝධ කරගැනීම සඳහා සවිඥානක ප්‍රයත්නයක් අප විසින් දරන අතර අපගේ දෛනික ජීවිතය තුළ අපගේ ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි ඒවායේ බලපෑම කොතරම් දුරකට වේද යන්න සම්බන්ධයෙන් ආවර්ජනය කිරීමක් ද සිදුවේ. අවබෝධය හා ආවර්ජනය සමඟින්, අපගේ සිතිවිලි හා ක්‍රියාවන් අපගේ ජීවිත, අත්‍යයන්ගේ ජීවිත හා ලෝකය කෙරෙහි බලපෑමක් වන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව මනා දැනුවත්භාවයක් ලබාගත හැකි වේ.

සතිමත්ඛව හා සාරධර්මවල දෘශ්‍ය නිරූපණය



මෙම පාඨමාලාව අතරතුර දී පහත සඳහන් ප්‍රධාන සාරධර්ම කෙරෙහි අප විසින් අවධානය යොමු කෙරේ:

- කෘතඥතාව
- ඇගයීම
- ස්වයං ගරුත්වය
- අත්‍යයන් කෙරෙහි ගරු කිරීම
- කරුණාවන්තඛව (සෙනෙහෙබර කරුණාව හෝ මිත්‍රශීලීඛව)
- දයාව
- සහකම්පනය

අප විසින් අපේ සාරධර්ම පිළිබඳව නැවත මෙනෙහි කිරීමේ දී අපගේ ජීවිත, අත්‍යයන්ගේ ජීවිත හා ලෝකය කෙරෙහි වන අපගේ අදහස්, වචන හා ක්‍රියාවන් කෙරෙහි මෙම සාරධර්මවල බලපෑම කෙසේද යන්න අප විසින් මෙනෙහි කරනු ලැබේ.

### අපගේ ප්‍රධාන සාරධර්ම අරුත් දැක්වීම

මෙම ක්‍රියාකාරකමට තරමක වේලාවක් යනු ඇත. එබැවින් අවම වශයෙන් විනාඩි 20ක කාල සීමාවක් මේ සඳහා වෙන් කරන්න. පංතියේ මුළු සිසුන් සංඛ්‍යාව, එක කණ්ඩායමකට සිසුන් 5-6දක්වා සංඛ්‍යාවක් ඇතුළත් වන පරිද්දෙන් කණ්ඩායම් වලට බෙදන්න. සිසුන් විසින් ලාංඡනයේ හෝ කොඩියේ සංකල්පය හා කණ්ඩායමේ සාරධර්ම වල නියෝජනයක් ඔවුන්ගෙන් සිදුවන්නේ කෙසේ ද යන්න අවබෝධ කරගත යුතු වේ.

පාසැලේ ලාංඡනය හෝ කොඩිය භාවිතා කරමින් ඔබට මෙය පැහැදිලි කළ හැකි ය.

- සිසුන් විසින් අනිවාර්යෙන් පංතිය සඳහා කොඩියක් හෝ ලාංඡනයක් නිර්මාණය කළ යුතු ය.
- ඔවුන් විසින් අන්තර්ගත කරන සාරධර්ම කවරේ ද? ඔවුන් විසින් ඇදීම ආරම්භ කිරීමට පෙර නිදසුනක් හෝ නිදසුන් ද්වයයක් පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම අවශ්‍ය වන අතර එයින් ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් සිසුන්ට ඇති වේ. ඉන් අනතුරුව ඔවුන්ගේ සාරධර්ම කඩදාසියක් මත සටහන් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- ඔවුන් විසින් අදාළ කාර්යය නිමකළ පසු, ඔවුන් විසින් සිතන පරිදි පංතිය සඳහා අරුත්ගැන්විය හැකි සාරධර්මය කුමක් ද කියා සෑම කණ්ඩායමක් විසින්ම ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

මෙම සාරධර්ම ඔස්සේ පංති කාමරයේ හැසිරීම සම්බන්ධයෙන් මඟ පෙන්විය හැක. මුලින් මෙම ක්‍රියාව සඳහා තරමක කාලයක් වැය කිරීම මගින් පසුව පංති කාමරය පහසුවෙන් හසුරුවා ගැනීම සිදුකළ හැක. සෑම සතියක් පාසාම, සාරධර්මයක් සාකච්ඡා කළ හැකි විවිධ ක්‍රම සම්බන්ධයෙන් ඔබට සිතා බැලිය හැකි අතර එමඟින් පංතිකාමරයේ, සිසුන් අතර, සහ සිසුන් හා ගුරුවරුන් අතර වන හැසිරීම සම්බන්ධයෙන් මඟ පෙන්වන්නේ කෙසේ ද යන්න බලන්න.

### ඔබගේ සාර්ථකත්වය සඳහා රහස

ඔබගේ සාර්ථකත්වයේ රහස වනුයේ පුහුණුවයි. පළමු සතිය තුළදී මිනිත්තු 05 ක් වැනි කාලසීමාවක් සඳහා සතිමත්ඛව සම්බන්ධ කෙටි පුහුණුවකින් ආරම්භ කරන්න. දෙවන සතිය තුළ දී එය මිනිත්තු 5-10 දක්වා කාලසීමාවකට දිගු කරන්න. තෙවන සතියේ දී මෙය මිනිත්තු 20 කි. ඔබ උදාසන අවදි වූ විගස හා රාත්‍රියේ දී ඔබ නින්දට යෑම වහාම පෙර මෙම පුහුණුව සිදු කරන්න. මෙය නිතිපතා සිදුකරන සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුද්දක් බවට පත්කර ගන්න. ඔබගේ අත්දැකීම් සම්බන්ධයෙන් මෙනෙහි කරන්න. කුමන ගැටලු මධ්‍යයේ වුව ද ඊට අනුගතව පුහුණුව සඳහා කැපවීමක් සිදුකරන්න. එක් වරක් ඔබ විසින් පුහුණුව අතපසු කළහොත්, නැවත වරක් එසේ අතපසු කිරීම පහසු කාර්යයක් වනු ඇත. ඔබ වැඩියෙන් පුහුණු කරන්නේ ද එවිට ඔබ තුළ වෙනසක් නිරීක්ෂණය කිරීම ඔබ විසින් ආරම්භ කරනු ඇත.

## දෙවන මොඩියුලය:

# සතිමත්ඛව පුහුණුවීම්, මොළය හා කෘතඥතාව යන ගුණාංගයේ වටිනාකම

දෙවන ඒකකය වෙත ප්‍රවේශ වෙමු.

මෙම ඒකකය ආරම්භ කරන අවස්ථාව වනවිට, ඔබ විසින් වාඩිවී කරන සතිමත්ඛව පුහුණුකිරීමේ අභ්‍යාස අඛණ්ඩව ඉදිරියට කරගෙන යෑම සහ උදෑසන හා සන්ධ්‍යාවේ දී ඔබ විසින් සිදුකරන පුහුණුවේ කාලසීමාව ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම ධෛර්යමත් කෙරේ. දිනය තුළ ද ඔබට හැකි සෑම අවස්ථාවකදී ම සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීම සිදුකරන්න.

ඔබ විසින් විත්ත බරණිය හඳුන්වා දීම හා සාර්ධර්ම පිළිබඳ කතා කිරීම, සාරධර්ම අපගේ හැසිරීම කෙරෙහි බලපාන්නේ කෙසේද යන්න ඔබ විසින් මේ වනවිට පංතිකාමරය තුළ සිදු කර තිබිය හැක. හුස්ම ගැනීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් සතිමත්ඛ වාඩිවී සිටීමේ පුහුණුව ද මේ වන විට ඔබ විසින් සිදුකර තිබිය හැක. සිසුන් වෙතින් ඔවුන්ගේ හුස්ම ගැනීම පිළිබඳ අවධානය ගිලිහී යන අවස්ථාවල දී ඔවුන්ට ඒ සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කරන ලෙස හා එසේ අවධානය ගිලිහෙන සෑම අවස්ථාවකදීම පසුතැවිල්ලකින් හෝ ශෝකයකින් තොරව අවධානය නැවත ආපසු ලබාගන්නේ කෙසේද යන්න සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා දී තිබිය හැකි ය. එසේම, 5-4-3-2-1 පුහුණුව භාවිතා කරමින් සිසුන්ට ඔවුන්ගේ සංවේදනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවීම ද ඔබ විසින් සිදුකර තිබිය හැක.

මෙම මොඩියුලය හැදෑරීමේ දී, මොළය සම්බන්ධයෙන් සතිමත්ඛවෙහි බලපෑම අවබෝධ කරගැනීමට අප විසින් උත්සාහ කරන අතර, සතිමත් සක්මන් කිරීම හා ඉන්ද්‍රිය සංවේදනවල සතිමත්ඛව පිළිබඳව ද හඳුන්වාදෙනු ලැබේ. වැදගත් සාරධර්මයක් වන කෘතඥතාව සම්බන්ධයෙන් අප විසින් විමසා බලනු ලැබේ. අප විසින් යෝජනා කරන ක්‍රියාකාරකම් සියලුම වයස් කාණ්ඩවල ළමුන් සඳහා යෝග්‍ය වන නමුදු ඔවුන්ට අදාළ කරගත හැකි වන ආකාරයෙන් සංකල්ප හා පුහුණු හඳුන්වාදීමේ දී ඔබ විසින් අනිවාර්යෙන් ඔබගේ අභිමතය භාවිතා කළ යුතු ය.

මෙම දෙවන මොඩියුලය අවසානයේ දී :

1. මොළය සම්බන්ධිත පලායෑම- සටන්වැදීම- -අක්‍රියවීම යාන්ත්‍රණය අවබෝධ කරගැනීම, මොළය කෙරෙහි සතිමත්ඛවේ බලපෑම ඔබේ සිසුන් වෙත හඳුන්වාදෙනුයේ කෙසේ ද යන්න දැනගැනීම.
2. ඉන්ද්‍රිය සංවේදනවල සතිමත් ඛව හා සතිමත් සක්මන් කිරීම හඳුන්වාදීමත් සමඟ සතිමත්ඛව පුහුණු වීමේ කටයුතු තවදුරටත් පුළුල් කරගැනීම.
3. පංතිකාමරය තුළ දී ‘කෘතඥතාව’ පුහුණු කිරීම

සිදුකිරීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

ඒ අතරම, පසුගිය සති කිහිපය මුළුල්ලේ ඔබගේ අත්දැකීම් නැවත මෙනෙහි කරන ලෙස ද ආරාධනා කරනු ලැබේ.

- ඔබ විසින් ඔබගේ පුද්ගලික පුහුණුව සඳහා නියමිත වාර ගණනක් පවත්වා ගත්තේ ද?
- පංති කාමරය තුළ ද පුහුණුව සඳහා නියමිත වාර ගණනක් පවත්වා ගත්තේ ද?
- පුහුණුව සඳහා ඔබේ සිසුන් ප්‍රතිචාර දැක්වූයේ කෙසේ ද?
- ඔබ තුළ හා ඔබේ සිසුන් තුළ ඔබ විසින් නිරීක්ෂණය කළ වෙනස්වීම් ඇත්නම්, ඒ මොනවා ද?

සෑම පුහුණුවකට පසුව සිසුන් සමඟ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් පිරික්සා බැලීම සඳහා ද මෙම ප්‍රශ්න ඔබට උපකාරී වේ.

### මොළය

මොළය හා සුෂ්‍රම්තාවෙන් මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය සමන්විත වේ. මොළය යනු අපගේ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධ සෑම අංශයක්ම පාලනය කරන්නා වූ සංකීර්ණ අවයවයකි. මොළය විසින් හෘද ස්පන්දනය හා හුස්ම ගැනීම පාලනය කරනු ලැබේ. මෙම ක්‍රියාවලි දෙකම අපගේ සවිංඥානක අවබෝධයකින් තොරව ඉබේම සිදුවේ. සාමාන්‍යයෙන් අප තුළ අවබෝධයක් සහිත සංවේදී සංජානනය, හැඟීම්, මතකයන්, සිතිවිලි, වලන, කුසගින්න හා විවිධාකාර අත්දැකීම් ද මෙමගින් පාලනය කෙරේ. සතිමත්බවේ බලපෑම් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා, මොළය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේ ද යන්න අප විසින් අවබෝධ කරගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. අප විසින් නව පුරුදු ඇති කරගන්නේ කෙසේ ද හා අප විසින් පරණ පුරුදු වෙනස් කරගන්නේ කෙසේ ද යන්න අපට දැනගත හැකි වේ. අප විසින් පුරුද්දෙන් ඇතිකරගත් දෑ විසින් අපව පාලනය කරනවාද නැතහොත් අප විසින් අපගේ පුරුදු පාලනය කරගන්නවා ද යන්න ඉන් අනතුරුව අපට තීරණය කළ හැකි වනු ඇත.

අපගේ මොළයේ ස්වයං සාධක ස්නායු පද්ධතියේ අංග 02 කි: ප්‍රත්‍යාවේගී ස්නායු පද්ධතිය හා අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය වශයෙනි. අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය අපගේ ආරක්ෂකයා ලෙස සැලකිය හැක. එමගින් සටන්වැදීම-පලායෑම-අක්‍රියවීම යන ප්‍රතිචාරය සිදු වේ. අපගේ දිවි රැකුම සඳහා මෙම ප්‍රතිචාරය ඉතා වැදගත් වේ, විශේෂයෙන් අප සතුරු පරිසරයක සිටින විට මෙය ඉතා වැදගත් වේ. නිදසුනක් ලෙස, නාගයෙක් දුටුවිට අප ඉක්මනින් එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වේ නම්, ආරක්ෂාව සඳහා එය වැදගත් වේ. අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වන අතර එමගින් අපව ආරක්ෂා වේ. ඇමීග්ඩලා ලෙස හඳුන්වන මොළයේ කොටස මගින් මෙම ප්‍රතිචාරය පාලනය කෙරේ. මොළයේ අනෙක් කොටස් වලට වඩා ඉක්මනින් ඇමීග්ඩලා ප්‍රතිචාර දක්වයි. තර්කානුකූල සිතීම, බුද්ධිගෝචර තීන්දු තීරණ, මනා ඉගෙනුම හා වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම සඳහා හැකියාව ලැබෙන්නේ ලලාට බණ්ඩිකාව කොටසෙනි. ඉහළ මට්ටමේ ප්‍රජානන නිපුණතා හා ගැටලු විසඳීම සඳහා වගකිව යුතු කොටස වන්නේ මෙයයි. ලලාට බණ්ඩිකාව වර්ධනය වීම සඳහා දිගුකාලයක් ගත වේ. සත්‍ය වශයෙන්ම, ලලාට බණ්ඩිකාව පූර්ණ වශයෙන් විකසනයවීම සඳහා වර්ෂ 18 කට වැඩිකාලයක් ගතවන බව විද්‍යාඥයෝ පවසති. සතුරු පරිසරයක් හා සතුරු නොවන පරිසරයක් වෙන් කර හඳුනාගැනීමේ හැකියාව ඇමීග්ඩලා කොටසට නොමැති නමුදු, ලලාට බණ්ඩිකාව කොටස මගින් එම කාර්යය අප වෙත ඉටු කර දෙනු ලැබේ.

මීට ශත වර්ෂ ගණනකට පෙර දී මෙන් නොව වර්තමානයේ දී අප ජීවත්වනුයේ හයානක බවින් අඩු පරිසරවල නමුදු, ඇමීග්ඩලා කොටස නූතන ආතතීන් නිශ්චය කරගෙන, ආතති හා කාංසාව තත්ත්වයන් අහිමුව සටන්වැදීම-පලායෑම-අක්‍රියවීම යන ආකාරය ඔස්සේ ප්‍රතිචාර දක්වනු ලැබේ. මොළයේ ආතති අනාවරණක රේඩාර් යන්ත්‍රය වනුයේ ඇමීග්ඩලා බැවින් එය වරප්‍රසාද සහිත කාර්යභාරයක් උසුලයි. ත්‍රීව චිත්තවේග සඳහා එය මොළයේ සැරෑම් මඟ ඔස්සේ දැඩිව සම්බන්ධ වේ. අදාළ පරිසරය නිරවද්‍ය අයුරින් අවබෝධ කරගැනීමෙන් තොරව පවා, බිය, උද්‍යෝගය සහ කෝපය ඔස්සේ අප විසින් ප්‍රතිචාර දක්වනුයේ එබැවිනි.

මොළය ක්‍රියාත්මක වන එකම ආකාරය මෙය පමණක් යැයි කියා මෙයින් අදහස් නොවේ. වෙනස් ආකාරවලින් ක්‍රියා කරවීම සඳහා අපට මොළය පුහුණු කළ හැකි ය. අප විසින් ලිවීමට ඉගෙන ගන්නා ආකාරය, මීට සමාන කළ හැක. පැන මනාව රඳවා ගැනීමට හා අකුරු වඩාත් ලස්සන වීම සඳහා හැඩතල ගැනීම සඳහා පුහුණුව අපට උපකාරී වන



අතර අක්ෂර කුමන ආකාරයෙන් භාවිතා කරන්නේ කෙසේ දැයි අප විසින් ඉගෙනගත් කළ අපගේ අදහස් ලිඛිතව සන්නිවේදනය කිරීම කළ හැකි ය.

සතිමත්ඛව වනාහී අපගේ චිත්තවේග කළමනාකරණය කරගනිමින් අපවෙත ‘විරාමයක්’ ලබාදීම සඳහා වන පුහුණුවකි. එමඟින් මොළයේ තර්කානුකූල කොටසට (එනම් ලලාට බණ්ඩිකාවට) ඇමිග්ඩලාව මඟින් ආතතිය ඔස්සේ උත්තේජනය වූ ප්‍රතික්‍රියා සඳහා වගකීම් සහිතව ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ අවස්ථාව ඇති වේ. ක්‍රමානුකූල ආකාරයෙන් සිදුකරන සතිමත්ඛව පිළිබඳ පුහුණු ඔස්සේ ඇමිග්ඩලාව කුඩා හා අඩු ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයකට පත්කර එමඟින් ඇතිවන ප්‍රතිඵලය අවම කරයි. එවිට අප ආතතිය සඳහා අඩුවෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි. අප වඩාත් විවේකීව හා සැහැල්ලුව පසුවන අතර එය සිරුරට හා මනසට ද පහසුවක් ඇති කෙරේ. සාමාන්‍යයෙන් යම්කිසි හේතුවකින් අපව පීඩාවට පත් වේ නම්, එකී කරුණ සම්බන්ධයෙන් මනස නැවත නැවතත් අවුල් සහගත සිතුවිලි වලින් පසුවේ. එවිට ආතති තත්ත්වය තවදුරටත් අහිතකර බවට පත් වේ. සතිමත්ඛව මඟින් මනස සැහැල්ලු කර එවැනි මනස අවුල්කරන පුනර්වර්තන සිතුවිලි වළක්වයි.

හිපෝකැම්පස් ලෙස හඳුන්වන මොළයේ වැදගත් කොටස කෙරෙහි සතිමත්ඛවේ බලපෑමක් තිබේ. මොළයේ මෙම කොටස මනකය සම්බන්ධයෙන් වැදගත් වන අතර තොරතුරු සංවය කරනබා ගැනීමට හා අවශ්‍යතානුකූලව නැවත මතක් කරගැනීම සඳහා එය උපකාරී වේ. චිත්තවේග පාලනය සඳහා ද එය උපකාරී වේ. සතිමත්ඛව පිළිබඳ ක්‍රමානුකූල පුහුණු මඟින් හිපෝකැම්පස්හි කාර්යය හා ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි කෙරේ.

මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා පර්යේෂණ, මොළය සම්බන්ධයෙන් සතිමත්ඛවේ බලපෑම සම්බන්ධයෙන් කියවීම සඳහා පහත දැක්වෙන අන්තර්ජාල සබැඳුම් වැදගත් වේ.

➤ නැරඹීම සඳහා

- මොළයේ ව්‍යවච්ඡේදය හා මොළය ක්‍රියාකරන්නේ කෙසේ ද  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/anatomy-of-the-brain>
- සතිමත්ඛව මොළය සඳහා බලපාන අයුරු  
<https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/mindfulness-my-brain>
- සතිමත්ඛව හා මොළය: පර්යේෂණ හා ස්නායු විද්‍යාව ඔස්සේ පවසන්නේ කුමක් ද:  
<https://positivepsychology.com/mindfulness-brain-research-neuroscience/>
- අපගේ මොළයේ චිත්තවේග අවස්ථා සතිමත්ඛව මඟින් වෙනස් කරන්නේ කෙසේ ද:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>

### මොළය හා සතිමත්ඛව

ස්නායු විද්‍යාඥයන් විසින් සිදුකළ පර්යේෂණවලට අනුව, සතිමත්ඛව වැඩිමේ පුහුණුවලින් මොළයේ සාධනීය වෙනස්වීම් ප්‍රතිඵල වේ.

- ක්‍රමානුකූල සතිමත්ඛව සම්බන්ධ පුහුණු වලට ප්‍රතිචාරාත්මක ලෙස විශාලත්වයෙන් හා ව්‍යුහයෙන් මොළය වෙනස්වීම සිදුවේ. මෙය *neuroplasticity* ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

- සතිමත්ඛව ඔස්සේ නව නියුරෝන වැඩීම පහසු කෙරෙන අතර මෙය ස්නායු සෛල වර්ධනය (neurogenesis) ලෙස හැඳින්වේ. මෙයින් අදහස් වනුයේ සතිමත්ඛව පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නව ස්නායු සෛල වර්ධනය කරගැනීමේ ශක්‍යතාවයක් අප සතු බවයි. එමඟින් නව පුරුදු හා හැසිරීම් සඳහා යොමු වේ.
- තර්කානුකූල චින්තනය, අවධානය රඳවාගැනීම හා මතකය සමඟ සම්බන්ධිත මොළයේ කොටස්වල නව ස්නායු සෛල වර්ධනය වේ. මෙයින් අදහස් වනුයේ අපේ මොළය නව්‍ය දැ ඉගෙනුම සඳහා සුදානම් බවයි.
- භාවනාවේ නියුක්ත තැනැත්තන්ගේ මොළය, එකී වයස්ම භාවනාවේ නියුක්ත නොවන තැනැත්තන්ගේ මොළයට වඩා තරුණ ස්වරූපයෙන් දිස්වේ. ‘වයස්ගතවීම ආපස්සට හැරවීම’ සඳහා මෙය ඉලක්කගත වේ. වයස්ගත වීම මධ්‍යයේ වුව ද, යහපත් වූ මොළය-සිත සම්බන්ධතාවය දියුණු වේ.

සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීම මඟින් අපගේ සිත තුළ වර්තමාන මොහොත සඳහා මනා අගය කිරීමක් ලබාදීම වැඩිදියුණු කළ හැක. යම් සලකනු ලබන කාල සීමාවක් තුළ දී යම් එක් නිශ්චිත කරුණකට සිත යොමුකිරීමේ ශක්‍යතාවය සතිමත්ඛව ඔස්සේ සවිමත් කෙරේ. අප බහු-කාර්යය වීම අවම වේ. ගුරුවරයෙකු සිසුන්ට කතා කරමින් සිටිය දී, එම අවස්ථාවේ දීම ප්‍රශ්නපත්‍ර ලකුණු කිරීම හා එම කාර්යය දෙකම උපරිමව සිදු කිරීම ඔබට සිදුකළ හැකි නොවේ. ඔබ කුමන කාර්යයක නියැලුන ද වර්තමාන මොහොත තුළ රැඳී සිටීම මඟින් ඔබේ උපරිමය වර්තමාන මොහොතට දායක කළ හැක.

### මොළය හා මොළය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේ ද යන්න හඳුන්වා දීම

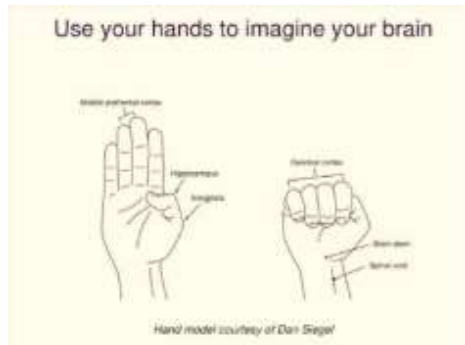
අප විසින් සිත පිළිබඳව පැහැදිලි කළ ආකාරයෙන්ම, රූපසටහනක් සමඟින් සිසුන්ට මොළය පිළිබඳව හඳුන්වා දිය හැක. මේ අවස්ථාවේ දී අප විසින් අපගේ දෙඅත් භාවිතා කරනු ලැබේ. ඔබ විසින් නැරඹිය යුතු බවට උපදෙස් දිය හැකි විඩියෝ පටයක් තිබෙන අතර, සිසුන්ට වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කරගැනීම රුකුලක් වීම සඳහා එය ඔවුන්ට ද නැරඹීමේ ඉඩ සලස්වන්න. සිසුන් ඔබ සමඟින් එම ක්‍රියාකාරකම කිරීම වැදගත් බව සලකන්න.

#### ➤ නැරඹීම සඳහා

- මොළයේ ව්‍යවච්ඡේදය හා මොළය ක්‍රියාකරන්නේ කෙසේ ද <https://www.thebehaviorhub.com/blog/2020/10/12/the-brain-in-the-palm-of-your-hand-dan-siegels-hand-model>

ඔබගේ අත ඉහළට ඔසවාගෙන සිටියහොත් ඔබේ අතේ දබරහිල්ල, මැදහිල්ල, මුදු ඇහිල්ල හා සුළහිල්ල ඉහළ අතට එසවී තිබෙන අතර මහපට ඇහිල්ල පැත්තට හැරවී තිබේ. ඔබේ මහපට ඇහිල්ලෙන් ඇමිශ්ඛලාව නිරූපණය වන අතර ඉතිරි සිවු ඇහිලිවලින් ලලාට බණ්ඩිකාව නිරූපණය වේ.


රූපසටහන - ඔබගේ මොළය පිළිබඳ පරිකල්පනය සඳහා ඔබගේ අත භාවිතා කරන්න.




ඔබේ මහපට ඇඟිල්ල අත්ල දෙසට නැමූ විට එයින් නිරූපණය වන්නේ ඇමිග්ඩලාව සක්‍රීය ආකාරයෙන් හෝ සටන්වැදීම-පලායෑම- අක්‍රියවීම යන ආකාරයෙන් පවතින බවයි. ඔබ ඉතිරි ඇඟිලි හතර නැමූවිට එයින් මහපට ඇඟිල්ල රැඳී සිටින ආකාරයෙන් ලලාට බණ්ඩිකාව සක්‍රීය වීම නිරූපණය වන අතර එවිට ලලාට බණ්ඩිකාව මගින් ඇමිග්ඩලාව පාලනය වේ. ඔබේ සිසුන්ට අත්දැකීමට සිදු වූ ආතති තත්ත්ව සම්බන්ධයෙන් සහ ඔවුන් ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වූයේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව, හා මොළයේ විවිධ කොටස් ඊට අනුරූපව සක්‍රීය වන ආකාරය ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කළ හැකි ය.

සතිමත්බව පිළිබඳ පුහුණුව මගින් ‘නැවතීම’, වේගය අඩු කිරීම සිදුකිරීමට අපට හැකිවෙන අතර, එමගින් ඇමිග්ඩලාව විසින් ප්‍රතිචාරාත්මකව අනිවිභානුගව ක්‍රියාකිරීම වෙනුවට ලලාට බණ්ඩිකාව මගින් අප ආරක්ෂා වීමට ඉඩ සැලසෙනු ලැබේ.

පහත දැක්වෙන අන්තර්ජාල සබැඳිවල තොරතුරු ඔස්සේ ඔබගේ අත්ල ආශ්‍රයෙන් මොළයේ කොටස් පැහැදිලි කිරීමේ ආකෘතිය (the Brain in the Palm of your hand model) වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කරගැනීමට ඉඩ සැලසේ.

 **ඉඟිය** පහත දැක්වෙන සබැඳි අතුරින් පළමු සබැඳිය කුඩා දරුවන් සඳහා අපේ අත ආශ්‍රයෙන් මොළය හඳුන්වා දීම සඳහා මනා නිදසුනක් සැපයේ. ඔබගේ සිසුන්ගේ මේරු බවට අනුරූපී වන අන්දමින් මෙම අභ්‍යාස සිදුකිරීමට වගබලා ගත යුතු වේ.

 **නැරඹීම**  
සඳහා

- ඔබගේ අත්ල ආශ්‍රයෙන් මොළයේ කොටස් පැහැදිලි කිරීමේ ආකෘතිය (The Brain in the Palm of Your Hand): ඩැන් සීගෙල් ආකෘතිය (The Dan Siegel Hand Model)  
<https://www.thebehaviorhub.com/blog/2020/10/12/the-brain-in-the-palm-of-your-hand-dan-siegels-hand-model>
- පාසැල් තුළ සතිමත්බව: ළමුන් සඳහා සතිමත්බව හා මොළය  
[https://www.youtube.com/watch?v=a\\_hPelcPRTg&list=RDLVP2SqvqcQ\\_o&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=a_hPelcPRTg&list=RDLVP2SqvqcQ_o&index=15)
- කුඩා දරුවන් සඳහා අත්ල ආශ්‍රයෙන් මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කරන්නේ කෙසේ ද යන්න.  
<https://www.youtube.com/watch?v=VOBYs-LN5bY>

අපගේ සාරධර්ම වලට අනුකූල වන ආකාරයෙන් අපගේ හැසිරීම පවත්වාගෙන යෑම සඳහා සතිමත් පුහුණුව උපකාරී වන බව පළමු ඒකකයේ දී අප විසින් ප්‍රකාශ කරන ලදී. අප විසින් ගන්නා සඳාචාරාත්මක තීරණ පාලනය කෙරෙනුයේ මොළයේ ලලාට බණ්ඩිකාව කොටසින් වන අතර අප විසින් අප පිළිබඳව සිතීමට වැඩි අවකාශයක් ලබාදෙන්නේ නම්, අපගේ ක්‍රියාකාරකම් අපගේ සාරධර්ම වලට අනුගත වීම වඩාත් සිදුවේ.

**සතිමත්බව පිළිබඳ පුහුණුව අපට මන්දගාමී වීම සඳහා උපකාරී වේ**

පංති කාමරයේ සිසුන් අධි ක්‍රියාකාරිබවකින් සිටින අවස්ථාවලදී විශේෂයෙන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නියුක්ත වීමෙන් අනතුරුව, ඔවුන් නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය වූ විට ඉන්ද්‍රිය සංවේදනය පිළිබඳ සතිමත්බව පුහුණුවීමේ පහත ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කරගත හැක.

### ඉන්ද්‍රිය සංවේදනය පිළිබඳ සතිමත්බව

#### අපි පුහුණු වෙමු.

##### ඉන්ද්‍රිය සංවේදන පිළිබඳ සතිමත්බව

පිටුපස ඇන්ද කෙලින් ඇති පුටුවක, කුෂන් කොට්ටයක හෝ භාවනා කිරීමට යොදාගන්නා ස්ටුලයක සුවපහසු ඉරියවුවකින් වාඩි වෙන්න. ඔබ පුටුවක වාඩි වී සිටින්නේ නම් ඔබගේ කොන්ද කෙලින් හා ස්වයං ආධාරක ලෙස පවතින බවට හා දෙපා හරහට නොවී හා හොඳින් පොළොව මත රැඳෙන බවට වගබලා ගන්න. ඔබ සම්පූර්ණයෙන් මේ පිළිබඳ අවධානයෙන් හා අවදියෙන් සිටීම වැදගත් වේ. ඉදගෙන සිටීම අපහසු නම් ඔබට පැදුරක දිගා විය හැක. එහිදී ඔබේ කකුල් හරහට නොදමා පාද එකිනෙකින් ඉවතට හා ඔබගේ සිරුර දෙපැත්තේ අත් රඳවාගන්න. ඔබ සිටින ඉරියවුවේ දී පහසුවක් දැනෙන අවස්ථාවේ දී සෙමින් දෑස් පියාගන්න.

1. ඔබගේ සිරුර හා ඔබ වාඩිවී සිටින ස්ථානය අතර ස්පර්ශක ස්ථාන වෙත ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න. බිම සමඟ ස්පර්ශක ස්ථාන තිබෙන විට ඉරියවුව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
2. ඔබේ පාදවලට ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න: පාද දෙකේම සංවේදනය පිළිබඳව පූර්ණ සවිඥානක බව ලැබෙන තුරු පාදය උඩ, පහළ, පතුල් හා චලලුකර වෙත අවධානය යොමු කරන්න. සංවේදනය ඇතිවීම හා නැතිවී යාම සිදුවන්නේ කෙසේ ද යන්න බලන්න. ඔබට කිසිදු සංවේදනයක් නොදැනේ නම්, ඒ බැව් සිතේ සනිටුහන් කරගන්න. වර්තමාන මොහොත තුළ රැඳී සිටින්න.
3. ඔබ ගැනම සෙවිල්ලෙන් පසු වී ඔබ අත්විඳින සංවේදන සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කරන්න. ඔබගේ අතක වේදනාවක් හෝ ඔබගේ මුහුණේ කැසීමක් ඔබට සංවේදනය විය හැක. ඔබගේ අවධානය එකී සංවේදනයට යොමු කර ඒ සම්බන්ධයෙන් මොහොතක් සෙවිල්ලෙන් සිටින්න.
4. සංවේදනය හඳුනාගන්න (නිදසුන් ලෙස: දැඩි බව හෝ උණුසුම් බව හෝ මද වේදනාව/අපහසුව), ඉන් අනතුරුව එය පිළිගන්න. එය, සනිටුහන් කරගෙන ඉබේ යෑමට සලස්වන්න.
5. එසේම අනෙකුත් සංවේදන සඳහා ද ඔබේ සිරුර සම්බන්ධයෙන් සෙවිල්ලෙන් පසුවන්න. නැවත වරක්, එය සනිටුහන් කරගෙන ඉබේ යෑමට සලස්වන්න. එම සංවේදන සමඟම කාලය ගත කිරීම හෝ ඒ පිළිබඳවම සිතීම නොකරන්න.
6. විනාඩි කිහිපයක කාල සීමාවක් තුළ දී, ඔබ විසින් සංවේදන කිහිපයක් හඳුනාගන්නට ඇත. සෑම සංවේදනයක් සඳහා ම පූර්ණ සතිමත්බව සමඟින් සමාන අවධානය යොමු කර ඉබේ යෑමට සලස්වන්න.

මෙම අත්දැකීමේ පූර්ණ වශයෙන් නිමග්න වී සිටීම සඳහා ඔබ විසින් සිරුරේ සෑම අංගයක් වෙනුවෙන්ම ප්‍රමාණවත් කාලයක් යොමුකළ බවට තහවුරු කරගන්න. සිරුරේ සෑම කොටසකම ප්‍රබල සංවේදන එකම ආකාරයෙන් නොතිබිය හැක. එම කරුණ ද හොඳින් සිහියේ තබාගත යුතු අතර යම් සුවිශේෂී අත්දැකීමක් හෝ ප්‍රතිඵලයක් පිළිබඳ අපේක්ෂාවෙන් තොරව සන්සුන්ව ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.

ඔබගේ පාදයෙන් මහපොළොව සිපගන්නවා යන හැඟීමෙන් ඇවිදින්න.

සනිමත්ව ඇවිදීම සම්බන්ධයෙන් හොඳින් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා පහත සබැඳි භාවිතා කරන්න.



නැරඹීම  
සඳහා

---

- සනිමත්ව ඇවිදීම (සනිපාසැල වෙබ් අඩවිය)  
<https://youtu.be/H2R5k0ijPMg>
  - සනිමත් සක්මන් භාවනාව  
<https://www.youtube.com/watch?v=09EO9lJgOii>
  - මනෝචිහිනිය  
<https://www.youtube.com/watch?v=AwbRERlzt6c>
  - සනිමත්ව ඇවිදීම - ටික් නට් හන්  
<https://www.youtube.com/watch?v=90Pzn6NK4VQ>
-

## අපි පුහුණු වෙමු

### සතිමත්ව ඇවිදීම

1. ඔබට නිදහසේ ඇවිදිය හැකි, අඩි 20-30ක පමණ දිගින් යුතු ඇවිදීමට සුදුසු මංතීරුවක් තෝරාගන්න.
2. ආරම්භක ස්ථානයක් තෝරා ගෙන පාද දෙකම පොළොව මත හොඳින් තබන්න. ඔබගේ අත් ඉදිරිපසට හෝ පිටුපසට වන සේ හොඳින් තද කරගන්න. ඔබගේ බාහු සෙලවීමට නොදෙන්න. ඔබ සිටගෙන සිටින බවට ද අවධානයෙන් සිටින්න.
3. ඔබගේ කකුල් හා කොදුඇටපෙළ මඟින් ඔබගේ සිරුරට ආධාරකයක් සැපයී තිබෙන බවට දැනුවත් වන්න. ඔබව සමබරව කෙළින් සිටුවා තිබෙන ඔබගේ ඉරියව්ව හා සියුම් වලන අවධානයට ගන්න.
4. ගැඹුරු හුස්ම කිහිපයක් ගෙන වර්තමාන මොහොත පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
5. ඔබ ඉදිරියෙන් මීටර් 2-3දක්වා දුරකින් තිබෙන එක් ලක්ෂ්‍යක් වෙත අවධානය යොමු කර සාමාන්‍ය වේගයෙන් ඇවිදීම ආරම්භ කරන්න.
6. එවැනි ක්‍රමවත්, සාමාන්‍ය ඇවිදීමක මිනිත්තු කිහිපයකින් පසු, ඔබ ඇවිදින විට ඔබගේ පාදය සංවලනය වන ආකාරය පිළිබඳව ඔබගේ අවධානය යොමුකළ හැකිවනු ඇත.
7. එක් පාදයක් පොළොව මත තැබීමේ දී අනෙක් පාදය ඉහළට එසවෙන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ක්‍රමයෙන් අවධානය යොමු කරන්න.
8. ඔබගේ පාදය සම්බන්ධයෙන් හා ඇවිදීම යන භෞතික ක්‍රියාව සම්බන්ධයෙන් අවධානය රඳවා ගන්න. ඔබ ඇවිදීම සඳහා පියවරක් ඔසවන සෑම අවස්ථාවකදීම මෘදු සිනහවක් සමඟ ඔබේ පාදයෙන් පොළොව සිප ගැනීමේ අභිප්‍රාය සඳහා අවධානය යොමු කරන්න. විශ්විතාම ජාතික ප්‍රසිද්ධ භාවනා ආචාර්යවරයෙකු වන ටික් නට් හන් (Thich Nhat Hanh) ස්වාමීන් වහන්සේ සතිමත්ව ඇවිදීම වඩාත් විචිත්‍ර අයුරින් විස්තර කළේ එසේය.
9. ඔබේ සිත නිදැල්ලේ යා හැක. ඔබට විවිධ දේ දර්ශනය වීම, ශබ්ද කණ ගැටීම හා සම මත සංවේදන දැනීම සිදුවිය හැක. එය නැවත නැවත සිදුවිය හැක. එවැනි අත්දැකීම් සියල්ල අවධානයට ගන්න. නමුත් නැවත ඔබේ මනස ඔබේ පාදයේ සංවලනය වෙත යොමු කරන්න. ඇවිදීමේ මංතීරුව කෙළවර දී, නැවතී ඔබ සිටගෙන සිටින බව අවධානයට ගන්න. ඉන්පසු නැවත එම මංතීරුව ඔස්සේම නැවත සතිමත්ව ඇවිදීම ආරම්භ කරන්න.
10. මිනිත්තු 20-30 දක්වා කාලයකින් අනතුරුව ඔබට සෙමින් ඇවිදීම නතර කර, ඔබ සිටින ස්ථානයේම සිටගෙන, 'මම සිටගෙන සිටින්නෙමි' යන සිටගෙන සිටීමේ ඉරියවුව වෙත ඔබගේ අවධානය රැගෙන යන්න.
11. සතිමත්ව ඇවිදීමේ සැසිය නිමා කිරීමෙන් අනතුරුව සතිමත්ව වාඩිවී සිටීමේ සැසියකට හෝ නැවත ඔබේ සාමාන්‍ය කාර්යයන් ඇරඹීම හෝ සිදුකළ හැක.

**කෘතඥතාව, සාරධර්මයක් ලෙස**

මෙම මොඩියුලයේ දී, අපි කෘතඥතාව පිළිබඳ විමසා බලන්නෙමු. කෘතඥතාවය වනාහී සෑම ආගමකම හා සංස්කෘතියකම නිරූපණය වන ගුණාංගයකි. සෑම භාෂාවක් තුළම “ස්තූතිය” යන වචනය සඳහා අනුරූප වන වචනයක් තිබේ. අප විසින් අපේ දරුවන්ට “ස්තූතිය” කියා ප්‍රකාශ කිරීමට උගන්වනු ලැබේ. “ස්තූතිය” යන වචනය තුළ ගැබ්වී ඇත්තේ වෙනත් පුද්ගලයකු විසින් ඔබට සිදුකළ හෝ ඔබට ප්‍රදානය කළ හෝ එය ලබාගැනීම සඳහා තුළ පැවති වාසනාව වෙනුවෙන් හඳුනාගැනීමක් සහ ඇගයීමකි. කොතරම් සුළු හෝ කොතරම් සුවිසල් හෝ වේවා එය ගැන සැලකීමෙන් තොරව, අප සියලුදෙනාම අන්‍යයන්ගෙන් උපකාර ලබාගෙන තිබේ. කෘතඥතාව පළකිරීම යනු එය අපට ලැබුණු බවට හා එය ඇගයීම සිදුකරන්නා වූ ආකාරයයි. අප සතු දෑ ගැන ඇගයීම සඳහා කෘතඥතාව අපට උපකාරී වේ. අන්‍යයන් වෙත අප සතු දෑ නැවත දීමට ද එමඟින් අප දිරිමත් කෙරේ.

මෙය සිත් තුළ ධාරණය කරගෙනම ඊළඟ කාර්යයට යෑමේ දී එමඟින් සාරධර්ම සම්බන්ධයෙන් හා අපගේ ලෝකය කෙරෙහි ධනාත්මක බලපෑමක් ඇති කිරීම සඳහා අපගේ ක්‍රියාවන් කෙරෙහි සාරධර්ම බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ සාකච්ඡාව ගැඹුරට රැගෙන යෑමට උපකාරී වනු ඇත.

**වචනය - සිතීවිල්ල - ප්‍රශ්නය**

ඔබේ අභිමතය පරිදි වෙනත් සාරධර්මයක් හෝ ඔබේ සිසුන් තෝරාගනු ලැබූ සාරධර්ම අතුරින් එකක් හෝ ඇතුළත් කර ගෙන මෙම අභ්‍යාසය සිදුකළ හැකි අතර එය සිදුවන්නේ කෙසේ ද යන්න බලන්න.

වචනය වනුයේ සාරධර්මයකි. මෙහිදී එය කෘතඥතාව වේ.

කෘතඥතාව වටා පවතින සිතුවිල්ල කුමක් ද කියා අපි දැන් විමසමු.

මෙම කාර්යය සඳහා ඔබට උපුටා ගැනීමක් හෝ අර්ථ දැක්වීමක් භාවිතා කළ හැක.

උපුටාගැනීම:

- “ස්තූතිපූර්වක බව වනාහී කෘතඥතාවයේ ආරම්භය යි. කෘතඥතාව වනාහී ස්තූතිපූර්වකබව සම්පූර්ණ කිරීමයි.
- ස්තූතිපූර්වක බව හුදෙක් වචනවලින් පමණක් සමන්විත වේ. කෘතඥතාව පෙන්නුම් කරනුයේ ක්‍රියාවලිනි.”

හෙන්රි ෆෙඩරික් ඇමිල්

හෝ අර්ථ දැක්වීම:

- කෘතඥතාව වනාහී ස්තූතිපූර්වක වීමේ ගුණාංගයයි. අගය කිරීම හා කාරුණිකබව පෙන්නුම් කිරීමේ සුදානම යි.

ප්‍රශ්නය සඳහා, උචිතම වනුයේ ක්‍රියාවක් සඳහා පොළඹවන යම්කිසි දෙයක් ඇසීමයි. නිදසුනක් ලෙස:

- මා විසින් අනිවාර්යෙන් ස්තූතිය පුදකළ යුතු තැනැත්තන් කවරේ ද?
- මාගේ දෙමාපියන්, මාගේ ගුරුවරුන්, යහලුයෙහෙලියන් කෙරෙහි කෘතඥපූර්වකබව පළ කරන්නේ කෙසේ ද?

මේ සඳහා විනාඩි 10ක හෝ 15ක කාලයක් ගතවිය හැක. සාරධර්ම පිළිබඳව සිතිය යුත්තේ කෙසේ ද හා අපේ හැසිරීම සඳහා සාරධර්ම කෙසේ බලපාන්නේ ද යන්න සම්බන්ධයෙන් සිසුන්ට මහ පෙත්වීම සඳහා මෙය උපකාරී වනු ඇත.

කෘතඥතාව පිළිබඳ භාවනාව

මෙම භාවනාවේ අරමුණ වනුයේ අපේ දෛනික ජීවිතය සඳහා උපකාරී වන සියලු දෙනා හා සියලු දෙය වෙත ස්තූතිපූර්වකඛව හා කෘතඥතාවය පළකිරීමේ අත්දැකීම ලබාගැනීම යි.

<b>අපි පුහුණු වෙමු</b>
කෘතඥතාව පිළිබඳ භාවනාව
<ul style="list-style-type: none"> <li>• බිම හෝ පුටුවක් මත පහසුවෙන් වාඩිවෙන්න. කුමන ආකාරයෙන් වාඩි වී සිටියද එය සැලකිල්ලට නොගෙන, ඔබ කොදුඇට පෙළ සෘජුව තබාගෙන සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වී සිටින බව තහවුරු කරගන්න.</li> <li>• මෙම භාවනාව සඳහා ඔබ සූදානම් වීම සඳහා දිගු ගැඹුරු හුස්ම කිහිපයක් ගන්න.</li> <li>• ඔබට උපකාර කරඇති හා ඔබ ඒ සම්බන්ධයෙන් ස්තූති කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටින නමුත් තවමත් ඒ සඳහා අවස්ථාවක් නොලැබී ඇති පුද්ගලයන් තිදෙනෙක් මතකයට තහා ගන්න.</li> <li>• ඔබගේ හදවත මත ඔබේ අත තබන්න.</li> <li>• ඔබ විසින් ස්තූති කිරීමට තෝරාගත් පළමු පුද්ගලයාට ඔබේ හදවත තුළ සිතින් මවා ගන්න.</li> <li>• ඔබේ හදවත තුළ එම තැනැත්තා සිතින් මවාගත විට නිහඬවම මෙසේ පවසන්න “ඔබ විසින් කරුණාව, ආදරය, දයාව සමඟින් මා වෙත සිදුකළ සියලුම දේවල්වලට මම ස්තූති කරමි.”</li> <li>• මිලභට දෙවන තැනැත්තා සිතින් මවා ගෙන නැවත වරක් “ඔබ විසින් කරුණාව, ආදරය, දයාව සමඟින් මා වෙත සිදුකළ සියලුම දේවල්වලට මම ස්තූති කරමි.” ලෙස පවසන්න.</li> <li>• මේ ආකාරයටම තෙවන තැනැත්තා සම්බන්ධයෙන් ද සිදු කරන්න.</li> <li>• මෙම කෘතඥතාවේදී හැඟීම සම්බන්ධයෙන් සතුටුවීම සඳහා ස්වල්ප වේලාවක් ගතකර සෙමින් දැස් විවර කරන්න.</li> </ul>

පුහුණුව සඳහා සටහන

ඔබගේ පුද්ගලික පුහුණුව අඛණ්ඩව සිදුකරන අතරම සිසුන්ගේ පුහුණු සඳහා ද ඔවුන් දිරිමත් කරන්න. දිනකට එක්වරක් සතිමත්ව ඇවිදීම සිදුකරවන්න. සතිමත්ව වාඩිවීමට පෙර මෙය සිදුකිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. ඉදගෙන සිටින අතරතුර ඉන්ද්‍රිය සංවේදන භාවනාව ද දිනකට එක්වරක් ඇතුළත් කරන්න.

කෘතඥතාව හා අප ස්තූති කළ යුත්තේ කුමකටද යන්න සම්බන්ධයෙන් නැවත මෙතෙහි කිරීමට මතක තබා ගන්න.



## තෙවන මොඩියුලය:

# කරුණාව, සහකම්පනය හා සමාව දීම සමඟ සතිමත්ඛව පුහුණුව

ඔබ විසින් නීතිපතා සිදුකරන සතිමත්ඛව ඉඳ ගැනීමේ හා සතිමත්ඛව ඇවිදීමේ පුහුණු සේම ඉන්ද්‍රිය සංවේදන පිළිබඳ සතිමත් වීම පුහුණු කිරීම අඛණ්ඩව සිදු කිරීම සඳහා මෙම මොඩියුලය ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ දී අප විසින් ඔබව දිරිමත් කරනු ලැබේ. මෙම පුහුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබ නැවත මෙතෙහි කිරීම සහ ඔබ තුළ සිදුවන යම් වෙනස්කමක් වොතොත් එය නිරීක්ෂීම ද කළ යුතු ය.

ඔබගේ පංතිකාමරය තුළ දී, ඔබ විසින් වින්ත බරණය, අත්ල ආශ්‍රයෙන් මොළයේ කොටස් පැහැදිලි කිරීමේ හා සතිමත්ඛව ඇවිදීම යන සංකල්ප ඔබ විසින් හඳුන්වා දී තිබිය හැක.

මෙම මොඩියුලයේ දී, අප විසින් සතිමත්ඛ ආහාර අනුභව කිරීම, සතිමත්ඛ ශ්‍රවණය කිරීම හා සමාව දීම සම්බන්ධ භාවනාව ඔබට හඳුන්වා දෙන අතර කරුණාව හා සහකම්පනය සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කෙරේ. වඩාත් වැදගත් කරුණ වනුයේ අපගේ හැඟීම්, සංවේදනා හා වින්තවේග සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්ඛව ඇති කිරීම යි. විස්තර කර ඇති ක්‍රියාකාරකම් සියලුම වයස් කාණ්ඩවල දරුවන් සඳහා යෝග්‍ය වන මුත් සංකල්ප හා පුහුණු හඳුන්වා දීමේ දී දරුවන් සඳහා අදාළ කළ හැකි ආකාරයට ඔබගේ අභිමතය පරිදි කටයුතු කරන්න.

පසුගිය සති දෙක මුළුල්ලේ ඔබගේ අත්දැකීම් මෙතෙහි කරන ලෙස ඔබට ආරාධනා කරන්නෙමු.

- ඔබගේ පුහුණුව නියමිත වාර ගණනක් සිදුකිරීම ඔබ විසින් පවත්වාගෙන යන්නේ ද?
- ඔබගේ පංති කාමරය තුළ පුහුණුව නියමිත වාර ගණනක් සිදුකිරීම ඔබ විසින් පවත්වාගෙන යන්නේ ද?
- ඔබගේ සිසුන් පුහුණුව සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේ ද?
- ඔබ තුළ හා ඔබගේ සිසුන් තුළ ඔබ විසින් නිරීක්ෂණය කරන වෙනස්කම් මොනවාද?

ඔබගේ දෛනික පුහුණු අතපසු කරනොගන්නා ලෙසට ඔබව දිරිමත් කරන්නෙමු. ඊට හේතුව ඔබ විසින් සැසියන් අතපසු කරගැනීම පවත්වාගෙන ගියහොත් තවත් සැසියක් අතපසු කිරීම හා ඉදිරියටත් එසේ කිරීම ඔබට පහසු කාර්යයක් වනු ඇත. ඔබ විසින් ඔබ ගැන අවබෝධයෙන් හා යහපත් පුරුදු ඇතිකරගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ නියුක්තව සිටින බැවින්, එම කටයුතුවල ඔබට හැකි උපරිම මට්ටමින් නිරත විය යුතු ය. ඔබට පුහුණු සැසියක් අතපසු වුවහොත් හෝ අවධානය යොමු කරගැනීම අසීරු වන අවස්ථාවක් උදා වුවහොත් , ඒ සම්බන්ධයෙන් කණගාටුවීම හෝ පසුතැවිලිවීම සිදු නොකරන්න. සෑම විටම තමා ගැන අවබෝධයෙන් හා තමාටම කාරුණික වී, අවස්ථාව ලැබුණු වහාම සතිමත්ඛව පුහුණුව සඳහා නැවතත් යොමු වන්න.

තුන්වන මොඩියුලය හැදෑරීමෙන් අනතුරුව පහත කරුණු සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්ඛවක් ලබාගැනීමට ඔබට හැකි වේ:

1. ඔබගේ සිතුවිලි හා හැඟීම් වල ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමට හැකි වීම
2. සිත නිදැල්ලේ යන අවස්ථා හඳුනාගැනීම
3. සතිමත්ඛ ආහාර අනුභව කිරීම හා සතිමත්ඛ ශ්‍රවණය කිරීම තේරුම් ගැනීම හා පුහුණු කිරීම
4. සමාව දීම හා කරුණාව වැනි සාරධර්ම අවබෝධ කරගැනීමේ හැකියාව

## සිතිවිලිවල සතිමත්ඛව

ක්‍රමානුකූලව සිදුකරන සතිමත්ඛව පුහුණු ඔස්සේ වර්තමාන මොහොතේ අපගේ මනසේ කුමක් සිදුවන්නේ ද යන්න අවබෝධ කරගැනීම පිළිබඳ අපගේ ධාරිතාවය වර්ධනය වේ. මෙම අවබෝධය තුළින් ඇමිණිඳුලාව මගින් උත්ප්‍රේරිත අනිච්ඡානුග ප්‍රතික්‍රියා අභිභවා මොළයේ තර්කානුකූල කොටස වන ලොට බණ්ඩිකාව මගින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ අවස්ථාව අප වෙත උදා වේ.

යම් තැනැත්තෙකු ඕනෑම දිනයක් තුළ දස දහස් සංඛ්‍යාත සිතිවිලි සමූහයකට මුහුණ දෙන බව විද්‍යාඥයන් විසින් ඇස්තමේන්තු කර ඇත. අවදිව සිටින සෑම පැයකදීම අපගේ මනස තුළට සිතිවිලි ගංගාවක් ගමන් කරයි. අප යම් කාර්යයක නිරතව සිටිය ද අපගේ මනස ඔස්සේ වඩාත් අසංවිධිත හා අවුල් සහගත ආකාරයෙන් සිතුවිලි ගලා යයි. ඇතැම් විට අප යම් සිතිවිල්ලක් පසුපස ගිය ද, එය කඩිනමින් තවත් සිතිවිල්ලක් සමඟ හා නැවත තවත් සිතිවිල්ලක් සමඟ පටලැවීම සිදුවී අප නියුක්තව සිටින කාර්යයයෙන් අපව ඇත් කිරීමක් සිදුවේ. තවත් අවස්ථාවල අප විසින් සිදුකරන්නේ කුමක්ද කියා සිතීමකින් තොරව යම් කාර්යයක නිරතවීම ද සිදුවේ. එය ගුවන් නියමුවකු විසින් තමාට අදාළ කාර්යය වන ගුවන්යානය පැදවීම හෝ ගුවන්යානය පාලනය කිරීම, ස්වයංක්‍රීය නියමුවෙකු වෙත භාර දී ඔහු සැහැල්ලුව කාලය ගෙවීම හා සමානය. සිත තුළට පැමිණෙන සිතිවිලි ද මීට සමානය. මනස විසින් වදුරෙකු මෙන් සිතිවිලි පසුපස හබා යයි. එනම් කිසිදු පාලනයකින් තොරව සිතුවිල්ලෙන් සිතුවිල්ලට පැන පැන යයි. ඔබ විසින් ඔබගේ ඉරියවුව හෝ හුස්ම ගැනීම සම්බන්ධයෙන් සතිමත් නම්, මොහොතකට මෙම පැනීම නතර කිරීම සඳහා වදුරු-සිත පුහුණු කිරීම සිදුකරයි. එසේ කරනුයේ ස්ථාවර වීම සඳහා ආධාරකයක් වීම හෝ හුස්ම ගැනීම බලා සිටීම වැනි සරල කාර්යයක් ලබාදීම තුළිනි. එවිට පැන පැන යෑම හෝ නොයෙකුත් පැතිවලට විසිරීම වෙනුවට, එක් වස්තුවක් කෙරෙහි අවධානය යොමුකරගෙන සිටීම සඳහා මනස විසින් ඉගෙනගනු ඇත.

## මනස නිදැල්ලේ විසිර යෑම: පැහැර හැරීමේ ජාලය

සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීම ඔස්සේ පැහැර හැරීමේ ජාලය ක්‍රියාත්මක වීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට උපකාරී වේ.

මනසේ පැහැර හැරීමේ ජාලය යනු කුමක් ද?

පැහැර හැරීමේ ජාලය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ මනස කිසිදු දෙයක් ගැන විශේෂ අවධානය (නිදසුන. ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු විසින් සැත්කමක් සිදුකිරීම හෝ බැංකුකරුවෙකු මුදල් නෝට්ටු ගණන් කිරීම හෝ යෝගියෙකු විසින් සතිමත්ඛ භාවනාවේ නියැලීම) යොමු නොකර, සිත නිදැල්ලේ විසිරී යාමයි. මීට හේතුව අප මෙලොව එළිය දුටු දින සිට (ඇතැම්වි ඊටත් පෙර) මනස දැන සිටින එකම දෙය වනුයේ වඩාත් අසංවිධිත හා අවුල් සහගත ආකාරයෙන් අතීතයෙන් අනාගතයට, හෝ පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට හෝ අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට පැනීම සිදුකරන්නේ කෙසේ ද යන්න පමණක් බැවිනි. පැහැර හැරීමේ ජාලය සක්‍රීය කිරීම සඳහා වගකිවයුතු කොටස් මොළයේ තිබෙන අතර, ඒවා අක්‍රීය කිරීමේ හැකියාව ඇති කොටස් ද මොළයේ ඇත.

මෙය හොඳින් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ඔබ උනන්දුවක් දක්වයි නම් පහත ග්‍රන්ථය කියවන්න.

 කියවීම 

---

- 'ඛැනියෙල් ගෝල්මාන් හා රිචඩ් ඩේවිඩ්සන් විසින් රචිත 'Science of Meditation' – Penguin Random House ප්‍රකාශනයකි.



බහුතරයක් වූ සිතිවිලි සතු ප්‍රධාන ලක්ෂණ ද්වයයකි:

- උත්කෝපනය, තරඟ, ඊර්ෂ්‍යාව, ආත්මාර්ථකාමිත්වය, කැදරබව, උඩඟුව, මහන්තත්වය ආශ්‍රිත සෘණ සිතුවිලි
- පසුතැවිල්ල හෝ දැඩි කණස්සල්ල සමඟ අතීතය හෝ අනාගතය පිළිබඳ කල්පනා කිරීම

<b>අපි පුහුණු වෙමු</b>
<b>කෘතඥතාව සම්බන්ධයෙන් භාවනාව</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• සුවපහසු භාවනා ඉරියව්වක් වාඩිවෙන්න. ඔබගේ ඉරියව්ව වෙත අවධානය රැගෙන එන්න. ඔබගේ කය සෘජුව, විවේකී හා සුවපහසු ආකාරයෙන් පවතින බව තහවුරු කරගන්න.</li> <li>• ඔබගේ හුස්ම ගැනීමට ඔබගේ අවධානය රැගෙන එන්න. හුස්ම නිරීක්ෂණය කරන්න: ආශ්වාස කිරීම ප්‍රශ්වාස කිරීම. ඔබගේ හුස්ම ඔබට දැනෙන ස්ථානයට ඔබේ අවධානය රැගෙන එන්න. ඒ ඔබගේ නාස්පුඩුවල හෝ උදරයේ දී? එය නාස්පුඩු නම් හුස්ම ඇතුළු වීම හා පිටවීම සිදුවන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ අවබෝධ කරගන්න. ඒ ගේට්ටු පාලකයෙකු දොර අසල සිටගෙන කාමරයට ඇතුළුවන හා පිටවන තැනැත්තන් දෙස බලා සිටිනවා වැනි ය. සෑම අමුත්තෙකුගේම විස්තර ඔහු විසින් පරීක්ෂා නොකරන අතර ඔවුන් දෙස විමසිලිමත්ව බලාසිටීම පමණක් සිදු කරයි. එය උදරය නම්, සෑම හුස්මක් පාසා උදරය ඉහළ හා පහළ යන්නේ කෙසේද යන්න බලා සිටින්න.</li> <li>• ඔබ හුස්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරගෙන සිටියදී , සිතිවිලි ඇතුළු වීම හා පිටවීම සිදුවේ. සිතිවිලි නිකමට නිරීක්ෂණය කර සරලව පිටව යෑමට හරින්න. සිතිවිලි, සහ ඒවායේ ප්‍රභවය විශ්ලේෂණය නොකරන්න. නිකමට අවධානය යොමු කර පිට වී යෑමට හරින්න.</li> <li>• ගංගාවක පාවී යන ශාක පත්‍රයක් ආකාරයෙන් නිකමට සනිටුහන් වූ සිතිවිල්ල සම්බන්ධයෙන් එය බැහැරව යන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න. දැන් ඔබගේ හුස්ම වෙත නැවත අවධානය යොමු කරන්න. මනසට සිතිවිල්ලක් ඇතුළුවන සෑම අවස්ථාවකම එය නම් කරමින් සනිටුහන් කර ගත දිගේ පහළ ගලන ශාක පත්‍රයක් මෙන් එය මුදා හරින්න.</li> <li>• විනාඩි කිහිපයක් සඳහා මෙම පුහුණුව අඛණ්ඩව සිදුකරන්න.</li> <li>• මෙම පුහුණුව නිමා කිරීම සඳහා ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන සැහැල්ලු වන්න. සෙමින් ඔබේ දෑස් වීර කරන්න.</li> </ul>

සනිමත්බව වනාහී අපගේ සිතිවිලි කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවන හා අප විසින් කල්පනා කරනුයේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කරන්නා වූ පුහුණුවකි. අප සිතුවිලි ස්වාර්යක නිමග්නව සිටිද්දී අප විසින් එකී කරුණ සනිමත්බව ඔස්සේ දුටුවේ නම්, අපට එය නැවත්වීම, පැහැර හැරීමෙන් නික්මීම හා වර්තමානය වෙත ප්‍රවේශවීම සිදුකළ හැක.

සිතිවිලි සැබැවින්ම මනස විසින් නිර්මාණය කරන ලද්දක් වුව ද, සිතිවිලි සත්‍ය ලෙස සලකා අවබෝධ කරගැනීමේ ප්‍රවණතාවයක් තිබේ. අප මෙම කරුණ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්භාවයක් සහිත නම්, සිතිවිලි වලින් නිර්මාණය වූ

නාට්‍යයේ ගිලී නොසිටීමට එය පහසුවක් වනු ඇත. පහත සඳහන් අන්තර්ජාල සබැඳි මේ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රයෝජනවත් වේ.



නැරඹීම සඳහා

- Yongey Mingyur Rinpoche සමඟ 'වදුරු මනස' අවබෝධ කරගැනීම  
<https://www.youtube.com/watch?v=t-JiQubfMPg>
- සතිමත්ඛව සිංහල භාෂාවෙන් පැහැදිලි කරදීම - ධනාත්මක චින්තනය සිංහලෙන්  
<https://www.youtube.com/watch?v=tZo9mMLJlb0>
- මානසික සෞඛ්‍ය සතිය - සිතිවිලි, සිතිවිලි ආකාරයෙන්ම  
<https://www.mindfulnessstudies.com/mhw-2019-thoughts-as-thoughts/#:~:text=Experts%20estimate%20that%20the%20mind,clouds%20floating%20across%20the%20sky.>
- මොළයේ පැහැර හැරීම: මෙ කුමක් ද හා මීට එරෙහිව භාවනාව වැදගත් ඇයි  
<https://medium.com/swlh/the-brains-default-mode-what-is-it-and-why-meditation-is-the-antidote-d0408ab989d6>

### සිතිවිලිවල සවිමත් බව : ජලධාරාවක් මත ශාක පත්‍ර

**💡 ඉඟිය** පංති කාමරයේ සිසුන් සමඟ නිතිපතා සිදුකරන ඔබගේ පුහුණුව සඳහා මෙම කොටස කෙටියෙන් ඇතුළත් කිරීම ඔබට සිදුකළ හැක.

ඔබගේ සිතිවිලි පිළිබඳ අවධානය වැඩිදියුණු කිරීම, ඔබ අවට අවධානය ගොඩ නැංවීම, හෝ ඉහළ මට්ටමේ අවධානය සඳහා මෙය වැදගත් වේ. සිතට ගලාපුන සිතිවිලි සම්බන්ධයෙන් ඔබ කරුණු තීන්දු කිරීම හෝ විවේචන නොකරන බව අවධානයට ගන්න. සිතිවිල්ල සනිටුහන් කරගනිමින් ඔබ විසින් සිදුකරන්නේ ඔබගේ අවධානය නැවත හුස්ම කෙරෙහි යොමු කිරීම පමණකි. මෙය වර්තමාන මොහොතට නැවත පැමිණෙන මනස පිළිබඳ ඉතාමත් හොඳ පුහුණුවකි.

සතිමත් ශ්‍රවණය

<b>අපි පුහුණු වෙමු</b>
සතිමත් ශ්‍රවණය
<ul style="list-style-type: none"> <li>• සුවපහසු ඉරියව්වක වාඩිවෙන්න. ඔබගේ ඉරියව්ව වෙත අවධානය රැගෙන එන්න. ඔබගේ කය සෘජුව, සුවපහසු හා සැහැල්ලු ආකාරයෙන් පවතින බව තහවුරු කරගන්න.</li> <li>• ඔබගේ හුස්ම කෙරෙහි අවධානය රැගෙනවිත් විනාඩි කිහිපයකට හුස්ම ගමන්කිරීම සනිටුහන් කරන්න. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය නිශ්ශබ්දව නිරීක්ෂන්න.</li> <li>• දැන් ඔබ අවට සිදුවන ශබ්ද වලට සවන් දෙන්න. (තප්පර 30-40 දක්වා කාලයක් ඇහුම්කන් දෙන්න.)</li> <li>• ඇත දුරින් ඇසෙන ශබ්දවලට දැන් ඇහුම්කන් දෙන්න. (තප්පර 30-40 දක්වා නිශ්ශබ්දව)</li> <li>• ක්‍රමයෙන් ඔබට තුදුරින් ඇසෙන ශබ්දවලට දැන් ඇහුම්කන් දෙන්න. (තප්පර 30-40 දක්වා නිශ්ශබ්දව)</li> <li>• පුහුණුව නිම කිරීම සඳහා ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන සන්සුන් වන්න. සෙමින් දැස් විවර කරන්න.</li> </ul>

සතිමත් ශ්‍රවණය වනාහී හිතමතාම ශබ්ද කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට උපකාරී වන පුහුණුවකි.



පුහුණුව අවසානයේදී ඔවුන් විසින් ශ්‍රවණය කළ ශබ්ද සම්බන්ධයෙන් මෙනෙහි කරන්න. ඔවුන්ට ඇසුරෙන් කුමක්ද යන්න පැවසීම සඳහා සෑම ශිෂ්‍යයෙකුටම අවස්ථාව සැලසේ.

පහත දැක්වෙන සබැඳි වලට යොමුවීමට ඔබට හැකිය:



නැරඹීම සඳහා

- සතිමත් ශ්‍රවණය (ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙනි) <https://youtu.be/5d66ViTvGNY>
- සිගින්ග් බෝල් සමඟ සතිමත් ශ්‍රවණය (ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙනි) [https://youtu.be/TIYv\\_btG4oc](https://youtu.be/TIYv_btG4oc)

**සතිමත්ව ආහාර අනුභව කිරීම**

මෙම ක්‍රියාකාරකම ඔස්සේ නිතිපතා සිදුකරන දෛනික කාර්යවල වේගය අඩුකරන අතර අපගේ අත්දැකීම් සම්බන්ධයෙන් අවධානය වැඩිදුරටත් දියුණු කරගැනීම සඳහා උපකාරී වේ.

## අපි පුහුණු වෙමු.

### සතිමත්ව ආහාර අනුභව කිරීම

1. ඔබ ඉදිරියේ වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩි කිහිපයක් තබන්න.
2. එක් වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩියක් අතින් ගෙන ප්‍රවේශමෙන් පරික්ෂා කරන්න.
3. එහි වයනය හා කට්ටා අතභා බලන්න.
4. ඔබේ අතැතිලි අතරට වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය දැනුනේ කෙසේ ද? එය සිනිඳු හා තෙත් සහිත, රළු, කැට සහිත හෝ මෘදු ද?
5. වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය දෙස ප්‍රවේශමෙන් බලන්න. එහි වර්ණය කුමක් ද? සියලුම කොටස් එකම වර්ණයෙන් යුක්ත ද? එය ආලෝකයට ඇල්ලුවට කුමන ආකාරයෙන් දිස් වේ ද?
6. වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය නාසයට ළංකර සුවඳ බලන්න. එහි සුවඳ කුමන ආකාරයේ ද?
7. වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය පහළ තොලේ තබන්න. කුමන ස්වභාවයෙන් දැනේ ද?
8. වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය දිව අගින් ස්පර්ශ කරන්න. කුමන ස්වභාවයෙන් දැනේ ද?
9. වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය ඔබේ මුවට දමාගෙන එය හැපීමෙන් තොරව එහි රසය හා වයනය දැනෙන ආකාරය බලන්න.
10. දැන් වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය සෙමින් සපන්න. එහි රසය විහිදී යන මුඛයේ කොටස් සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කරගන්න. සෙමින් සපන්න. නමුත් එය ගිලීම නොකරන්න.
11. දැන් සෙමින් වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය ගිලින්න. වියළි මුද්දරප්පලම් ගෙඩිය ගිලීමේ දී කුමන ස්වභාවයක් දැනුනේ ද?
12. ගිලීමෙන් පසුව මුව තුළ රුද්‍ර තිබිය හැකි පසු රසයක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමුකරන්න.



මෙම ක්‍රියාකාරකම සම්පූර්ණ කළ පසු සිසුන්ගේ අත්දැකීම් සම්බන්ධයෙන් ඔබට කරුණු මෙනෙහි කළ හැක. අප විසින් දිනපතා අනුභව කරන සෑම ආහාර වේලකටම පවා පොදු වන, මෙම වියළි මුද්දරප්පලම් ඔබ වෙත ගෙනඒම සඳහා දායක වූන පුද්ගලයන් සමූහය ගැන සලකන්න. මෙම ක්‍රියාවලිය තුළ සිටින සෑම දෙනාටම අපගේ කෘතඥතාවය පළ කළ හැක. පහත සඳහන් අන්තර්ජාල සබැඳි වෙතද යොමුවිය හැක.



#### නැරඹීම සඳහා

- සතිමත්ව ආහාර ගැනීම (ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙනි)  
රේසින් අභ්‍යාසය Raisin exercise <https://youtu.be/z2Eo56BLMjM>
- වියළි මුද්දරප්පලම් සමඟ සතිමත්ව ආහාර ගැනීම (ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙනි)  
<https://youtu.be/5YkjoXuCfWY>


## අපගේ විත්තවේග සම්බන්ධයෙන් සතිමත්ව සිටීම

පරාසයක දිවෙන විත්තවේග අත්විඳීම සහ අවබෝධ කරගැනීම සඳහා විත්තවේග සම්බන්ධයෙන් සතිමත් නිරීක්ෂීම අපට උපකාරී වේ. විත්තවේග යනු සංකීර්ණ මානසික අත්දැකීමක් වන අතර, පූර්වයෙන් සිදු වූ සංවේදන ක්‍රියා හේතුවෙන් එයට උත්තේජනයක් ලැබේ. නිදසුනක් ලෙස, අප විසින් කැලඹිලි ස්වරූපයේ රූපයක් දුටුවිට අපට කණගාටුව, කෝපය හෝ වේදනාවක් දැනීම සිදුවිය හැක. එකී කණගාටුව, කෝපය හෝ වේදනාව යනු කිසියම් දෘශ්‍ය රූපයක් හෝ අක්ෂි-සංවේදනයක් මත අප විසින් අත්විඳි ප්‍රබල විත්තවේග වේ.

එමෙන්ම, ශබ්දයක් හෝ රසයක් ඔස්සේ ප්‍රියජනක විත්තවේග, එනම් සතුට, ප්‍රීතිය, හෝ ප්‍රබෝධයක් ඇතිවීම සිදු වේ. විත්තවේග නොසලකා හැරීම හෝ යටපත් කිරීමක් සිදු නොකර විත්තවේග සම්බන්ධ පූර්ණ අත්විඳීමක් ලබාගැනීමට සතිමත්ව තුළින් අපට හැකි වේ. එමෙන්ම, සතිමත්ව තීන්දු තීරණ වලින් තොරවීම හෝ පසුතැවිලි නොවීම සඳහා ද උපකාරී වේ. විත්තවේග අභිමුඛ ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතා වැඩිදියුණු කරගැනීම සහ ඉවසීම, දරාගැනීම, අන්‍යයන් සඳහා ගරුත්වය සහිතව අවබෝධය වැඩිදියුණු කරගැනීම සඳහා සතිමත්ව, මොළය (ඇමිග්ඩලාව හා ලොටා බණ්ඩිකාව) කෙරෙහි එහි ඇති බලපෑම ඔස්සේ උපකාරී වේ.

අප විසින් සතිමත්වීන් යුතුව අපේ විත්තවේග හඳුනාගන්නේ නම් එමඟින් අන්‍ය පුද්ගලයන්ගේ විත්තවේග අවබෝධ කරගැනීම සඳහා රුකුලක් වන අතර මෙය විත්තවේග බුද්ධිය ලෙස හැඳින්වේ. අපගේ විත්තවේග මනාව හඳුනාගැනීමට ඇති හැකියාව (විත්තවේග සාක්ෂරතාව හෝ විත්තවේග ඵලය) සමාජයීය හා විත්තවේග සංවර්ධනය සඳහා ඉතා වැදගත් සාධකයකි. සමාජ හා විත්තවේග බුද්ධිය වැඩිදියුණු කරගැනීම කරුණාව, සහකම්පනය, තමාවෙන හා අන්‍යයන් කෙරෙහි සමාව දීම වැනි ගුණාංග වඩාත් හොඳින් වර්ධනය කරගැනීම සඳහා උපකාරී වේ.

ඔබගේ විත්තවේග හා එහි බලපෑම සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුරටත් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා, ඔබට පහත දැක්වෙන සබැඳි ඔස්සේ වැඩිදුර කියවීම සිදුකළ හැක:

 කියවීම සඳහා

- ඩැනියෙල් ශෝල්මාන් විසින් රචිත *Emotional Intelligence*
- විත්තවේග බලය (The Power of Emotions)  
<https://mindfulness-exercises.com/mindfulness-of-emotions/>
- සතිමත්ව ඔස්සේ විත්තවේග බුද්ධිය වර්ධනය කරන්නේ කෙසේ ද  
<https://positivepsychology.com/mindfulness-emotional-intelligence/>
- සතිමත්ව තුළින් සමාජයීය හා විත්තවේග සංවර්ධනය හා අධ්‍යාපනික සාර්ථකත්වය ශක්තිමත් වනුයේ ඇයි  
<https://www.waterford.org/education/mindfulness-in-schools/>

ඔබගේ සිසුන්ගේ චිත්තවේග මනාව පාලනය කරගැනීම සඳහා ඔබට උපකාර කළ හැකි නම්, පරිසරයේ පවතින ආතති සාධක හසුරුවා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් ඔවුන්ට උපකාර වීමක් සිදු වේ. ඔවුන්ට ආතති මනාව පාලනය කරගත හැකි නම් , ඔවුන් වඩාත් හොඳින් ඉගෙනගැනීමේ කටයුතු සඳහා යොමු වේ.


අත්දැකීම්වල ස්වභාවය හා චිත්තවේග කොතරම් ප්‍රබලව කළමනාකරණය කරගත හැකි ද යන්න අවබෝධ කරගැනීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම් උපකාරී වේ.

**හොට ක්‍රොස් බන්ස්**

හොට ක්‍රොස් බන්ස් යනු අත්දැකීමක් එහි සරංචකවලට වෙන්කිරීම සඳහා උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකමකි. එය වෙන් කරනුයේ:

- ඉන්ද්‍රිය සංවේදන
- සිතිවිලි
- දැනීම් සහ
- හැසිරීම

අත්දැකීමකට අදාළව ඉහත කරුණු වෙන් කිරීමට අප ඉගෙන ගන්නේ නම්, උත්තේජකයෙන් ස්වාධීනව ඉහත එක් එක් සාධකය බලපාන්නේ හා බරපතල කරන්නේ කෙසේ ද යන්න අවබෝධ කරගත හැකි වේ. නිදසුනක් ලෙස අප විසින් කෝපය (චිත්තවේග) අත්විඳි වීට එමඟින් අපේ හුස්මගැනීම (ඉන්ද්‍රිය සංවේදන) කෙරෙහි බලපෑමක් සේම අපගේ සිතිවිලි හා අප හැසිරෙන්නේ කෙසේ ද යන්න කෙරෙහි ද බලපෑමක් ඇති වේ. අප විසින් මෙම සම්බන්ධතාවය තේරුම්ගත් විට අපට තාවකාලික ව එහි ගැලීමෙන් ඉවත්ව අවස්ථා හා සම්බන්ධතා හසුරුවාගැනීමේ දී අපට හුරුපුරුදු ආකාරයටම කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ ද යන්න සිතා බැලිය හැක.

 **කියවීම සඳහා**

---

- සමාජ හා චිත්තවේග ඉගෙනුම වැඩිදියුණු කරන සතිමත්බව සම්බන්ධිත ක්‍රියාකාරකම් 05ක් <https://betterkids.education/blog/5-mindfulness-activities-that-foster-social-emotional-learning>
- 

ඉහත දක්වා ඇති සබැඳිය ඔස්සේ ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් ඉදිරිපත් කෙරේ. ඔබ විසින් තෝරාගන්නා ක්‍රියාකාරකම් අදාළ වයස් කාණ්ඩවලට යෝග්‍ය දැයි තහවුරු කරගන්න.

**සාරධර්ම**

ඔබේ සිසුන් සමඟ සාරධර්ම 02ක් පිළිබඳ කරුණු අනාවරණය කරගැනීමට මෙම මොඩියුලය මඟින් අවස්ථාව උදා කෙරේ. එම සාරධර්ම වනුයේ කාරුණිකබව හා සමාව දීම යි.

**කාරුණිකබව**

කරුණාව පිළිබඳ කරුණු සාකාච්ඡාවේ දී කාරුණිකබව පිළිබඳ නිදසුන්, ඔවුන් අත්විඳි කරුණාව හා ඔවුන් වෙනත් අයෙකුට කරුණාවන්ත වූ අවස්ථා මොනවා දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න. ඔවුන්ට එය දැනුන ආකාරය මෙනෙහි කරන්න. සිසුන් විසින් සිදුකළ යහපත් ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් සේම ඔවුන්ට ලැබුණ කරුණාව සම්බන්ධයෙන් සටහනක් පවත්වා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. කරුණාව දැක්වීමේ කටයුතුවලට අහඹු ආකාරයෙන් සක්‍රියව



සම්බන්ධවීමට ද පවසන්න. කරුණාව අප සියලුදෙනා එක්කරනවා සේම අප විවිධ කටයුතු ඉටු කරගැනීම සඳහා සෑම දෙනා මතම යැපෙන බැවින් අප ව සතුටුදායකව තැබීමත් සිදුකරයි. එසේම සිය ජීවන වර්ගාව සුවපහසු කිරීම සඳහා දායක වූ සෑම මිනිසෙකුටම සිතින් ‘ස්තූතියි’ යන්න පැවසීම ද ඔබට සිදු කළ හැක.

සමාව දීම

අප විසින් ගන්නා වැදගත් තීරණයක් වන්නේ සමාව දීම යි. සමාව දීම වනාහී නොසන්සිඳෙන බලාපොරොත්තුවලට බැඳීමෙන් ඉවත් වීම පිළිබඳ සලකුණක් ද වේ.

සමාව දීම තුළින් ඇතිවන සැනසිල්ල ප්‍රබල චිත්තවේගයක් මගින් බිඳ දැමිය හැකි බැවින් සමාව දීම කිසිදු විටක පහසු කටයුත්තක් නොවේ. පහත දැක්වෙන Ho’opnopoно නමැති පැදියෙන් අදහස් වන්නේ සමබර තත්ත්වයකට සියලු දෑ නැවත ගෙන එන ලෙස යි. මෙය සමාව දීම සම්බන්ධයෙන් හවායි හි වාරිත්‍රයයි.

මෙය සරල පදායක් වන අතර සෑම දිනකම විනාඩි කිහිපයක් ඔබටම මෙය කිහිපවරක් මුමුනන්න:

‘I am sorry  
Please forgive me  
Thank you  
I love you ‘

මෙහි සිංහල පරිවර්තනය

‘මට සමාවන්න  
කරුණාකර මට සමාව දෙන්න  
ස්තූතියි  
මා ඔබට ආදරයි’

ඔබ විසින් සමාව දීමට අපේක්ෂා කරන යම් තැනැත්තෙකු සිටිනම් මෙම පැදිය මුමුනන අතරතුර අදාළ තැනැත්තා සිතින් මවා ගැනීම ද සිදුකළ හැක.

පුහුණුව පිළිබඳ සටහනක්

අඛණ්ඩව පුහුණුව සිදුකළ යුතු ය. ඔබට එක් දිනයක් අතපසු වුවහොත් එය නැවත ආරම්භ කරන්න. ඔබ වෙත කරුණාව දක්වන්න.

ඔබට අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථා හා සාරධර්ම සමඟ සතිමත්බව එවැනි අවස්ථා වලට යොදා ගන්නේ කෙසේ ද යන්න පාසැල්වල පංති කාමර සහ ගුරු කාමරවල පවතින තත්ත්වයන් සේම දෛනික ජීවිතයේ අවස්ථා ඇසුරින් මෙම පාඨමාලාවේ අවසාන ඒකකයේ දී අප විසින් සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.

### සිවුවන මොඩියුලය:

## චිත්තවේග, පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණීම, සමාජ චිත්තවේග ඉගෙනුම හා ගරු කිරීම හා අවංකව වැනි සාරධර්ම

අවසාන හෙවත් සිවුවන මොඩියුලය වෙත පිවිසෙමු.

ඔබ ඔබගේ සතිමත්ඛව පුහුණුවීම් පවත්වාගෙන යෑම මෙන්ම පංති කාමරවලදී සිසුන් සඳහා මහපෙන්වීම සිදුකරන බවට අපි විශ්වාස කරන්නෙමු. මෙම පුහුණුව අඛණ්ඩව සිදු කිරීම තුළින් ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම්, හැසිරීම, සිතිවිලි හා චිත්තවේග සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ අවබෝධය වැඩි දියුණු වීම සහ පංති කාමරය තුළ මෙන්ම පිටත ද ආතති -ප්‍රතික්‍රියා ඇතිවීම සිදුවිය හැකි අවස්ථා වලට ඔබ විසින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පෙර ඔබ නැවත්වීම සඳහා අවස්ථාවක්ද මෙමගින් උදා කෙරේ. පරමාදර්ශී චරිතය වශයෙන් සැලකෙන ගුරුවරයා එනම් ඔබ සමඟ, ඔබේ සිසුන් ද ක්‍රමයෙන් එම තත්ත්වයට පත් වේ. මීට පෙර මොඩියුලවල අප විසින් සඳහන් කළ පුහුණු ඔබ විසින් සිදුකරන බවට හා සිසුන් සමඟ සාරධර්ම සම්බන්ධයෙන් හා සැබෑ ජීවන සංදර්භය තුළ එකී සාරධර්ම කෙසේ අදාළ වේ ද යන්න පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම ඔබ විසින් සිදුකරන බවට අප විසින් විශ්වාස කරනු ලැබේ. අවසානයේ දී ඔබ සහ ඔබේ සිසුන් විසින් පාසැල තුළ මෙන්ම පිටතදී ද හැඟීම්, සිතුවිලි, චිත්තවේග හා හැසිරීම් හඳුනාගැනීම හා පාලනය කරගැනීමට හැකිවන ආකාර ඔබ සහ ඔබේ සිසුන් විසින් වර්ධනය කරගනු ඇත.

මෙම ඒකකය තුළ දී මෙම සියලු දෑ එකට ගෙන ඒමට අපි ප්‍රයත්න දරන්නෙමු. සතිමත්ඛව පුහුණුව වනාහී සමාජීය චිත්තවේග ඉගෙනුම (SEL) වැඩිදියුණු කරගැනීම සඳහා මනා අත්තිවාරමකි. අප වැඩියෙන් අවබෝධයෙන් පසුවේ ද, අප සතුව අන්‍යයන් කෙරෙහි සහකම්පනය හා දයානුකම්පාව පවතී ද, එවිට අප විසින් සදාචාරාත්මක හැසිරීම් නිරතවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් පවතී. අප කෙරෙහි හා අන්‍යයන් කෙරෙහි කරුණාවෙන් හා දයානුකම්පාවෙන් අප හැසිරෙන විට අපට ද සතුටක් දැනෙන අතර ඔවුන්ට ද සතුටක් දැනෙන අතර, එසේ අප විසින් ගොඩනගනු ලබන අධිකාලම වනුයේ දැනුවත්ඛව හා අවබෝධයයි. අන්‍යයන් සම්බන්ධයෙන් අවධානයෙන් පසුවීම වනාහී වෙනත් ආකාරයකින් අප කෙරෙහි අවධානයෙන් පසුවීමයි.

මෙම මොඩියුලයේ දී මෙතෙක් අප විසින් උගත් නිපුණතා සැබෑ ජීවිතයේ අවස්ථාවලට ආරෝපණය කිරීම, පංති කාමරය හා පාසල් පරිසරය තුළ වර්ගාත්මක සහ චිත්තවේග යන දෙයාකාරම ප්‍රතික්‍රියා හා ප්‍රතිචාර සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කිරීමට අපගේ අවධානය යොමු කෙරේ.

පසුගිය සති දෙක පුරාවට ඔබගේ අත්දැකීම් මෙතෙහි කිරීමට ආරාධනා කරමින් අපි ආරම්භ කරමු.

- බොහෝ දුරට දෛනිකව අවම වශයෙන් මිනිත්තු 10-20 දක්වා කාල සීමාවක් දිනයේ නියමිත වේලාවක් තුළ සතියේ සෑම දිනයක් සඳහාම වශයෙන් ඔබ විසින් ඔබගේ පුහුණු නියමිත අනුකූලතාවයකින් පවත්වාගෙන යනු ලැබුවේ ද?
- පංතිකාමරය තුළ පුහුණුව සම්බන්ධයෙන් නියමිත අනුකූලතාවයකින් එකී පුහුණු පවත්වාගෙන යන ලද්දේ ද?
- ඔබේ සිසුන් පුහුණුව සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වූයේ කෙසේද?
- ඔබතුළ හා ඔබේ සිසුන් තුළ ඔබ විසින් නිරීක්ෂණය කළ වෙනස්වීම් මොනවාද?
- ඔබගේ පුහුණුව සඳහා පැවති අභියෝග කවරේ ද?

ඔබගේ දෛනික පුහුණු අතපසු නොකර සිදුකිරීම අප විසින් දිරිමත් කෙරේ. ඊට හේතු වනුයේ ඔබගේ දෛනික කටයුතු සඳහා සතිමත් පුහුණුව ඒකාබද්ධ කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය හා කැපවීම ඇති කිරීමට ය. ඔබට යම් සැසි අතපසුවූයේ නම් ඒ සම්බන්ධයෙන් පසුතැවිලි වීම හෝ දුක්වීම සිදු නොකර, එම පුහුණු අඛණ්ඩව කරගෙන යෑම සිදුකරන්න.

මෙම මොඩියුලය අවසානයේ දී ඔබට පහත කරුණු සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් බවක් ඇති වේ:

1. පංතිකාමරය තුළ සතිමත්බව අදාළ කරගන්නේ කෙසේ ද යන්න අවබෝධ කරගැනීම
2. සිසුන්ගේ විවිධාකාර හැසිරීම් රටාවලට හේතු අවබෝධ කරගැනීම සහ පංති කාමර හැසිරීම පාලනය කරන්නේ කෙසේ ද යන්න ඉගෙන ගැනීම
3. ක්‍රමානුකූලව ඔබගේ සතිමත්බව පුහුණු ගැඹුරින් සිදුකිරීම කෙසේ කරන්නේ ද යන්න ඉගෙන ගැනීම.
4. ප්‍රධාන සාරධර්ම හා එම සාරධර්ම පංතිකාමර තුළ හැසිරීම්වලට පරිවර්තනය වන්නේ කෙසේ ද යන්න අනාවරණය කරගැනීම.

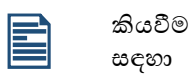
ඔබේ සිසුන් සමඟ වෙනස් ආකාරයේ සංවාදයක නිරතවීම සඳහා අදහස් කිහිපයක් පහත සපයා ඇත. ඔබගේ අභිමතය පරිදි අදාළ වයස් කාණ්ඩ සඳහා උචිත ආකාරයට සිසුන් සමඟ සංවාදයේ නිරත විය හැක.

අවශ්‍යතානුකූලව වෙනස් කාල වලදී ඔබගේ සිසුන් සමඟ මෙම මාතෘකා ඔස්සේ කරුණු අනාවරණය කරගැනීම සඳහා මෙම අවබෝධය ඔබට භාවිතා කළ හැක. ක්‍රියාකාරිත්වයන් සමඟ මෙම සංවාද සිදු නොකරන්නේ නම් ඒවායින් ප්‍රයෝජනයක් නොමැති වේ. පංතිකාමර කටයුතු කළමනාකරණය කරගැනීම සඳහා ආධාරකයක් ලෙස මෙම සංවාද සකස් කර ඇත.

### මොළය හා යහ පැවැත්ම

සතිමත්බව හා භාවනාවේ බලපෑම් යනු මෑතකාලීනව ස්නායු විද්‍යාව හා මනෝවිද්‍යාව ආශ්‍රිතව වැඩිම පර්යේෂණ ගණනක් සඳහා පාදක වූ මාතෘකා අතුරින් එකකි. භාවනාව තුළ දී සිය මොළය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේ ද යන කරුණ මත ටිබෙට් ජාතික බෞද්ධ භික්ෂුන් වන මාතෙව් රිකාඩ් ලොව ප්‍රීතිමත්ව මිනිසා වශයෙන් හඳුනාගෙන ඇති බව අවසානයට නිමකළ සැසියේ දී අප විසින් මතකයට නඟා ගන්නා ලදී. ඔහුගේ මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වෙනස් වූයේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව පහත සබැඳුම ඔස්සේ අධ්‍යයනය කරන්න.

‘..“ලොව ප්‍රීතිමත්ම මිනිසා” ලෙස විද්‍යාඥයන් විසින් හඳුන්වන 69 හැවිරිදි මෙම භික්ෂුව ප්‍රකාශ කරන්නේ ප්‍රීතිමත්බවේ රහස සඳහා ගත වනුයේ දිනකට මිනිත්තු 15 ක් පමණක් බවයි.



කියවීම  
සඳහා

<https://www.businessinsider.com/how-to-be-happier-according-to-matthieu-ricard-the-worlds-happiest-man-2016-1..>

මානව ඊකාඩ් වසර ගණනාවක් මුළුල්ලේ භාවනා කටයුතු සිදුකරමින් සිටී. නමුත් දිනකට මිනිත්තු කිහිපයක පුහුණුව පවත්වා ගැනීම සඳහා පරිශ්‍රමයක් දරන ඔබ හා මා වැනි අයට වැදගත් ප්‍රවෘත්තියක් තිබේ. භාවනාව වැඩීම ආරම්භ කර සති දෙකකට පසුව පවා පරිමාව හා ව්‍යුහය ආශ්‍රිතව මොළයේ වෙනස්කම් සිදුවන බව විද්‍යාඥයන් විසින් සොයාගෙන තිබේ. වඩාත් වැදගත් කරුණු වනුයේ:

1. මතකය, චිත්තවේග පාලනය, සංවේද අත්දැකීම් හා තීරණ ගැනීම සම්බන්ධයෙන් පාලනය කරන මොළයේ ධූසර ද්‍රව්‍යවල සන්නවය හා විශාලත්වය වැඩිවීම
2. ඇමිග්ඩලාව පරිමාවෙන් කුඩාවීම. ඔබට මතක පරිද්දෙන් ඇමිග්ඩලාව යනු ආතති හඳුනාගැනීමේ අපේ රේඩාර් යන්ත්‍රයයි: බිය, කාංසාව හා ආතතිය සඳහා ප්‍රතිචාර වැඩිකිරීම.

පළවන ඒකකයේ දී අප විසින් සාකච්ඡා කළ අත්ල ආශ්‍රිත මොළය විග්‍රහ කිරීමට අනුව -ආතතිය සහිත කාලවලදී චිත්තවේග හා සිතිවිලි පාලනය කිරීම පහසු වී ගෙන එනු ලැබේ. එය මොළයේ ව්‍යුහය වෙනස්වීමක් පමණක් නොව, සහභාගිකයන් පැවසූයේ අඩු ආතති තත්ත්වයක් දැනෙන බව හා එය දරා සිටීමේ හැකියාව වඩා හොඳ බව ය. අනාගත සාර්ථකත්වය හා ජීවිතයේ ඉදිරි කාලයේ දී ලබන තෘප්තියේ දර්ශක වනුයේ අප විසින් ගෙවන හා ගන්නා සම්බන්ධතාවල ප්‍රතිඵල බව ධනාත්මක මානසික තත්ත්වය පිළිබඳ පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී තිබේ.

පහත විස්තර අපට කියවිය හැක.



කියවන්න

- භාවනාව ඔස්සේ මොළය වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද  
<https://psychcentral.com/blog/how-meditation-changes-the-brain#how-it-affects-the-brain>
- යහපත් ජීවිතයක් ගොඩනැගෙන්නේ කුමකින් ද? සත්තුෂ්ටිය පිළිබඳ දීර්ඝතම අධ්‍යයනයෙන් ගත හැකි පාඩම්  
[https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?language=en](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=en)

ඔබට පංති කාමරයේ දී සිදුකළ හැකි එක් අභ්‍යාසයක් වනුයේ පහත කරුණු ලැයිස්තුගත කර සාකච්ඡා කිරීම යි.

1. අපගේ ජීවිත තුළ අපට පාලනය කළ හැකි සියලුම දේවල්
2. අපට පාලනය කළ නොහැකි සියලුම දේවල්

ගුරුවරුන් හා සිසුන්ට ඉහළ මට්ටමේ යහ පැවැත්මක් හා ඔවුන්ට පැවතිය හැකි ප්‍රශස්තම ආකාරයෙන් නැඟී සිටීම සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් අපි කැමැත්තෙමු. අපගේ ජීවිත තුළ අභියෝගාත්මක හා අසීරු අවස්ථා ඇතිවීම වැළැක්විය නොහැකි කරුණකි. අපගේ ජීවිතවල බොහෝ දේවල් අපට පාලනය කළ නොහැකි වේ. උදාහරණ ලෙස, අප සම්බන්ධයෙන් අනෙක් පුද්ගලයන් සිතන ආකාරය හා අප විසින් සිදුකරන දෑ සම්බන්ධයෙන් අන්‍ය පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රතිචාර අපට කිසි විටක පාලනය කළ නොහැකි ය. අපට පාලනය හෝ කලමණාකරනය කළ හැකි වන්නේ එබඳු අවස්ථා අප විසින් හසුරුවා ගන්නේ කෙසේ ද යන්නයි.

## ආතතිය

ආතතිය යනු කුමක් ද, ආතතිය මඟින් අපට, අපගේ සබඳතා සම්බන්ධයෙන් සිදුකළ හැක්කේ කුමක් ද, සහ ආතතිය අපගේ ජීවිතවලට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන කරුණු අවබෝධ කරගැනීම වැදගත් වේ. අප ‘ආතතිය’ කියා හඳුන්වන්නේ ප්‍රබල චිත්තවේගයක බලපෑමට නතු වීම හෝ යම් අවස්ථාවක් සඳහා නොපසුබැස මුහුණ දීමේ හැකියාව නොමැතිව යෑමයි. විවිධ මට්ටම්වලින් ආතතිය බලපෑ හැක - පුද්ගල කණ්ඩායමක් ඉදිරියේ කතා කිරීමට සිදුවන අවස්ථාවක් සලකා බලමු. මෙය ආතතිය සඳහා බලපාන සුලභ සාධකයකි. ඇතැම් පුද්ගලයන් සඳහා ආතතිය වැඩියෙන් බලපාන අතර එවිට ඔවුන්ට වචන පිටකර ගැනීමට නොහැකිව හීනියෙන් ගිලී යයි. තවත් සමහර පුද්ගලයන් සඳහා ආතතිය ප්‍රබලව බලපාන නමුත් එය දරාගැනීම සඳහා වෙනස් ක්‍රම භාවිතා කරයි. නිදසුනක් ලෙස ඇතැම් පුද්ගලයන් භාසාය යොදාගනී. ඇතැම් පුද්ගලයන් සඳහා වන ආතතිය ඉංග්‍රීසි බසින් ‘eustress’ ලෙස හැඳින්වෙන ධනාත්මක ආතතියකි. එවිට ඔවුන්ට සිය කාර්යය වඩාත් මහත්සි වී හොඳින් සිදුකළ හැක. ආතති තත්ත්වයන්ගේ බලපෑමට දැඩිව නතු වීම හසුරුවා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රමවේද පවතී.

අනතුරුදායක තත්ත්වය වනුයේ අප ආතති තත්ත්වයේ පසුවන විට සටන්කිරීම-පලායෑම-බියවීම යන ප්‍රතික්‍රියාව සක්‍රිය වීමයි. එවිට අප ඒ සම්බන්ධයෙන් සතිමත්වීම හෝ පූර්ණ දැනුවත්බව නොමැතිනම්, අපට මෙන්ම අන්‍යයන්ටද අනතුරුදායක විය හැකි දෑ අපෙන් ප්‍රකාශවීම හෝ සිදුවීම විය හැක.

### ඔබගේ ආතතිය කුමක් ද? එය දරාගැනීම සඳහා ඔබගේ ක්‍රමවේදය කුමක් ද?



මෙම කරුණ ඔබට ඔබ සමඟ, පංති කාමරයේ සිසුන් සමඟ නිරත විය හැකි මනා සාකච්ඡාවකි. ආතතිය හා ධනාත්මක ආතතිය යනු කුමක්ද පැහැදිලි කරමින් හා එය අපගේ ශරීරයෙන් (උදා. දහඩිය දැමීම, අක්‍රමවත් හද ගැස්ම, වේගවත් හුස්ම ගැනීම) හා මනස (උදා. යම් කරුණක් වෙත අවධානය යොමු කිරීමේ අසීරුවාවය, ඉතා සිසුයෙන් සිත තුළ පහළ වන සිතුවිලි) තුළින් ප්‍රකට වන්නේ කෙසේ ද යන්න පැහැදිලි කරමින් ඔබට සාකච්ඡාව ආරම්භ කළ හැකිය.

සාකච්ඡාව මෙහෙයවීම සඳහා පහත ප්‍රශ්න උපකාරී වනු ඇත.

**කුමන ආකාරයේ උත්තේජන ඔබව සෘණාත්මකව ආතතියට පත් කරයි ද?** ඉදිරි විභාග සම්බන්ධයෙන් පවතින බිය, විද්‍යා හෝ ගණිත පංතිය හෝ විවේක කාලයේ දී ඔබ සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට පැමිණෙන්නේ කවුරුන්ද කියා දැන නොසිටීම හෝ කණ්ඩායමක ඉදිරියට තල්ලු කිරීම ආදී වශයෙන් විවිධ සිසුන් විසින් ඉදිරිපත් කරනු නිදසුන් රාශියක් තිබිය හැක.

**ඔබට ආතතියක් දැනුන විට සිරුර තුළ කුමක් සිදුවන්නේ ද?** සංවේදන හෝ සිරුරේ සිදුවන දෑ සම්බන්ධ අත්දැකීම් අනාවරණය කළ යුතු ය - නිදසුනක් ලෙස හුස්ම ගැනීම වේගවත් වීම, ඔබට දහඩිය දැමීම, වේගවත් හෘද ස්පන්දනය, සම තුළින් රස්නයක් දැනීම ආදිය සම්බන්ධයෙන් පූර්ණ වශයෙන් දැනුවත් වීම.

**මනස තුළ කුමක් සිදු වේ ද?** ඉතා සිසුයෙන් සිත තුළ පහළ වන සිතුවිලි, යම් කරුණක් වෙත අවධානය යොමු කිරීමේ අසීරුවාවය.

සිතුවිලි වල ස්වභාවය සැලකිල්ලට ගන්න? සැබෑ සිතුවිලි කොපමණ සංඛ්‍යාවක් ද, සිතීන් මවාගත සිතීවිලි කොපමණ ද, කොපමණ සංඛ්‍යාවක් අතීතයට සම්බන්ධ ද හා කොපමණ සංඛ්‍යාවක් අනාගතය හා සම්බන්ධ ප්‍රක්ෂේපණයන් ද යන්න ඔබට බලාගත හැක.

ඇතැම්විට ඔබගේ පංතියට යෝග්‍ය වන පරිද්දෙන් ඔබ විසින් වෙනස් ප්‍රශ්න භාවිතා කිරීම සිදුකළ හැක. නමුත් ඔබ සිදුකිරීමට ප්‍රයත්න දරනුයේ ආතති අත්දැකීමක්, කොටස්වලට වෙන්කරමින් ඒ සම්බන්ධයෙන් අවබෝධය වර්ධනය කිරීමයි. එබැවින් අත්දැකීම හා ප්‍රතිචාරය දෙස බැලීම සුක්ෂම දැක්මකින් යුතුව කළ යුතු වේ. හුස්ම ගැනීම හා හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිකිරීමට ශරීරය සුදානම් වෙද්දී, මනස ද එලෙසම සුදානම් වේ. එනම් අවධානය යොමු කිරීමට අසීරු අයුරින් සිතුවිලි හා හැඟීම් සමඟය. නමුත් අප විසින් මෙය අවබෝධ කරගෙන සතිමත්බව සෑම අත්දැකීමක් සඳහා ම සෘජුවම යොදාගනිමින් සමස්ත සංසිද්ධිය කොටස්වලට වෙන් කෙරෙන අතර පරිණතභාවයන් සමඟ එලදායි දරාගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් දියුණු කිරීම අපට ආරම්භ කළ හැක.

මෙම සංවාද අතර වාරයේ දී පංති කාමරයේ තනි තනි සිසුන්ට තමා විසින් ආතතිය අත්විඳින ආකාරයෙන්ම පංතියේ අන් සිසුන් ද ආතතිය අත්විඳින්නේ කෙසේ ද යන්න අවබෝධ කරගත හැකි ය. සහකම්පන හැසිරීම හා අවබෝධය ඔස්සේ ද මෙය සිදු වේ.

ඉන් අනතුරුව ඔබට දරාගැනීමේ ක්‍රමවේද පිළිබඳව විමසිය හැක.

ඔබට ආතතියක් දැනුන විට එය දරගන්නේ කෙසේ ද? ඔබ විසින් සිදු කරන්නේ කුමන දේවල් ද? ඒවායින් ඔබට කුමක් දැනේ ද?

ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් සම්බන්ධව අවංකව කතාකිරීම හා අදහස් හුවමාරු කරගැනීමේ වැදගත්කම ද ඔබට සාකච්ඡා කළ හැක.

කෝවිඩ් 19 වසංගත රෝගය හේතුවෙන් වරින්වර සිදුකරන රටවල් අහුල් දැමීමේ (lockdowns) ක්‍රියාවලිය තුළ ආතතිය සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම හා දරාගැනීමේ ක්‍රමවේද දියුණු කිරීම වඩාත් වැදගත් වී ඇත. ඇතැම්විට අප සතුව එලදායි දරාගැනීමේ ක්‍රමවේද නොමැති වීමෙන් අපගේ හැසිරීම් තුළින් අපගේ ජීවිත හා අප වටා ජීවත්වන අයගේ ජීවිත ද මීටත් වඩා වැඩි ආතති තත්ත්වවලට බඳුන් කරවයි. පහත කරුණු සම්බන්ධයෙන් රුකුලක් වීම සඳහා අප සතුව එලදායි දරාගැනීමේ ක්‍රමවේද පැවතීම වැදගත් වේ.

1. අපගේ අත්දැකීම් දැනගැනීම හා නිසි ක්‍රමයකට සැකසීම. ඒ ඔස්සේ අප යන මාර්ගය අප විසින් දන්නා බව.
2. සත්‍ය වශයෙන්ම සිදුවූයේ කුමක්ද යන්නට අනුගාමීව හැඟීම් හා සිතුවිලි අතර වෙනස අවබෝධ කරගැනීම.
3. චිත්තවේග හා හැඟීම් පිළිගැනීම හා ඒවාට ධනාත්මක ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම

ධනාත්මක යන වචනය සම්බන්ධයෙන් කෙටි සටහනක්. සෘණාත්මකභාවයන් නොසලකා හරින බව මෙයින් අදහස් නොවේ - සෘණාත්මකබව යනු අවස්ථා හසුරුවා ගැනීමේ අසීරුතාවය පැහැදිලි කිරීම සඳහා භාවිතා කරන යෙදුමකි. ධනාත්මක මෙන්ම සෘණාත්මක දේවල් යන සියල්ල අපේ ජීවිතයේ අංග වන අතර මේවා ඒ ආකාරයෙන් අප විසින් හඳුනාගත යුතු ය. අභියෝග වලින් තොර ජීවිතයක් බොහෝවිට නිරස විය හැක. සෑම දෙයකම ධනාත්මක පැතිකඩ දෙස බැලීමත් වඩාත් පීඩාකාරී විය හැක. තීන්දු තීරණ වලින් තොර දැනුවත්බව සමඟ සතිමත්බව ඔබට උපකාර වනුයේ මෙවැනි අවස්ථාවක දීය.

### ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණීම

පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණීම යනු අවස්ථා සඳහා අනුගත වීමට අපට ඇති හැකියාව හා අපගේ ජීවිත ඉදිරියට රැගෙන යෑම යි. පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණීම වනාහී අප විසින් දියුණු කරගැනීම සඳහා ඉලක්ක කරගත යුතු අංගයක් වන අතර එය ගොඩනැගෙනුයේ විවිධ වූ අවස්ථා සඳහා මුහුණ දීම සඳහා අප සතු මෙවලම් සම්බන්ධයෙන් අප සතුව දැඩි විශ්වාසයක් පැවතීම මත ය. ආපදා අවස්ථාවකින් අනතුරුව කඩිනමින් යථා තත්ත්වයට පැමිණීම යන්න පුෂ්පයක් ලෙස සිතන්න. මල් පිපෙන ශාකයකට මල් හටගැන්වීමේ හැකියාව ඇත. එසේ වුව ද ශාකයට අවසි හිරු එළිය, ජලය හා අනෙකුත් පෝෂණය නොලැබුණ හොත් මල් පිපීමේ හැකියාව ශාකයට

නොලැබේ. නමුත් ශාකය මේ සියලු කරුණු දැනගෙන රැඳී සිටියි. පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්වයට පැමිණීම යන්න ශබ්ද කෝෂයේ අර්ථ දක්වා ඇත්තේ: ‘අසිරු තත්වයන්ගෙන් කඩිනමින් යථා තත්වයට පැමිණීම’ ලෙස ය.



වැඩිදුර කියවීම සඳහා

- දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් සඳහා පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්වයට පැමිණීම සඳහා මහපෙන්වීමක් <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- ඔබගේ සිසුන් තුළ පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්වයට පැමිණීම ප්‍රවර්ධනය කරන්නේ කෙසේ ද <https://thehighlyeffectiveteacher.com/how-to-promote-resilience-in-your-students/>



ඉභිය

කාරුණිකබව හා පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්වයට පැමිණීම පිළිබඳ අනාවරණය කරගැනීමට පංති කාමරයේ දී ඔබට කථාන්දර ද භාවිතා කළ හැකි වේ. නිදසුනක් ලෙස, ඔබට වාලි මැකිසිගේ “The Boy, the Mole, the Fox and the Horse” කතාව භාවිතා කළ හැක.



නැරඹීම සඳහා

- කතාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා <https://www.youtube.com/watch?v=81b4i9jQhck>



ඔබ සිසුන් සමඟ මෙම කතාවට සවන් දීමෙන් අනතුරුව, ඔබට ඔවුන් සමඟ මේ සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කළ හැක. කතාව සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් කුමක් සිතන්නේ ද, එම කතාවේ ඔවුන්ගේ විශේෂ අවධානය යොමු වූ කොටසක් හෝ ඔවුන් විසින් හඳුනාගත් කොටසක් තිබේද යන්න විමසන්න. සෑම වර්තයකින්ම අප වෙත ලබාදෙන පණිවිඩය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. කතාන්දර වනාහී සාකච්ඡා ආරම්භ කිරීම සඳහා බලගතු ක්‍රමවේදයකි.

### ගරු කිරීම

සවිමත් සමාජ බැඳීම් මත ගරු කිරීම ගොඩනැගී තිබේ. නිදසුන. පංති කාමරයේ සෑම තැනැත්තෙකුම පිළිගැනීම ඔස්සේ එනම් ගුරුවරයා වශයෙන් ඔබ පමණක් නොව පංතියේ සියලුම සිසුන් පිළිගැනීමෙන් ගරු කිරීම අභිවර්ධනය කරන්නා වූ පංති කාමරයක් බිහි වේ. මෙය ගරුකිරීම ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ ක්‍රමයකි. ගරු කිරීම හා ගරුකළ යුතු යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද හා අන් තැනැත්තෙකුට ගරු කරන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව පංතිකාමරය තුළ දී සංවාදයක් ඇතිකළ හැක. මෙබඳු සංවාද පැවැත්වීම තුළින් අන්‍ය පුද්ගලයකුගේ දෘෂ්ටි කෝණය ඔස්සේ අවස්ථා අවබෝධ කරගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබේ. එකම සිදුවීමක දී පවා අපගේ අත්දැකීම් ඔස්සේ බැලීමට හා අන්‍යයන්ගේ අත්දැකීම් වෙනස්ව දැකීමට අප පුරුදුවී සිටී. එබැවින් අන්‍යයන්ගේ අත්දැකීම් සිදුවීම අවබෝධ කරගැනීමට හා මෙම ආකාරයෙන් සිතීම නිවැරදි කරගැනීමට උපකාර වේ. ගරුකිරීම ඔස්සේ යම් තැනැත්තෙකුට

අන්‍යයන් කෙරෙහි සහකම්පන ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීමට උපකාරී වන අතර අප සම්බන්ධයෙන් සාධනීය ආකාරයේ දැනීමක් අන්‍යයන්ට ඇති වේ. සමීප මිතුරුදම් ඇති කරගැනීමේ අවස්ථාවක් මෙමගින් සැලසේ.

ඔබ ඇහුම්කන් දීමේ දී ගරුකිරීම ලබාදෙනු ලැබේ. ඔවුන් කුමක් පවසන්නේ ද යන්න සාවධානව ඇහුම්කන් දෙන්න. සිසුන් දෙදෙනෙකු දබර කරගන්නේ නම් සිසුන් දෙදනාටම ඇහුම්කන් දෙන්න. එක් අයෙකු නිවැරදි හා අනෙකා වැරදි යැයි උපකල්පනය කර එක් අයෙකුගේ පැත්ත නොගන්න. ඔවුන් දෙදෙනාම සතුට අදාළ සාධාරණ කරුණු තිබිය හැක. තමන්ට ඇහුම්කන් දෙන බව සිසුන්ට හැඟී ගිය විට හා එවිට මෙමගින් අදහස් වන්නේ ඔවුන්ගේ වේදනා, කෝපය, සතුට, කාංසාව යනාදී හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ අවස්ථාවක් ඔවුන්ට ලබාදෙන බවයි. එවිට ඔවුන්ගේ වලංගුබව පිළිබඳ හැඟීමක් හා වඩාත් ආරක්ෂාකාරී හැඟීමක් ඇති වේ. දීප්තිමත් පැත්ත බලන්න - 'දීප්තිමත් පැත්ත ප්‍රබල වේ. නමුත් මේ අවස්ථාවේ දී යථාර්තය එය නොවේ' යනුවෙන් ඔබට පැවසිය හැක.

අප විසින් සනිමත්බව හා තීන්දු තීරණ නොගැනීමේ දැනුවත් බව පුහුණු කළ විට, කේන්ති හැඟීම් සාමාන්‍යමක දෙයක් නොවන බව වටහා ගැනීම වැදගත් වේ. කේන්තිය යනු අප සියලුදෙනාටම දැනී ඇති සාමාන්‍ය චිත්තවේගයකි. පූර්ණ සනිමත්බවින් හා තීන්දු තීරණ ගැනීමකින් තොරව අප විසින් අත්විඳින සියලුම චිත්තවේග පිළිබඳ අප විසින් දැනුවත්බවක් ලබාගැනීම වැදගත් වන්නේ එබැවිනි.

අපගේ මනස තුළ අත්විඳින්නේ කුමක්ද යන්න කායික වශයෙන් හැඟීම් පළ කිරීම හා හැසිරීම ඔස්සේ පෙන්වුම් කෙරේ. අප විසින් මනස-ශරීරය අවබෝධ කරගැනීමේ දී මෙය වැදගත් වේ. එක් සිසුවෙකුට කෝපය හේතුවෙන් තවත් සිසුවෙකුට තදින් පහරදිය හැක. කෝපය හේතුවෙන් යම් තැනැත්තෙකුට දඬුවමක් දීම සඳහාම සිසුවෙකුට අදාළ තැනැත්තාට දෝෂාරෝපණය කළ හැක. කෝපය හේතුවෙන්ම යම් සිසුවෙකුට ඇය/ඔහු කෝපයෙන් පසුවෙන බව ප්‍රකාශ කර නැවත යථාතත්වයට පැමිණීම සඳහා ස්වල්ප වේලාවක් ඉල්ලා සිටිය හැක. පංතියක සිටින සිසුන් කාණ්ඩ වෙනස් වන අතර අප විසින් ඇතිකර ගන්නා නිපුණතා අනුව ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටා පවතී. එකිනෙකාට ආමන්ත්‍රණය කළයුතු ආකාරය අප දන්නා විට, අනෙකාට රිදවීමක් සිදු නොකර අප ගැන ප්‍රකාශ කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න අප දන්නා විට, අවම වශයෙන් හෝ අප වෙත තේරීමක් පවතී. අපගේ පුහුණුව තුළින් සකස් වනුයේ ද මෙයයි - අප සනිමත්ව නවතින විට- ප්‍රතිචාරාත්මක ආකාරයට ප්‍රතිවිරුද්ධව හේතු සාධක සහිතව සහකම්පිත හෝ දයානුකම්පිත කෝණයකින් අපට තේරීමක් සිදුකිරීමේ හැකියාව පවතී.

ගුරුවරයෙකු ලෙස ඔබගේ දර්ශනය ඔබගේ සිසුන්ට උදාහරණයක් හා මඟ පෙන්වීමක් වේ. ඔබ විසින් සිදුකරන ඔබගේ පුහුණුව වඩාත් වැදගත් වන්නේ එබැවිනි. පංති කාමරයක් තුළ පවතින ඉවසීමට දිගු දුරක් යා හැකිය. එසේම ඉවසීම පංති කාමරයක් තුළ වඩාත් අභියෝගාත්මක ද වන අතර ඉවසීම ඔස්සේ පුහුණුව සඳහා අවස්ථාවක් උදා කෙරේ.

### කාංසාව, ඒකාග්‍රතාව හා සම්බන්ධතාවය

සනිමත්බව පුහුණු කිරීම වනාහී අපගේ චිත්තවේග බුද්ධිය හා චිත්තවේග සාක්ෂරතාවය ශක්තිමත් කිරීම පමණක් නොවේ. සනිමත්බව ඔස්සේ විසිරී තිබෙන මනස වෙත අවධානය යොමුකිරීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු වන අතර, විසුරුන සිත එක්තැන් කර ඒකාග්‍රතාවය වැඩිදියුණු කරයි.

ඒකාග්‍රතාවය සඳහා කාංසාව මගින් බාධා ඇතිකර කාංසා තත්වයන්ට යොමු වීම හඳුනාගැනීම වළක්වාලයි.

කාංසාව සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර අප සෑම විසින් එය අත්විඳිනු ලැබේ. එසේ වුවද, කාංසාව ඇතිවන අවස්ථාවේ අප ඒ සම්බන්ධයෙන් නිරීක්ෂණයක් නොකළහොත් හා ප්‍රායෝගික අයුරින් එයට මුහුණ නොදුනහොත්, කාංසාව ක්‍රමක්‍රමයෙන් අපගේ ජීවිත ආක්‍රමණය කරනු ඇත. කාංසාව සම්බන්ධිත කායික අත්දැකීම් අවබෝධ කරගැනීම එය පිළිබඳ දැනුවත් වීමට උපකාරී වන අතර, ඒ සඳහා එලදායි අයුරින් මුහුණ දීමේ ක්‍රමවේදයක් සකස් කරගැනීම කාංසාව පාලනය කරගැනීම සඳහා උපකාරී වේ.

ලමුන්ගේ අධ්‍යාපනික කුසලතා හා පංතිකාමර තුළ හැසිරීම කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරන එකම මානසික තත්වය කාංසාව පමණක් නොවේ. ඇතැම් විට කඩාකප්පල්කාරී හැසිරීම, හෝ වික්ෂේප හැසිරීම මත වඩාත් ම බලපාන හේතුව වනුයේ කාංසාව හෝ ශෝකය හෝ විශාදය විය හැකි අතර ඇතැම් විට විනිශ්චය නොකළ ඉගැනුම්



දුබලතාවයක් ද විය හැක. මේවා අවබෝධකරගතහොත් පහසුවෙන් විසඳාලිය හැක. ගුරුවරු විසින් සහකම්පනයෙන් යුතුව මෙවැනි අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් මනා සනිටුහන්වීම් සිටිය යුතු ය.

### කාංසාව සඳහා පිළියම් යෙදීම හා මානසික යහ පැවැත්ම

තෙවන මොඩියුලයේ දී අප විසින් සානුකම්පිත සහකම්පනයේ වැදගත්කම හා අපට සතුට දැනීම සඳහා එය උපකාරී වන්නේ කෙසේ ද යන්න අවධාරණය කරන ලදී. කරුණාව සම්බන්ධ ක්‍රියා අහඹු ආකාරයෙන් දෛනිකව පුහුණු කිරීම ඔබට ආරම්භ කළ හැකි අතර එහිදී සිසුන්ටද සුළු ක්‍රියාවන් සිදුකර අත්‍යයන් වෙත කරුණාව දැක්විය හැක. සෑම මාසයකට වරක් හෝ සෑම පාසැල් වාරයක් තුළ සිසුන් සමාජ සේවා ව්‍යාපෘතියක නිරත කරවීම වැදගත් වනු ඇත. සාර්ධර්ම සමඟ සනිටුහන්ව පිළිබඳ ඉගැන්වීම් වෙරගැන්වීම් සඳහා එවැනි සිද්ධි යොදාගන්න. ගෙවතු වගාව ද නිරත වී සිටීම සඳහා වඩාත් හොඳ කටයුත්තකි. එළිමහන් උද්‍යාන බිමක් නොමැති නම් පංතිකාමරය තුළ හෝ පාසැල් බිම තුළ මල් පෝච්චි තැබීම සඳහා ඉඩකඩ සකස් කරගන්න. සිසුන්ට තමා නිරතවන කාර්යය ඔස්සේ ආඩම්බරකාරී හැඟීමක් ඇතිවන පරිද්දෙන් සිසුන් වැඩවල නිරත කරවන්න.

### කාර්යය හා මාර්ගෝපදේශ

අප විසින් අත්‍යයන් කෙරෙහි සැලකිල්ලක් දක්වන කල්හි අප විසින් අප ගැනමද සැලකිල්ලක් දක්වයි යන ප්‍රධාන මතයේ එල්ල ගෙන අපගේ හැසිරීම් පදනම් වූ විට කුමක් සිදුවේ ද?

අප පරිසරයට ගරු කරයි නම් පරිසරය විසින් අප ආරක්ෂා කෙරේ. අප එකිනෙකාට ගරුත්වය දක්වයි නම් එකිනෙකා රැකබලාගන්නා සමාජ පරිසරයක් අපට හිමි වේ.

එය සිදු කිරීම සඳහා කෘතවේදීඛව, ඉවසීම හා දරාගැනීම සම්බන්ධයෙන් අප විසින් කතා කිරීම අවශ්‍ය කෙරේ. “වචනය, සිතිවිල්ල හා ක්‍රියාව” යන ක්‍රියාකාරකම අපට භාවිතා කළහැකි වේ.

මේ ආකාරයෙන් අප විසින් සාකච්ඡා කළ සෑම සාරධර්මයක් මත සිදුකරන ක්‍රියාවන් හැසිරීම සම්බන්ධ මාර්ගෝපදේශයක් බවට පත් වේ.

### පංති කාමර රීති සහ අවංකඛව

පංතිකාමරය තුළදී පිලිපැදිය යුතු රීති සම්බන්ධයෙන් ගත්කළ සිසුන් ඒවායේ සක්‍රීය අන්දමින් නිරතවී සිටීම අවශ්‍ය කෙරේ. ඔබගේ සිසුන් සමඟ මෙය සිදු කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත. සනිටුහන්ව සම්බන්ධිත සාරධර්ම හා පුහුණු පිළිබඳව අප විසින් සිදුකළ සියලු සාකච්ඡා වලින් පසු, පංති කාමරය තුළ හැසිරීම සම්බන්ධ සාරධර්ම හා මාර්ගෝපදේශ කුමක් ද යන්න සම්බන්ධයෙන් පංතිය සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට මෙය හොඳ අවස්ථාවකි. සත්‍යවාදීඛවේ සහ අවංකඛවේ වැදගත්කම ඔබගේ සාකච්ඡාවලට ඇතුළත් කළ හැක. සත්‍යවාදී වීම සිසුන්ට සංජානනය වන්නේ කෙසේ ද හා අවංකඛව යන්නෙන් ඔවුන් අත්දැකින්නේ කුමක් ද යන්න සිසුන්ගෙන් විමසන්න. කළුපැල්ලේ ලිවීම සඳහා සිසුන්ට ආරාධනා කළ හැකි අතර සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. මීට අමතරව, රීති කැඩුවිට කුමක් සිදුකළ යුතු ද යන්නත් ඔබ විසින් සාකච්ඡා කළ යුතු ය. විනය ආරක්ෂා කිරීමේ දී ඔබ ස්ථීර හා සාධාරණ බවට වගබලාගත යුතු ය.

ඔබ විසින් ගරුත්වය සුරකින පරිසරයක් නිර්මාණය කළ විට එනම් සිසුන්ට ඔවුන් අගය කරන බව හා ඔවුන් සම්බන්ධයෙන් විනිශ්චය කිරීම් නොකරන බව සිසුන් විසින් අවබෝධ කරගත්විට බලයෙන් තර්ජනයෙන් අත්‍යයන් පෙළඹවීම, රණ්ඩු කරගැනීම් හා පූර්ව විනිශ්චය හැසිරීම් වැනි පංති කාමරයේ වර්ගාත්මක ගැටලු විසඳාලිය හැකි ස්ථානයකට ඔබ සපැමිණ ඇත. එනමුදු සහයෝගීතාවය පිළිබඳ එකඟතාවයකට පැමිණීම අසීරු අවස්ථා තවමත් තිබිය හැක. ඔබ විසින් ඔබගේ විත්තවේග ප්‍රතිචාර පාලනය කරගත යුතු හා එවැනි බාධාකාරී හැසිරීම් විසඳීම සඳහා ස්වකීය ඥානය භාවිතා කළ යුතු වන්නේ එවන් අවස්ථාවලදීය.

වඩාත් වැදගත් වනුයේ:

1. සිසුන්ගේ හැසිරීම යනු ඔවුන්ගේ චරිතයම නොවන බව සැලකිය යුතු ය - කඩාකප්පල්කාරී හැසිරීමකින් යුතු සිසුවෙකු කඩාකප්පල්කාරී සිසුවෙකු කියා නොසැලකිය යුතු ය. එවැනි හැසිරීමක් එම තැනැත්තාට පුද්ගලික ලෙස නොසැලකිය යුතු ය. පියවරක් පස්සට ගන්න. නවතින්න. නිශ්චලව සිටින්න. තීන්දු තීරණයකින් තොරව මෙනෙහි කරන්න. සෑම විටම යම් සංසිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් අපක්ෂපාතී කෝණයකින් නිරීක්ෂන්න. අදාළ සංසිද්ධියට සම්බන්ධවීමට නොගොස් ඥානාන්විත නැරඹුම්කරුවෙකු ලෙස පමණක් කටයුතු කරන්න.
2. විවිධ හැසිරීම් සඳහා හේතුවන කරුණු මොනවාද යන්න අවබෝධ කරගත යුතු ය. කුමක් සිදුවීද යන්න තක්සේරු කිරීම සඳහා ඔබ විසින් ප්‍රයත්න දැරුවේ නම් නිවැරදි කරගැනීම වැදගත් වේ. ඇතැම් විට කඩාකප්පල්කාරී හැසිරීම සඳහා හේතුවී ඇත්තේ Attention Deficit Hyperactive Disorder නැමැති තත්ත්වය විය හැක. තමා සිතන දෙය පිළිබඳ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම හා ඇහුම්කන් දීම, සහ නිර්භයව කතා කිරීම සඳහා සෑම අයෙකුටම අවස්ථාවක් ලබාදිය යුතු ය.
3. පාසැල් රාජකාරී හේතුවෙන් ඇතිවන පීඩනය, නිමා කළ යුතු වන පුළුල් විෂය නිර්දේශය හා පංති කාමරයක් තුළ සිටින සිසුන් සංඛ්‍යාව ඉහළ අගයක් ගැනීම වැනි හේතු නිසා විරාමයක් ගෙන සතිමත් බව ඇතිකර ගෙන පවත්නා තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම පහසු කාර්යයක් නොවේ. මෙම සියලු කරුණු හේතුවෙන් ඵලදායීගුණැත්වීම්-ඉගෙනුම් ප්‍රයත්න වැළැක්වී යෑම සිදුවිය හැක. ඔබ හැසිරෙන්නේ කෙසේ ද, සහ බහු අභියෝග සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිචාරය සිසුන්ට නිදසුනක් වේ. ඔබට පවතින අභියෝග අතරට පංති කාමරය තුළ සිදුවන රණේඩු කරගැනීම්, අපහාස කරගැනීම්, බලයෙන් තර්ජනයෙන් අන්‍යයන් පෙළඹවීම වැනි අවධානය යොමු කළ යුතු ප්‍රධාන ගැටලුද තවදුරටත් එකතුවිය හැකි අතර, ඇතැම් විට යම් පුද්ගලික ප්‍රශ්න ද මීට එකතුවිය හැක.
 

ඔබ විසින් කුමක් කිරීමට තීරණය කළ ද, මා මේ දේ සිදු කරන්නේ ඇයිද යන්න සිසුන්ට පැහැදිලි කර දීමට වගබලා ගත යුතු ය. ඊට හේතුව සිසුන් විසින් එය දැනගැනීම අවශ්‍ය බැවිනි. දරාගැනීම හා ගරුත්වය සපිරි පංතිකාමරයක් ඇති කිරීම සඳහා ඔබ ප්‍රයත්න දරන විට, ඒ සඳහා තුඩුදෙන හේතු සාවධානව හා සතිමත්බවින් යුතුව පැහැදිලි කිරීම වැදගත් වේ.
4. ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව තුළ ගරු කිරීම, දරාගැනීම හා පිළිගැනීම වර්ධනය කිරීම සඳහා සමාව දීම හා සමාව ගැනීම යන ගුණාංගද වඩාත් අත්‍යවශ්‍ය වේ. නිහතමානී ගුණය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා මෙම ගුණාංග උපකාරී වේ.
5. ඔබ විසින් ඔබටම හා අන්‍යයන් කෙරෙහි කරුණාවන්ත විය යුතු ය. ඔබ සමභින්න ඔබ ඉවසිලිවන්ත විය යුතු ය. ඔබේ සීමා මායිම් සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. ඔබ සිසුන්ගේ ගුරුවරයා මිස ඔවුන්ගේ මිතුරෙකු නොවේ. ඔබගේ කාරුණිකබව ඔබගේ දුර්වලකමක් හෝ වෙනස්වන සුළු බවක් ලෙස දැකීමට ඉඩ නොසලසන්න. ඔබගේ ඥානාන්විතබව හා දයාව ප්‍රමුඛතාවයේ තබන්න.

සෑම අවස්ථාවක් සඳහාම වෙනස් වූ ප්‍රතිචාර අවශ්‍ය කෙරේ. පහත සබැඳුමේ ලිපියේ අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වන ප්‍රවේශ කිහිපයක් අන්තර්ගත වේ. එම ප්‍රවේශ ඇතැම් විට ඔබ විසින් ද අත්හදා බැලීමට කැමත්තක් දැක්විය හැක. එකී ප්‍රවේශ වයස් කාණ්ඩ හා සංස්කෘතිකමය වශයෙන් අදාළ වන පරිද්දෙන් යොදාගැනීමට වගබලාගත යුතු ය.



වැඩිදුර  
කියවීම සඳහා

- කඩාකප්පල්කාරී වර්ගාව සමභ කටයුතු කිරීම  
<https://tomprof.stanford.edu/posting/1353>

සම්බන්ධතා ඇතිකරගැනීම හා ගොඩනගා ගැනීම සඳහාත් ආත්මාහිමානය වර්ධනය කරගැනීමටත් වෙර දරන බාල වයස්කාර සිසුන් මෙම ප්‍රයත්නය තුළ කේන්ද්‍රීය සාධකය වේ. ඔවුන්ගේ ජීවිතවල සාධනීය වෙනසක් සිදුකිරීමට එක් ගුරුවරයෙකුට පවා හැකිය. එකී ගුරුවරයා විය යුත්තේ ඔබම ය.

### අනෙක් ගුරුවරුන් සමඟ කටයුතු කිරීම

ඉගැන්වීම යන කාර්යයේදී ඔබට අනෙක් ගුරුවරුන් සමඟ එක්ව වැඩකිරීමට සිදුවේ. මෙහිදී ඇතිවන සබඳතා පවත්වාගැනීම පහසු කාර්යයක් නොවේ. කරුණාව තුළින් අභියෝගාත්මක සබඳතා මහභර යාමට ඔබගේ සතිමත්ඛව පිළිබඳ පුහුණුව ඔබට රුකුලක් වනු ඇති බවට අපි විශ්වාස කරමු. ගුරු කාමරය හා පාසල තුළ දී ඔබ විසින් දක්වන ප්‍රතිචාරාත්මක ක්‍රියා අවම වීමත්, සිත්රිදෙන අත්දැකීම් නොසලකා හැරීමට කටයුතු කිරීමත් ඔස්සේ ඔබට ඔබ කෙරෙහි හා ඔබේ සිසුන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම සඳහා වඩාත් හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

මෙම ඒකක වලදී අප විසින් පහත මෙවලම් ද්විත්වය ලබා දීමට ප්‍රයත්න දරා තිබේ:

1. අවබෝධය, අවධානය සහ ඒකාග්‍රතාවය වැඩිකරගැනීම සඳහා සතිමත්ඛව පිළිබඳ පුහුණුව. ඉරියවුව, සංවලන, සංවේදන හා ශරීරය තුළින් දක්වන ප්‍රතිචාරවල සිට සිතුවිලි, චිත්තවේග හා හැඟීම් පිළිබඳ දැනුවත්ඛව
2. චිත්තවේග අත්දැකීම් හඳුනාගැනීම, අවබෝධ කරගැනීම, පිළිගැනීම හා නිරවුල් කිරීම

අප විසින් අප පාලනය කරගැනීම, අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ධනාත්මක සබඳතා ඇති කරගැනීම ඔස්සේ අප සතු ඉහළම විභවය සාක්ෂාත් කරගැනීමට අවැසි පියාපත් යුගලයක් මෙයින් ප්‍රදානය කෙරේ. මෙම පාඨමාලාව තුළින් ඔබ යම්කිසි දෙයක් අත්පත් කරගත්ඛව අප විසින් විශ්වාස කරනු ලැබේ.

*අප මෙන්ම ඔබද මෙහි ඇතුළත් මොඩියුල හතර ඔස්සේ කටයුතු කිරීම මගින් ආස්වාදයක් ලබාගත් ඛව අප විසින් උදක්ම විශ්වාස කරනු ලැබේ.*

## සතිමත්ඛව හා සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම

වෛද්‍ය තාරා ද මෙල් විසිනි

සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම විස්තර කරනුයේ **සමාජයීය හා චිත්තවේග නිපුණතා ඇතිකරගැනීමේ හා භාවිතා කිරීමේ ක්‍රියාවලිය**<sup>1</sup> වශයෙනි. සවිමත් සමාජ-චිත්තවේග නිපුණතාවලින් සපිරි පුද්ගලයන්ට දෛනික අභියෝග කළමනාකරණය කරගැනීම, ධනාත්මක සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීම හා තොරතුරු මත පාදක තීරණ ගැනීමේ මනා හැකියාවක් පවතී. සමාජ චිත්තවේග ඉගෙනුම ඔස්සේ සිසුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට පාසැලේ දී හා ජීවිතයේ දී සාර්ථකත්වයට පත්විය හැක.

සමාජයීය චිත්තවේග ඉගෙනුම ගෝලීය වශයෙන් පාසැල් විෂයමාලා තුළට ඇතුළත් කිරීම සඳහා හඳුනාගෙන සහ පිළිගෙන ඇති මාතෘකාවක් වන අතර ඒ සඳහා පහත සංරචක ඇතුළත් කළ යුතු බව පොදුවේ පිළිගැනේ.

- ස්වයං අවබෝධය ඇතිකරගැනීම
- ස්වයං පාලනය, චිත්තවේග කළමනාකරණය
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල නිපුණතා
- සහකම්පනය, කරුණාව, පහසුවෙන් ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණීම
- වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම

පුරවැසි අධ්‍යයනය, වර්ගාත්මක විද්‍යාව, පුරවැසි නිපුණතා හා වෙනත් විවිධ මාතෘකා යටතේ යථෝක්ත සංරචක පාසැල් විෂයමාලා තුළ ඇතුළත් කර තිබේ. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් පාදක මැදිහත්වීම් උපයෝගී කරගනිමින් හෝ පාසැල් පෙළ පොත් තුළ ඇතුළත් උපදේශාත්මක සටහන් වැනි සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවේද භාවිතා කරමින් මේවා ඉගැන්වීම සිදුකරන අතර ඒවා කට පාඩම් කර ඉගෙන ගැනීමට යටත්ව විධිමත් හෝ සමාකලන ඇගයීම් වලදී

පරීක්ෂණයට ලක් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසැල්වල බහුතර විෂයයන් ඉගැන්වීමේ ක්‍රමය මෙයයි. අනෙකුත් කිසිදු යටතේ හා විභාගවලදී පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රමය යටතේ ඉගැන්වෙන විෂයයන් දරුවා පංතියෙන් හෝ පාසැලෙන් පිටවූ විභාග මතකයෙන් ඉවත් වේ. සමාජීය චිත්තවේග ඉගෙනුම් ඉහත විස්තර කළ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමය යටතේ ඉගැන්වීම ඔස්සේ සිසුන් තුළ සමාජීය චිත්තවේග ඉගෙනුම් නිපුණතා, වර්ගාත්මක හා පරිණාමන වෙනස්වීම් දිගුකාලීනව රඳාගැනීමක් පවතින ද හෝ නව්‍ය හා පුහුණු පාදක ක්‍රමවේද ඔස්සේ ඉගැන්වීම තුළින් වඩාත් හොඳ බලපෑමක් ඇතිවේ ද යන්න පිළිබඳ විමසුමක් කිරීම යෝග්‍ය වනු ඇත.

සමාජ-චිත්තවේග ඉගෙනුමේ ප්‍රධාන සංරචකයක් වනුයේ ස්වයං අවබෝධය වර්ධනය කිරීමයි. ඉහත සංදර්භය තුළ ස්වයං අවබෝධය වර්ධනය කිරීම හා අනෙකුත් සමාජ-චිත්තවේග ඉගෙනුම් නිපුණතා වර්ධනය කිරීමේ මූලික අඩිතාලම වශයෙන් සතිමත්ඛව උපයෝගී කරගත යුත්තේ කෙසේ ද යන්න අපි සලකා බලමු.

සුප්‍රසිද්ධ ස්නායු විද්‍යාඥවරු, මානසික විශේෂඥවරු හා තවත් පුද්ගලයන් විසින් මොළය, මනස හා ශරීරය සම්බන්ධයෙන් සතිමත්ඛවේ හා භාවනාවේ බලපෑම පිළිබඳව දශක ගණනක් මුළුල්ලේ අධ්‍යයන සිදුකර තිබේ. ඔවුන්ගේ අධ්‍යයන සඳහා ස්නායු විද්‍යාවේ නවීන මෙවලම්, මොළයේ ස්කෑන් පරීක්ෂණ, විකිරණ ඡායාරූප, ජාන අධ්‍යයන හා මෙවැනි සමාන ක්‍රමවේද උපයෝගී කරගෙන තිබේ. එම අධ්‍යයන ඇසුරින් ඔවුන් විසින් සිදුකළ සොයාගැනීම් ප්‍රසිද්ධ ජර්නල් හා ග්‍රන්ථවල<sup>2</sup> ලේඛනගත වී තිබේ.

- සතිමත්ඛව හා භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම හේතුවෙන් අඛණ්ඩව වෙනස්වීමක් හා වර්ධනයක් සිදුවූ මොළයේ කොටස් වනුයේ: ලලාට බණ්ඩිකාව, ඇම්බලාව, හිපොකැම්පස් හා ඉන්සියුලාව වේ. පූර්ව හා අපර සින්ගියුලේට් බණ්ඩිකාව, පෘෂ්ඨ-පාර්ශ්වික ලලාට බණ්ඩිකාවේ කොටස්, න්‍යෂ්ටීය උපස්ථ ආශ්‍රිතව සිත අයාලේ යෑම හා චිත්තවේග භාවනාව සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යයනය කරන ලදී. මොළයේ දූසර ද්‍රව්‍යවල (සංජානන කාර්යය සඳහා අවශ්‍ය කරන කොටස) සනත්වය ද අධ්‍යයනය කරන ලද අතර එම දූසර ද්‍රව්‍ය වයස්ගත වීමත් සමඟ අඩුවීමක් සිදුවේ. ක්‍රමවත්ව සතිමත් භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීම ඔස්සේ සනත්වය අඩුවීමේ වේගයේ මන්දගාමී බවක් ඇතිකරන අතර, කාලානුක්‍රමිකව වයස්ගත වන පුද්ගලයෙකු වෙත 'තරුණ මොළයක්' මෙමඟින් ප්‍රතිඵල වේ.
- ඔබේ ජාන ක්‍රියාකරන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් බලපාන පරිද්දෙන් ඔබේ වර්ගාත්මක හැසිරීම් හා පරිසරය මඟින් ඇති කළ හැකි වෙනස් කම් පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරන epigenetics යනු මෑතකාලීන සොයාගැනීමක් වන අතර (ජාන අධ්‍යයනවල පෙරමුණේ සිටී) එමඟින් ජාන නිරූපණය සම්බන්ධයෙන් භාවනාව බලපාන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කෙරේ. සෛල සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීම, සෛල විසපත්වීමේ වේගය අඩු කිරීම, ටෙලොමරේස් භායනය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන ටෙලොමරේස් එන්සයිමය කෙරෙහි භාවනාවේ භූමිකාව යන මේ සියල්ල ආශ්චර්යමත් අනාවරණය කරගැනීම් වේ.
- ප්‍රතිශක්තිකරණ ප්‍රතිචාර හා ප්‍රතිදේහ - භාවනාවේ නියුක්ත පුද්ගලයන් තුළ ප්‍රතිශක්තිය වැඩිදියුණු වීම හා අවම ප්‍රදාහක ප්‍රතිචාර දක්නට ලැබේ. මේවා සාපේක්ෂව නව අනාවරණය කරගැනීම් වන අතර ප්‍රදාහ තත්ත්ව සඳහා හේතුවන ජාන ප්‍රකාශනයේ මැනිය හැකි අඩුවීමක් හේතුවෙන් මෙය සිදුවන බව සොයාගෙන ඇත.

දැනට පොදුවේ ලේඛනගත වී පවතින සතිමත් භාවනාව ප්‍රගුණ කරන පුද්ගලයන් තුළ ඇතිවන ප්‍රධාන වෙනස්කම්:

1. මොළයේ සමහර කොටස් හැඩයෙන් හා විශාලත්වයෙන් වෙනස්වීම (neuroplasticity ලෙස හැඳින්වේ) සිදුවන අතර වැඩි හෝ අඩු ක්‍රියාකාරිත්වයක් ඇතිවේ. නව නියුරෝන වර්ධනය වීමද ප්‍රකට කරුණකි. සංකීර්ණ සංජානන ක්‍රියාකාරිත්වය, තොරතුරු මත පාදක හා වගකීම් සහගත තීරණ ගැනීම, දිගින් දිගට කල්පනාවේ නියැලීම හා චිත්තවේගී පැහැරගැනීම් වැළැක්වීම යන කාර්යය සඳහා මොළයේ වඩාත්ම වරප්‍රසාදලාභී විධායක කේන්ද්‍රය ලෙස සැලකෙන ලලාට බණ්ඩිකාවට හැකියාව පවතී. භාවනාවේ නියුතු පුද්ගලයන්ගේ ලලාට බණ්ඩිකාව සවිමත් වන අතර ක්‍රියාකාරිත්වයේද වර්ධනයක් ඇති වේ.
2. අනතුරු හඳුනාගැනීමේ රේඩාර් යන්ත්‍රය ලෙස ඇම්බලාව සැලකෙන අතර ආතති තත්ත්වයන්, භායනක අවස්ථා හෝ කාංසා තත්ත්ව උද්ගතවූ වහාම ඇම්බලාව විසින් ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දක්වනු ලැබේ. සතිමත් භාවනාව තුළින් ඇම්බලාවේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුකරන අතර එහි විශාලත්වය ද අඩු

කරනු ලැබේ. එමඟින් වේගවත්, නොසිතා ඉබේ සිදුවන ප්‍රතිචාර වළක්වාලයි. එවිට ඇමිග්ඩලාවේ ස්වයං-පාලනය වැඩිදියුණු වේ. ඇමිග්ඩලාවේ ප්‍රතික්‍රියාකාරීත්වය පාලනය, නියාමනය හා නිසි පරිදි හසුරුවාලීම ලලාට බණ්ඩිකාවෙන් සිදු වේ. සතිමත්ඛව සහ භාවනාව ඔස්සේ වැඩිවන ලලාට බණ්ඩිකාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය මඟින් නැවත ප්‍රකෘතිමත් තත්ත්වයට පැමිණීම, අභියෝග දරාගැනීමේ හැකියාව, ආතති තත්ත්වයෙන් කඩිනමින් යථා තත්ත්වයට පැමිණීමේ හැකියාව ප්‍රවර්ධනය කෙරේ.

3. මධ්‍ය මොළය ආශ්‍රිත මූලික හැඟීම් පාලනය කරන මොළයේ සංකීර්ණ ස්නායු ජාලය හා එහි විත්තවේග මධ්‍යස්ථාන විත්තවේග-ප්‍රතිචාර- ජනන ජාලය වෙත සෘජුවම සම්බන්ධ වන අතර මීට ලලාට බණ්ඩිකාව, ඇමිග්ඩලාව හා හිපෝකැම්පස් ඇතුළත් වේ. සිනිවිලි මඟින් අපගේ ක්‍රියාකාරකම් හා සිනිවිලි මෙහෙයවෙන්නේ කෙසේ ද යන්න මෙමඟින් අණ කෙරේ. අපගේ ප්‍රතිචාර හා පූර්වයෙන් කටයුතු කර වළක්වාගත හැකි අදුරදර්ශී තීරණ අවබෝධ කරගැනීම සඳහා විත්තවේග බුද්ධිය/ විත්තවේග සාක්ෂරතාවය උපකාර වේ. සතිමත්ඛව මේ සියලු කොටස් සඳහා බලපාන අතර සක්‍රීය පාලනය, අපගේ චර්යාව සම්බන්ධයෙන් වගකීමට හා සංවේදීවීම උපකාරී වන අතර, මේ සියල්ල ඔස්සේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වනුයේ මනා අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවයන්ය.

සතිමත්ඛව හා සමාජ විත්තවේග ඉගෙනුමේ ප්‍රධාන සංරචක අතර සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනැංවීම සඳහා යථෝක්ත අවබෝධය ඔස්සේ අපේක්ෂා කෙරේ. සතිමත්ඛව පුහුණුව වනාහී සමාජ විත්තවේග ඉගෙනුමේ ගොඩනැංවීම සඳහා සත්‍ය වශයෙන් ම යොදාගතහැකි අධිතාලමකි. මේ වනවිට ඔප්පු කර ඇති මොළයේ වෙනස්කම් හා ස්නායු ජනනය යන කරුණු නිසාවෙන්, ක්‍රමවත් සතිමත්ඛව පුහුණුව මඟින් සමාජ විත්තවේග ඉගෙනුම් නිපුණතා තිරසරව වැඩිදියුණු කරගැනීමේ හැකියාව ලැබෙන බව පැවසේ.



වැඩිදුර  
කියවීම සඳහා

1. <https://www.understood.org/articles/en/social-emotional-learning-what-you-need-to-know>
2. ඊවර්ඩ් ඩේවිඩ්සන් හා ඩැනියෙල් ගෝල්මාන් ගේ Science of Meditation (Penguin, Random House)

## කතුවරු

වෛද්‍ය ටාරා ද මැල්, වෘත්තීයෙන් වෛද්‍යවරියක් වන මැය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් තනතුර ද හොබවා තිබේ. ඇය 2007 වර්ෂයේ සිට බෞද්ධ භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමේ කාර්යයේ නියුක්තව සිටින්නීය. සතිමත්ඛව පිළිබඳ මූලික සිවු අඩිතාලම හා පාලි ත්‍රිපිටකයේ බෞද්ධ ඉගැන්වීම මත මෙතුමියගේ පුහුණු කිරීම් කේන්ද්‍රගත වී තිබේ. මිනිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ප්‍රධාන ආශ්‍රමාධිපති හා නියෝජ්‍ය ආශ්‍රමාධිපති වශයෙන් වැඩවාසය කරන හිමිවරුන් වන පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මවිජය හිමි හා පූජ්‍ය පානදුරේ වන්දුරතන හිමි මැයගේ ප්‍රධානතම ගුරුවරු වශයෙන් සැලකේ.

**දිනුෂා වික්‍රමසේකර**, යෝග ව්‍යායාම පුහුණු කිරීමේ ගුරුවරියක් හා ජීවන රටා පිළිබඳ උපදේශකවරියක් ද වේ. ව්‍යාවහාරික මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රවේදී උපාධිය දැනට හදාරමින් සිටින මැය ඕස්ට්‍රේලියාවේ දරුවන් සඳහා සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීමේ කාර්යයයේ නියුක්ත වීමට පුහුණුකරුවකු වීම සඳහා පුහුණුවීමේ ද නිරතව සිටින්නීය. ඇය ටිබෙට් බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය අනුගමනය කරන්නීය. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය හා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය සමඟ එක්ව ප්‍රාථමික ගුරුවරුන් සඳහා සතිමත්ඛව පිළිබඳ වැඩසටහන් සැකසීම සඳහා දායකත්වය හා එම වැඩසටහන් පැවැත්වීමේ කාර්යයේ ද ඇය නියුක්ත වූවාය.

**නිලුකා ගුණවර්ධන**, සතිමත්ඛව පුහුණු කිරීමේ කාර්යය සම්බන්ධයෙන් සහතිකපත්ලාභිනියක් වන අතර එක්සත් රාජධානියේ පාසැල් සඳහා වන සතිමත්ඛව ව්‍යාපෘතිය (MiSP) සඳහා ද ලියාපදිංචි වී සිටී. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය හා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය හරහා ප්‍රාථමික ගුරුවරුන් සඳහා සතිමත්ඛව පිළිබඳ වැඩසටහන් සැකසීම සඳහා දායකත්වය හා එම වැඩසටහන් පැවැත්වීමේ කාර්යයේ ද ඇය නියුක්ත වූවාය. සානුකම්පිත හා සැවොම ඇතුළත්වන ප්‍රජා ගොඩනැංවීම අභිවර්ධනය කිරීම සඳහා දරුවන් හා තරුණ වැඩිහිටියන් තුළ සතිමත්ඛව ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ කාර්යය සඳහා ඇය කැපවී සිටී.