



සතිමේ ඉරුවරු
Mindful Educators
உளவிழிப்புணர்வு கல்வியாளர்கள்

உளவிழிப்புணர்வு கல்வியாளர்களுக்கான வழிகாட்டல் கைந்நூல்

உளவிழிப்புணர்வு மற்றும் சமூக மனவெழுச்சி கற்றல்
தேர்ச்சிதிறன்களை மேம்படுத்தும் செயற்பாட்டுக்கு வலிமையூட்டும்
கல்வியாளர்களுக்கு முன்வைக்கப்படும் கைந்நூல்

இலங்கையின் உளவிழிப்புணர்வு கல்வியாளர்கள்



உளவிழிப்புணர்வு கல்வியாளர்களுக்கான வழிகாட்டல் கைநூல்

சிங்களம், தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்ட ஆசிரியர்களுக்கான கைநூல்

இணக்கமான கல்விச் சூழலுக்குள் தமதும் தம் மாணவர்களினதும் உளவிழிப்பை விருத்தி செய்தல், விழுமியங்கள் மற்றும் நெறிமுறை நடத்தையை வளர்த்துக் கொள்ளல், சிக்கலான உணர்ச்சிகளை வழிநடத்தல் மற்றும் தமதும் தம் மாணவர்களினதும், நல்வாழ்வை மேம்படுத்த பயன்படுத்தக்கூடிய பல்வேறு பயிற்சிகளும் சாதனங்களும் இந்த கைநூலினூடாக முன்வைக்கப்படுகின்றது.

உளவிழிப்புள்ள கல்வியாளர்கள் இலங்கை வலைத்தளம் : <https://mindfuleducators.lk/>

மின்னஞ்சல்: mindfuleducatorssl@gmail.com

2021

உளவிழிப்புணர்வு கல்வியாளர்கள்

<https://mindfuleducators.lk/>

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

அறிமுகம் மற்றும் கண்ணோட்டம்

உளவிழிப்பும் விழுமியங்களும் ஏன் அவசியமானவை?

இந்த கைநூலை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

நாம் எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

முதலாவது மொடியூல்

உளவிழிப்பு மற்றும் விழுமிய சட்டகம்

அறிமுகம்

ஒரு எளிய மௌனமான இடைநிறுத்தத்துடன் பயிற்சியுடன் ஆரம்பிக்கலாம்:

உங்கள் உடலில் கவனம் செலுத்துதல்

உளவிழிப்பு என்றால் என்ன?

உளவிழிப்பின் நன்மைகள்

மைண்ட் ஜார் (*Mind Jar*) எனும் மனக்குடுவையில் கவனம் செலுத்துவோம்

உளவிழிப்புக்கான முக்கிய பயிற்சி : மூச்சு ஒரு நங்கூரமாக

நமது புலன் உணர்வுகளில் (senses) நம் கவனத்தை ஈடுபடுத்த பயிற்சி 5-4-3-2-1

விழுமியங்கள் சட்டக கட்டமைப்பு

எங்கள் முக்கிய விழுமியங்களை வரையறுத்தல்.

உங்கள் வெற்றியின் ரகசியம்

இரண்டாவது மொடியூல் :

உளவிழிப்பு பயிற்சி நடைமுறைகள், மூளை மற்றும் நன்றி எனும் பண்பின் விழுமியம்

மூளை

மூளை மற்றும் உளவிழிப்பு

மூளை மற்றும் மூளை எவ்வாறு இயங்குகின்றது என்பதை அறிமுகப்படுத்துதல்

உளவிழிப்பு பயிற்சிகள் நம்மை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள உதவும்

உடல் உணர்வுகளின் உளவிழிப்பு

உன் கால்களால் பூமியை முத்தமிடுகிடுகிறது என்பது போல் நடக்கவும்

ஒரு விழுமியமாக நன்றி

ஒரு சொல் - ஒரு சிந்தனை - ஒரு கேள்வி.....

நன்றியுணர்வு தியானம்.....

பயிற்சிக்கான குறிப்பு.....

மூன்றாம் மொடியூல்

அன்புடைமை (kindness) ஒத்துணர்வு (empathy) மற்றும் மன்னித்தலுடன் (forgiveness) கூடிய உளவிழிப்பு பயிற்சி

எண்ணங்களின் விழிப்புணர்வு

மனம் அலைந்து திரிதல்: வழக்கநிலை வலையமைப்பு (Default Mode Network)

எண்ணங்களின் உளவிழிப்பு: நீரோட்டத்தின் மீது இலைகள்

உளவிழிப்புடன் செவிமடுத்தல்

விழிப்புணர்வுடன் உண்ணல்

எங்கள் மனவெழுச்சிகளை உளவிழிப்பில் கொள்ளல்

விழுமியங்கள்

அன்புடைமை

மன்னித்தல்

பயிற்சி நடைமுறையின் குறிப்பு:

நான்காம் மொடியூல் :

மனவெழுச்சிகள், மீட்டெழுச்சி, சமூக மனவெழுச்சிக் கற்றல் மற்றும் நன்மதிப்பு மற்றும் நேர்மை போன்ற விழுமியங்கள்.

மூளை மற்றும் நல்வாழ்வு

மன அழுத்தம்

உங்களின் மன அழுத்தம் எது? அதை நீங்கள் சமாளிக்கும் வழிமுறை யாது?

மீட்டெழுச்சி

நன்மதிப்பு

மனக்கலக்கம், கவனக்குவிப்பு மற்றும் தொடர்பு.

மனக்கலக்கத்தை போக்குதல் மற்றும் உள நல்வாழ்வு

நோக்கம் மற்றும் வழிகாட்டுதல்கள்.....

வகுப்பறை விதிகள் மற்றும் நேர்மை

நீங்கள் சக ஆசிரியர்களுடன் செயற்படல்

உளவிழிப்பு மற்றும் சமூக மனவெழுச்சிக் கற்றல்

ஆசிரியர்கள்

முன்னுரை

உளவிழிப்புள்ள கல்வியாளர்களுக்கான கைநூல் ஆசிரியர்கள் மற்றும் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் விழமியங்கள், அன்புடைமை மற்றும் நெறிமுறை நடத்தை ஆகியவற்றுடன் உளவிழிப்பை அறிமுகப்படுத்த விரும்பும் அனைத்து கல்வியாளர்களுக்கான கைநூல் ஆகும்.

ஒரு முறையான அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி, இக்கைநூல் வாசகபயனாளரை எளிய உளவிழிப்புயிற்சி நடைமுறைகளிலிருந்து மிகவும் சிக்கலானவற்றுக்கு இட்டுச் செல்வதோடு, மேலும் அன்புடைமைசார் இரக்கம், பொறுப்புணர்வோடான நடத்தை, நேர்மை மற்றும் நெறிமுறை நடைமுறைகள் போன்ற விருத்தியடையும் விழுமியங்களை படிப்படியாக உளவிழிப்புடன் இணைக்கிறது. கைநூல் ஆசிரியர்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் முக்கியமான தகவல்களை உள்ளடக்கியதோடு மூளை மற்றும் நரம்பியல் அறிவியலின் செயற்பாட்டையும் கவனத்திற் கொள்கின்றது.

வாசக பயனாளர் தமது பயிற்சி நடைமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவும் மாணவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும் வழிகாட்டப்பட்ட உளவிழிப்பு வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இறுதியில், மாணவர்களுடன் சேர்ந்து, கல்வியாளர்கள் வகுப்புகள், பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் அனைத்து கல்வி நிறுவனங்களிலும் இந்த நடைமுறைகள் மற்றும் கற்பித்தல்களைப் பயன்படுத்தி, மிகவும் இணக்கமான மற்றும் வளமான கல்விச் சூழலை வளர்க்க முடியும்.

உளவிழிப்புள்ள கல்வியாளர்களுக்கான கைநூல் தாரா டி மெல், தினுஸா விக்ரமசேகர மற்றும் நிலுக குணவர்தனவால் தொகுக்கப்பட்டது. இந்த தலைப்பில் அவர்கள் தனிப்பட்ட அனுபவங்களையும் புரிதலையும் மற்றும் சர்வதேச அளவில் புகழ்பெற்ற தகவல் மூலங்களையும் மொடியூல்களை வடிவமைப்பதற்காக பயன்படுத்தியுள்ளனர், இதனால் ஒரு கல்வியாளர் இந்த நடைமுறைகளை தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையிலும் மாணவர்களின் வாழ்க்கையிலும் எவ்வாறு இணைப்பது என்று வழிகாட்ட முடியும்.

இந்த கைநூல், சிங்களம், தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் ஆரம்பத்தில் *Mindful Educators Sri Lanka* இணையதளத்தில் வெளியிடப்படுவதோடு எவருக்கும் இலவசமாக அணுகக்கூடியதாக இருக்கும்.

வணக்கத்துக்குரிய டென்சின் லெக்ட்ரான் (Tenzin Lekdron), முத்து சிவஞானம், சாமிலா ஜெயவர்த்தன, சு.முரளிதரன், ஹர்ஸா குணசேன, சபாபதி சிவகுருநாதன் மற்றும் யுரேஸ்யா பெரேரா ஆகியோரின் பங்களிப்பை இக்கைநூல் ஆசிரியர்கள் பெரிதும் பாராட்டுகிறார்கள்.

எந்தவொரு தெளிவுபடுத்தலுக்காகவும் கொடுக்கப்பட்ட கற்பித்தல் அடிப்படையில் மேலும் அறிவுறுத்தலுக்காகவும் mindfuleducatorssl@gmail.com இற்கு மின்னஞ்சல் அனுப்ப கல்வியாளர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.

அறிமுகம் மற்றும் கண்ணோட்டம்

உளவிழிப்புள்ள கல்வியாளர்களுக்கான வழிகாட்டல் கைநூலை பயன்கொள்ள உங்களை வரவேற்கிறோம்.

அனைத்து கல்வியாளர்களுக்கும் இந்த நான்கு-மொடியூல் சகிதமான கற்கையை நீங்கள் தொடர முடிவு செய்ததில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். இந்த பாடநெறியினை கற்பதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் சொந்த உளவிழிப்புணர்வை மேம்படுத்துவீர்கள் என்பதோடு நேர்மையான அன்புடைமை, மரியாதை மற்றும் நெறிமுறை நடத்தை போன்ற விழுமியங்களை உளவிழிப்புடன் இணைக்க முடியும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். உங்கள் மாணவர்களுக்கு இந்த நடைமுறைகளை நீங்கள் அறிமுகப்படுத்த முடியும் என்பதோடு, சமூக-மனவெழுச்சி கற்றல் (social-emotional learning -SEL) பற்றிய உங்கள் புரிதலை மேம்படுத்திக் கொள்வீர்களென எதிர்பார்க்கின்றோம்.

நல்வாழ்வு, மகிழ்ச்சி மற்றும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை பற்றிய ஆராய்ச்சி ஆய்வுகள் ஆரோக்கியமான சமூக உறவுகளை வளர்த்து பேணும் திறன்கள் இன்றியமையாதவை என்பதை சுட்டிக் காட்டுகின்றன. மாணவர்களை வாழ்க்கைக்குத் தயார்படுத்தும் கல்வி நிறுவனங்கள், விழுமியங்களுடன் கூடிய உளவிழிப்புணர்வு மற்றும் சமூகப் பண்பு போன்ற நடைமுறைகளிலிருந்து பெரிதும் பயனடையும் எனலாம்.

மரபார்ந்த கல்வியானது கௌரவமான வேலைவாய்ப்பை பெற எளிதாக்கும் கல்வி அடைவினை ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால் சமூக மனவெழுச்சி கற்றலுக்கு (SEL) இழிவளவான முக்கியத்துவமே கொடுக்கின்றது. SEL நமது சொந்த உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகளை நிர்வகிப்பதற்கும், பாடசாலைக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் ஆரோக்கியமான உறவுகளை வளர்ப்பதற்கும் முக்கியமானது. உளவிழிப்பு பயிற்சி இந்த செயன்முறையை ஆதரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. மிகவும் வெற்றிகரமான மற்றும் நன்கு ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்ட திட்டங்கள் பிள்ளைகளின் முக்கியமான வாழ்க்கைத் திறன்களை வளர்க்க உதவுவதற்காக, உளவிழிப்பு மற்றும் SEL ஆகிய இரண்டையும் பாடசாலைகளில் வயது மட்டத்துக்குதக்கதாக இணைக்க வேண்டும் என்பதை சுட்டிக்காட்டுகின்றன..

மேற்கூறிய காரணங்களுக்காக, உலகெங்கிலும் உள்ள கல்வி நிறுவனங்கள் இப்போது முக்கியமாகSEL மற்றும் உளவிழிப்பை பாடத்திட்டத்தில் சேர்ப்பது குறித்து தமது அணுகுமுறையை மாற்றிக்கொண்டிருக்கின்றன. இலங்கையும் இந்த திசையின்பால் திரும்புகிறது. 2600 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்தியாவில் புத்தர் மனதைப் பற்றி முதலில் விவரித்தார் என்பதால், புத்தரின் போதனைகளுடனான தனது கலாசாரம் மற்றும் தொடர்பு காரணமாக இலங்கை இந்த பழங்கால உளவிழிப்பு நடைமுறைக்கு திரும்புவது எளிதானதாகும். மேலும் பின்னர் இது அனைத்து முக்கிய மதங்களின் நடைமுறைகளிலும் சேர்க்கப்பட்டவொன்றாகும். இவை அனைத்தும் மாணவர்களுக்கு கல்விஅடைவுகள் நோக்கி உந்தப்படும் சவாலான மற்றும் அழுத்தமான பாடசாலை சூழல்களை சமாளிக்க உதவும்..

உளவிழிப்புள்ள கல்வியாளர்கள் - இலங்கை(Mindful Educators Sri Lanka) அமைப்பு இந்த கைநூலை விழுமியங்கள்,அன்புடைமை மற்றும் நெறிமுறை நடத்தை ஆகியவற்றுடன் கூடியதாக கல்வியாளர்களுக்காக தயாரித்துள்ளதோடு இது கல்வியாளர்களுக்கு வகுப்பில் உளவிழிப்பை கடைப்பிடிக்க வழிகாட்டியாக பயன்படுத்தப்படலாம். இந்த வழிகாட்டுதல்கள் ஊடாக ஆசிரியர்களுக்கு பாடசாலையில் பல சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும் என்று நம்புகிறோம். ஆசிரியர்களும்மாணவர்களும் சகிப்புத்தன்மை, பொறுமை, மரியாதை,ஒத்துணர்வு,அன்புடைமை, இரக்கம், மன்னித்தல் மற்றும் உணர்ச்சி நெகிழ்வு போன்ற முக்கிய விழுமியங்களை படிப்படியாக வளர்த்துக் கொள்வார்கள். இந்த விழுமியங்களை வளர்க்கும் ஒரு வகுப்பறை சூழல் விலைமதிப்பற்ற வாழ்க்கைத் திறன்களைக் கொண்ட மாணவர்களை விருத்தி செய்யும் மகிழ்ச்சியையும் வெற்றியையும் நோக்கி செல்லும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

மொடியூல்கள் இந்நூலாசிரியர்களின் அனுபவத்தைப் பயன்படுத்தி உருவாக்கப்பட்டதோடு, உளவிழிப்புணர்வு மற்றும் சமூக மனவெழுச்சிக் கற்றல் பற்றிய ஆய்வு கருத்துக்காளால் பெறுமதி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மொடியூல்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள உளவிழிப்பு பயிற்சி நடவடிக்கைகள் இலங்கையில் உள்ள ஆசிரியர்களால் வெற்றிகரமாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. உளவிழிப்புள்ள கல்வியாளர்கள் இலங்கை 2018-2019 இல் ஆரம்ப பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கான செயலமர்வுகளை நடத்தியது, அவர்களின் அனுபவங்கள் இணையதளத்தில் (www.mindfuleducators.lk) விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் மாணவர்களுக்கான நேர்மறையான கற்றல் சூழலை வளர்ப்பதற்கு நீங்களும் இந்த மொடியூல்களை பயன்படுத்தலாம் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

இந்த பாடத்திட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன், தயவுசெய்து பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்:

1. வாழ்நாட்கள் எவ்வளவு சவாலானதாக தோன்றினாலும், உங்கள் நாளொன்றில் நீங்கள் மிகவும் நிதானமாகவும், அமைதியாகவும், நிலையாகவும் உணர் விரும்புகிறீர்களா?

ஆம் என்றால் - உளவிழிப்புக்கான பயிற்சி தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை உறவுகளை திறமையாக வழிநடத்த உதவுகிறது.

இல்லை என்றால் - உளவிழிப்பு பயிற்சி உங்களுக்கும் உங்கள் மாணவர்களுக்கும் இந்த சூழ்நிலைகளை நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவும்.

2. வகுப்பறையில் உங்கள் சொந்த மனவெழுச்சி உணர்ச்சி தேவைகள் மற்றும் உங்கள் மாணவர்களின் மனவெழுச்சி உணர்ச்சிகளுக்கு எப்படி கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதை அறிய விரும்புகிறீர்களா?

3. உங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் கருணையையும் ஒத்துணர்வையும் (empathy) வளர்க்க விரும்புகிறீர்களா?

4. நீங்கள் மனம், அதன் எதிர்மறை சார்பு மற்றும் அதன் நேர்மறையான ஆற்றலைப் புரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

5. உங்கள் வகுப்பறையை திறம்பட முகாமைத்துவம் செய்ய உதவும் உளவிழிப்புள்ள பயிற்சி நடைமுறைகளை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

6. உதவி செய்பவர்களாகவும் மற்றும் பன்மைத்தன்மையை ஏற்றுக்கொள்பவர்களாகவும் அதை மதிப்பவர்களாகவும் மற்றும் பாரபட்சம் காட்டாமல் அல்லது முற்கூட்டிய எதுவும் தீர்மானிக்காமல் தனிநபர்களின் தனித்துவத்தை புரிந்து கொள்பவர்களாக உங்கள் மாணவர்கள் இருப்பதைக் காண விரும்புகிறீர்களா?

7. உங்கள் மாணவர்கள் முதிர்ச்சியடையும் போது தங்களை வழிநடத்த உளவிழிப்பு அடிப்படையிலான விழுமியங்கள் மற்றும் நெறிமுறைகளின் வலுவான அடித்தளத்தை இட்டுக்கொண்டிருப்பதை விரும்புகிறீர்களா?

மேலே உள்ள பெரும்பாலான கேள்விகளுக்கு நீங்கள் 'ஆம்' என்று பதிலளித்திருந்தால், நீங்கள் இதற்கான கீழ்க்காணும் விடயங்களுக்களுக்கான காரணங்களை உணர்ந்து செயற்பட தொடங்கியிருப்பீர்கள் எனலாம்.

1. இந்த கைநூலை திறம்பட கற்றல்

2. உங்கள் உளவிழிப்பு பயிற்சியை நடைமுறையைத் ஆரம்பித்து அல்லது தொடர்ந்து மேற்கொண்டு ஆழமாகக் கற்றல்.

நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், நீங்கள் ஏன் இதைச் செய்கிறீர்கள் என்பது குறித்து தெளிவாக இருக்க வேண்டும், வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்கள் நோக்கம் என்ன? என்பது பற்றிய தெளிவு உங்களை பயிற்சியுடன் தொடர்ந்து பிணைத்திருக்க உதவும்.

நீங்கள் ஒரு நாள் பயிற்சியைத் தவறவிட்டாலும், அது குறித்து தீர்ப்பு எதுவும் மேற்கொள்ளாத விழிப்புணர்வுடன் இதைப் பார்ப்பது மற்றும் உங்கள் பயிற்சி நடைமுறைக்குத் திரும்புவது மிகவும் முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அனுபவங்கள் மற்றும் உங்கள் நடைமுறையில் பிரதிபலிப்புகளை எழுத நீங்கள் ஒரு உளவிழிப்பு செயலடைவுகளுக்கான நாளாந்த பதிவேட்டில் ("மை மைண்ட்: புல் ஜர்னல்": *'My Mindful Journal'*) எழுத தொடங்கினால் நல்லது.

உங்கள் பதிவேட்டில் முதல் பதிவில் பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க வேண்டும்:

நான் ஏன் இந்த பாடநெறியை பயில்கின்றேன்?

உளவிழிப்புக்கு மற்றும் எனது நல்வாழ்வுக்கு என்னால் எவ்வளவு நேரத்தை எப்போது ஒதுக்க முடியும்?

- முன்மொழிவு: ஐந்து நிமிட பயிற்சியுடன் ஆரம்பித்து, நீங்கள் நாட்செல்லும்போது பயிற்சி நேரத்தை அதிகரிக்கவும்.

- காலையிலும் மாலையிலும் பயிற்சி செய்யலாம்.

எனது வகுப்பறையில் மாணவர்களில் என்னவாறான மாற்றங்களை நான் பார்க்க விரும்புகிறேன்?

உளவிழிப்பும் விழுமியங்களும் ஏன் அவசியமானவை?

மூலக்கூற்று உயிரியலாளரும் (Molecular Biologist) தற்போது திபெத்திய பௌத்த துறவியுமான டாக்டர் மேத்தியு ரிக்கார்ட் "உலகின் மகிழ்ச்சியான மனிதர்" என்று பிரபலமாக அறியப்படுகிறார், மேலும் அவர்: "பறவை பறக்க இரண்டு இறக்கைகள் தேவைப்படுவது போல், நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் ஞானத்தையும் இறக்கத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்" எனக்கூறியுள்ளார்.

இந்த கைநூலில், இந்த இரண்டு சிறகுகளை உங்களுக்கு வழங்குவதன் மூலம் உங்கள் பயிற்சி நடைமுறை மற்றும் உங்கள் உள்ளார்ந்த மற்றும் இயற்கை திறனை ஊக்கவிக் முயற்சிக்கிறோம்: உளவிழிப்பின் பயிற்சி நடைமுறைகள் மற்றும் சமூகத்தைப் பற்றிய புரிதல் மதிப்புகளுடன் கூடிய சமூக மனவெழுச்சி கற்றலானது ஞானம் மற்றும் இறக்கத்தை வளர்க்க உதவும். இதுபற்றி உங்களுக்கு தெளிவு கிடைத்தவுடன் வகுப்பறையில் உள்ள உங்கள் மாணவர்களிடம் எடுத்துச் சென்று, தங்களையும் மற்றவர்களையும் அன்புடைமையுடன் சிந்திக்கும்படி வழிகாட்டலாம்.

இந்த கைநூலை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

1. ஒவ்வொரு மொடியூலையும் முழுமையாகப் படித்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். இரண்டாவது மொடியூலுக்கு செல்வதற்கு முன் முதலாவது மொடியூலை விளங்கி புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் புரிதலை மேலும் ஆழப்படுத்த நாங்கள் வழங்கிய இணையத்தள இணைப்புகளை (the links) அணுக நாங்கள் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். இந்த வளங்களை நீங்கள் வகுப்பறையில் பயன்படுத்தலாம்.

2. சுய பயிற்சி மிகவும் முக்கியமானது. படிப்படியாக உங்களில் ஏற்படும் மாற்ற விளைவுகளை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள், மேலும் இது உங்கள் மாணவர்களுக்கும் நடைமுறைகளைத் தொடர ஒரு உந்துதலாக இருக்கும்.

3. உங்கள் அனுபவத்தை மீண்டும் மீண்டும் உணர்ந்து அது குறித்து பிரதிபலித்து பார்ப்பது மிகவும் முக்கியம் - இதன் மூலம் நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்க உங்கள் திறனை வலுப்படுத்துகிறீர்கள். பிரதிபலிப்பு உங்கள் அனுபவத்தைப் புரிந்துகொள்ள உதவும்.

4. வகுப்பறையில், பயிற்சி நடைமுறையை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு முன்பு அனைத்து நடைமுறைகளும் வயதுக்கு ஏற்றதாக தெளிவாக விளங்கி புரிந்துகொள்ளப்பட்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். வகுப்பிற்குள் பயிற்சிக்கு வெவ்வேறு நேரங்களை திட்டமிடுங்கள்.

5. மாணவர்களுடன் பயிற்சி

6. மாணவர்களுடன் பிரதிபலித்தல்

7. இந்த நடைமுறைகளின் பயனை மதிப்பிடுதல்.

8. உங்கள் அனுபவத்தை நாளாந்த ஜெர்னல் பதிவேட்டில் பதிவு செய்தல்

நாம் எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

ஒரு நாளைக்கு சில நிமிடங்களோடு தொடங்கி வாரந்தோறும் கட்டியெழுப்புவது மூலம் எட்டு வாரங்களின் முடிவில் குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்கள் உட்கார்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். கவனத்துடன் சாப்பிடுவது, கவனமாகக் கேட்பது போன்ற முறைசாரா நடைமுறைகளிலும் நீங்கள் இதைச் செய்யலாம். வெறுமனே, முதல் வகுப்பு பாடவேளை தொடங்குவதற்கு முன் 5-10 நிமிடங்கள் உளவிழிப்புடன் உட்கார்ந்து அந்த நாளை ஆரம்பிக்க உங்கள் மாணவர்களை ஊக்குவிக்கவும். இதேபோல் ஐந்து நிமிடம் அமைதியாக உட்கார்ந்து, இடைவெளிக்குப் பிறகு அவர்கள் வகுப்புக்குத் திரும்பும்போது மனதை அமைதிப்படுத்தலை அறிமுகப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

இந்த பயிற்சி நடைமுறைகளுக்கு ஏதேனும் தடைகள் இருந்தால் இதை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்க முடியும் என உங்கள் சகபாடிகளுடன் கலந்துரையாடலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சியை நீங்கள் தவறவிட்டால், அடுத்த நாள் தொடரவும். தயவு செய்து உங்கள் பயிற்சியில் உறுதியாக இருங்கள். நீங்கள் அவற்றைச் செய்தால், அதன் பயனை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். உங்களை அல்லது உங்கள் மாணவர்களை மதிப்பீடு செய்வதற்கு பதிலாக நீங்கள் உங்களிடமும் அவர்களிடமும் அன்புகாட்டி பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உளவிழிப்பு என்பது ஒரு வலுவான மற்றும் நம்பகமான நடைமுறை என்றாலும் அது எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் பதில் வழங்காது. எனவே நீங்களே தயவுசெய்து, தேவைப்படும்போது உங்களை விட அதிக அனுபவம் உள்ளவர்களிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

இந்த கைநூல் அனைத்து ஆசிரியர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, அவர்களின் சிந்தனை மற்றும் விழுமியங்களின் நடைமுறையைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் வலுப்படுத்துவதற்கும் கோட்பாடு மற்றும் நடைமுறையை நாங்கள் சேர்த்துள்ளமையால், ஆசிரியர்கள் தங்கள் மாணவர்களுக்கு உளவிழிப்பு நடைமுறையை அறிமுகப்படுத்த முடியும். இருப்பினும், நீங்கள் ஓர் ஆசிரியராக இல்லாவிட்டாலும், உங்கள் தனிப்பட்ட உளவிழிப்பு பயிற்சியைத் தொடங்க அல்லது தொடர இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

இதை உங்கள் மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தும்போது, பாடசாலையில் இதைச் செய்யும் ஒரே ஆசிரியராக நீங்கள் இருக்கலாம் அல்லது ஆசிரியர்கள் குழுவுடன் இதைச் செய்யலாம் அல்லது விதிவிலக்கான சூழ்நிலைகளில் முழுப் பாடசாலைக்கும் உளவிழிப்பு பயிற்சி செய்து சமூக மனவெழுச்சிக் கற்றலை மேற்கொள்ள முடியும் என்பதை நாங்கள் உணர்வதோடு, அந்த பயிற்சி நடைமுறைகள் வகுப்பறையில் மாற்றத்திற்கான ஊக்கியாக அமையும். நீங்களும் அவ்வாறே உணர்வீர்கள் என நாங்கள் நம்புகிறோம்

முதலாவது மொடியூல்

உளவிழிப்பு மற்றும் விழுமிய சட்டகம்

ஆசிரியர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட நான்கு மொடியூல்கள் கொண்ட கல்வியிலாளர்களுக்கான உளவிழிப்பு பாடநெறிக்கு வரவேற்கிறோம். நீங்கள் எங்களுடன் உங்களின் உளவிழிப்பு பயணத்தை ஆரம்பிப்பது குறித்து நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம், இந்தப் பாடங்களிலிருந்து நீங்கள் பயனடைந்து உங்கள் உளவிழிப்பு பயிற்சியை மேம்படுத்துவீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

தங்களின் சுய பயிற்சிக்கு அப்பால் , இந்த கால வரையரையற்றபயிற்சியை நீங்கள் உங்கள் மாணவர்களுக்கும் சகபாடிக்களுக்கும் எடுத்துச் செல்வீர்கள் என்றும் கற்றல் சூழலை இனிமையான ஒன்றாக மாற்றுவீர்கள் என்றும் நம்புகிறோம், உங்கள் தனிப்பட்ட பயிற்சியானது மன அழுத்தத்தோடும் கவலையோடும் இருக்கும் இடங்களை, அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் கூடிய இடங்களாக மாற்றும் என்பதோடு மாணவர் இணக்கமான முறையில் கற்றுக்கொள்ள தயார்ப்படுத்துவதாக இருக்கும்.

இந்த பாடநெறியின் அறிமுகத்தை நீங்கள் வாசித்திருப்பீர்கள் என்றும் இந்த பாடநெறியை பயில்வதற்கான விருப்பார்வத்தை ஏற்படுத்தியிருப்பீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

இந்த முதலாவது மொடியூலினை பூர்த்தி செய்த பின்னர் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டிய விளக்கங்களாவன:

- உளவிழிப்பு என்றால் என்ன என
- உளவிழிப்பின் நன்மைகள் யாவை என
- எவ்வாறு உளவிழிப்பு பயிற்சியை தொடங்குவது என
- எவ்வாறு உங்கள் மாணவர்களுடன் உளவிழிப்பு பற்றிகலந்துரையாடுவது எப்படி என
- கல்வியாளர்களுக்கான உளவிழிப்பு விழுமியங்கள் சட்டகத்தை (Mindfulness for Educators values framework) புரிந்து கொள்ளவது எப்படி என பற்றியவையாகும்.

அறிமுகம்

இந்தியாவில் சுமார் 2600 வருடங்களுக்கு முன் புத்தரால் முதன்முறையாக உளவிழிப்பு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. உளவிழிப்பு பயிற்சி என்பது 'சத்திபட்டன சூத்திரத்தின்' முக்கிய போதனைகளிலிருந்து தோன்றியதோடு (குறிப்பு: புத்த நூல்கள், பாலி நியதி, திக நிகாயா, மஜ்ஜிமா நிகாயா) மற்றும் உலகளவில் தியான பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் உளவிழிப்பு ஆசிரியர்களால் பரவலாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது.

சமீபத்தில் உளவிழிப்பும் அதன் அறிவியல் அடிப்படை பற்றி மாசசூசெட்ஸ் மருத்துவப் பள்ளியின் தகைசார் மருத்துவப் பேராசிரியரான பேராசிரியர் ஜான் கபாட்-ஜின்(Professor Jon Kabat-Zinn) அவர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது, அவர் உளவிழிப்பு அடிப்படையிலான மன அழுத்தக் குறைப்பிற்கான கோட்பாட்டிற்காக(1979) உலகப் பிரசித்தி பெற்றவர் ஆவார். ஒருவரின்

உடலையும் மனதையும் அறிந்து கொள்ளும் ஆற்றலை அவர் விவரித்துள்ளதோடு, மன அழுத்தம் (stress) மற்றும் பதட்டத்தின் (anxiety) விளைவுகள் பற்றியும் உளவிழிப்பு எப்படி மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் என்றும் கூறியுள்ளார். இன்று உளவிழிப்பு பயிற்சிகள் பரவலாக மேன்மையடைந்துள்ளதோடு, மேலும் இது ஒரு முறைமையான பயிற்சி மூலம் யாவரும் தமது உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை வலுப்படுத்த ஒரு முற்காப்பு மற்றும் சிகிச்சை அல்லது குணப்படுத்தும் கருவியாக இதை பயன்படுத்தலாம் என தெரிந்து கொண்டுள்ளார்கள். மாணவர்களின் நல்வாழ்வு (well-being), மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு (emotional intelligence) மற்றும் சமூக-மனவெழுச்சி கற்றல் (social-emotional-learning) ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்காக உலகெங்கிலும் உள்ள நாடுகளில் பாடசாலை பாடத்திட்டத்தில் உளவிழிப்பு நடைமுறைகள் அதிகளவில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

உலகின் அனைத்து முக்கிய மதங்களிலும் உளவிழிப்பு நடைமுறைகள் தெளிவாக சொல்லப்படுகின்றன. இதைப் புரிந்துகொள்ள பின்வரும் இணைப்புகள் உங்களுக்கு உதவும்.

பார்வையிட

-மனதளவில் முஸ்லிமாக இருப்பது எப்படி :

<https://www.youtube.com/watch?v=B1GDJ-PvxZ8>

-உளவிழிப்புடனானகிறிஸ்தவர்: https://www.themindfulchristian.com/guides_for_practice.html

-யூத உளவிழிப்பைநோக்கிய பாதை:

<https://www.youtube.com/watch?v=mdZvLV3u3hc>

-மனப்பூர்வமான தியானம் இந்து அகாடமி ஜெய் லகாஹி :

<https://www.youtube.com/watch?v=mX4DLIUlhIQ>

-மனதின் வரலாறு: கிழக்கிலிருந்து மேற்கு வரை மற்றும் மதத்திலிருந்து அறிவியல் வரை: <https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>

பிரபல சமய மற்றும் ஆன்மீக தலைவர்களின் கீழ்க்காணும் கூற்றுக்களை வாசித்துப்பாருங்கள்

‘கடந்த காலத்தில் வாழாதே, எதிர்காலத்தைப் பற்றி கனவு காணாதே, தற்போதைய தருணத்தில் மனதை ஒருமுகப்படுத்து’ கௌதம புத்தர்.

‘புத்திசாலி மனிதன் நல்லதோ கெட்டதோ எல்லா முடிவுகளையும் விட்டுவிடுவான், மேலும் செயலில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகிறான்.’ வியாச முனிவர், பகவத் கீதை.

‘இந்த நேரத்தில் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள், அது போதுமானது. ஒவ்வொரு நொடியும் நமக்குத் தேவை, அதற்கும் அதிகமாக எதுவும் தேவையில்லை’ புனித அன்னை தெரசா

“நிச்சயமாக, அல்லாஹ் எல்லாவற்றுக்கும் (இஹ்ஸான்) கவனத்தை செலுத்தும்படி கட்டளையிட்டான்” முஹம்மது நபி

“நம் மனம் அமைதியாக இருக்கும்போது, நாம் மன அமைதியைக் கண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்” 14 வது தலாய் லாமா

உளவிழிப்பு பயிற்சி என்பது மனதின் “மன தசைகளை” வலுப்படுத்தும் ஒரு பயிற்சியாகும், மேலும் இது உடலின் தசைகளை கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு சமமானது.

உளவிழிப்பு அல்லது ‘நிகழ்காலத்தில் இருப்பது’ ஒரு குறிப்பிட்ட தருணத்தில் உங்கள் சொந்த அனுபவத்தின் தரத்தில் மட்டுமல்ல, உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடமும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் அமைதியான மற்றும் சீரான இருப்பு உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். இறுதியில் அவர்களும் அதே அமைதியுடனும் சமநிலையுடனும் வினையாற்றலாம். இதன் இரகசியமானது அடிக்கடி மற்றும் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதே ஆகும்.

ஒரு எளிய மௌனமான இடைநிறுத்தத்துடன் பயிற்சியுடன் ஆரம்பிக்கலாம்: உங்கள் உடலில் கவனம் செலுத்துதல்

இந்த மௌன இடைநிறுத்தத்திற்குப் பிறகு, நீங்கள் இதற்கு முன் என்ன செய்து கொண்டிருந்தீர்கள் என்ற நினைவுக்கு திரும்புங்கள். உங்கள் நாட்களில் அடிக்கடி இந்த இடைநிறுத்தத்தை எடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். சீரான இடைவேளையில் இதை செய்து மீண்டும் சுய நினைவுக்கு வரவும். உங்கள் மனம் ஒரு நினைவூட்டலைப் பயன்படுத்த விரும்பலாம் - உதாரணமாக, பாடசாலை மணியை மூச்சு விடவும் இடைநிறுத்தவும் நீங்கள் முன்பு என்ன செய்துகொண்டிருந்தீர்கள் என்பதை திரும்பி நினைவூட்ட பயன்படுத்தலாம். அதற்காக நீங்கள் ஒரு “பாடும் கிண்ணம்”(singing bowl) அல்லது வேறு எந்த சாதனத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த பயிற்சி உங்களுக்கு நிதான ஆசுவாசத்தை ஏற்படுத்த உதவும்.

பயிற்சி செய்வோம்

வசதியாக உட்கார்ந்துவாறு அல்லது நின்றவாறு இருக்கவும். நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் கொண்ணிலை தோரணை அல்லது நிற்கும் நிலையை அமைதியாக அனுபவிக்க சில கணங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தளர்ந்த நிலையில்(gentle) இருங்கள் மற்றும் உங்கள் உடலுடன் நேசங்கொண்டு எவ்வித தீர்ப்பும் மேற்கொள்ளாமல் (non-judgmental) இருங்கள் மற்றும் முற்றிலும் சாந்தமாக(relax) இருங்கள்

.நீங்கள் அமர்ந்திருக்கின்றீர்கள் என்பதை அவதானியுங்கள்

சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் கவனத்தை உங்கள் மூச்சின் மீது கொண்டு வந்து நீங்கள் சுவாசிக்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் சில கணங்கள் மூச்சு விடுகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்க.

இப்போது, உங்கள் சுவாசத்தின் தன்மையைக் கவனியுங்கள் - உங்கள் மூச்சு குறுகியதா அல்லது நீண்டதா? உங்கள் மூச்சைக் கவனித்து, நீங்கள் உங்களுடன் இருக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

இந்த தருணத்தில் சில கணங்களை செலவிடுங்கள்.

□ உதவிக் குறிப்பு

உங்கள் தனிப்பட்ட பயிற்சிக்காக இதைச் செய்ய பகல் நேரங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க விரும்பலாம்.

உங்கள் வகுப்பறையில் உங்கள் கடமை தொடங்கும் போதும் முடியும்போதும் மற்றும் பாடசாலை இடைவேளை முடிந்து வகுப்புக்குத் திரும்பும் போதும் இதைப் பயன்படுத்தலாம். இது மாணவர்களை ஆசுவாசங்கொள்ள உதவும்.

உளவிழிப்பு என்றால் என்ன?

இந்த பாடநெறியின் நோக்கத்திற்காக நாம் பின்வரும் உளவிழிப்பு வரைவிலக்கணத்தை பயன்படுத்துவோம்:

“உளவிழிப்பு என்பது தற்போதைய தருணத்தை மட்டும் நோக்கமாக கொண்டு எவ்வித முடிவும் தீர்ப்பும் மேற்கொள்ளாத முறையில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் எழும் விழிப்புணர்வாகும், ”ஜான் கபாட்-ஜின் Jon Kabat-Zinn (1979).

மேலே உள்ள வரைவிலக்கணத்தில் உள்ள முக்கிய கூறுகளை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்:

- Purposeful - நோக்கம் கொண்டது
- Paying attention - கவனம் செலுத்தல்
- Present-moment - தற்போதைய தருணம்
- Awareness - விழிப்புணர்வு
- Non-judgmental - தீர்ப்பு மேற்கொள்ளாத தன்மை

நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கின்றது என்ற அதிக கவனத்துடன் இருக்க உளவிழிப்பு பயிற்சி உதவுகிறது.

- நாம் உலகத்தையும் அதன் மனிதர்கள் அல்லது சூழ்நிலைகளை பார்க்கும் போது இருக்கும் முன்முடிவு சார்புகளோடு பார்க்கிறோம் என அறிந்திருக்கிறோம். எனவே உளவிழிப்புடன்

இருப்பது என்பது, அவை குறித்து ஏதும் தீர்ப்பு மற்றும் சார்பு இல்லாமல் யதார்த்தத்தின் தன்மையை புரிந்துகொள்ளும் திசையில் நகர முயல்வதாகும்.

- உளவிழிப்புடன் இருப்பது என்பது தற்போதைய தருணத்தில் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதில் அதிக கவனம் செலுத்தி நம் கவனத்தின் தரத்தை மேம்படுத்த முனைந்து அதில் முழுமையாக ஈடுபடுவதாகும்.

- உளவிழிப்புடன் இருப்பது நமக்கு மௌன இடைநிறுத்தத்துக்கு உதவுவதோடு எதிர்வினை செய்வதற்கு முன் அந்த சூழ்நிலையை மதிப்பிடு செய்வதால் இது நமக்குள்ளும் மற்றவர்களிடமும் பரிவுடன் வினையாற்ற அனுமதிக்கிறது.

உளவிழிப்பின் நன்மைகள்

இந்த வகையில் நமது விழிப்புணர்வை வளர்க்கும்போது, நாங்கள்:

1. நமது கவன காலத்தையும் கவனக் குவிப்பையும் மேம்படுத்துகிறோம். இந்த இரண்டும் கல்வி செயலாற்ற அடைவை பெற்றுக் கொள்ள அவசியமானவை. இது எவ்வாறு நிகழ்கின்றது என்பதை இனிவரும் மொடியூல்களில் புரிந்துகொள்வீர்கள்.

2. நமது இயல்பான போராடுதல் விலகி செல்லல்-ஸ்தம்பித்தல் fight-flight-freeze (FFF) எனும் எதிர்வினைகளை சிறப்பாக முகாமைத்துவம் செய்ய முடியும். மன அழுத்தத்துக்கான வினையாற்றலாக பொதுவாக பயன்படுத்தும் போராடுதல் விலகி செல்லல்-ஸ்தம்பித்தல் பொறிமுறையை (FFF mechanism) மிகையாக பயன்படுத்தும் போது பல்வேறு சூழ்நிலைகளுக்கு நம் சிந்தனைக்கட்டுப்பாடின்றி துரிதமாக செயற்படுவதை (knee-jerk reactions) நாட வழிவகுப்பதால் அது நம்மை சிக்கலில் மாட்ட வைக்கும். நாம் நம் எதிர்வினைகளை முகாமைத்துவம் செய்யும் போது, நாம் அதிக அளவு புரிதல் மற்றும் பரிவுடன் வினையாற்ற தொடங்குகிறோம். இதுமொடியூல்2 இல் மேலும் விவரிக்கப்படும்.

3. மனவெழுச்சி நுண்ணறிவின் (emotional intelligence) திறன்களை மேம்படுத்துதலை நுட்பமாக கொள்ளும் போது நம்மீதும், அனைத்து மனிதர்கள், விலங்குகள் மற்றும் முழு பிரபஞ்சத்தின் மீதான அன்பு மற்றும் இரக்கத்திற்கான (compassion) நமது வல்லமைக்கு உதவும். பின் மொடியூல் 3 இல் இதை நீங்கள் இன்னும் புரிந்துகொள்வீர்கள்.

விளக்கிங்கொள்வதை விட அனுபவித்து உணர்வதால் நன்மைகள் அதிகம். உங்கள் உணர்ச்சிகள்(sensations), எண்ணங்கள்(thoughts), உணர்வுகள்(feelings) மற்றும் மனவெழுச்சிகள்(emotions) ஆகியவற்றால் கட்டுப்படுத்தப்படுவதற்கு மாறாக, அவற்றை உணர்ந்து இந்த மனவெழுச்சி சமநிலையை பேணுவது முக்கிய நன்மையை தரும். நீங்கள் உங்கள் பயிற்சியை விருத்தி செய்து வளர்த்துக் கொள்ளும்போது, உங்கள் மாணவர்கள் தங்கள் பயிற்சியை வளர்க்கும்போது உங்களுக்கும் (மற்றும் உங்கள் மாணவர்களுக்கும்) அனுபவங்களைப் பிரதிபலிக்க விருப்பு ஏற்படும் என நம்புகிறோம்.

ஒரு வழக்கமான பயிற்சியை பேணி உங்கள் அனுபவங்களை உங்கள் நாளாந்த பதிவேட்டில்('Mindfulness Journal') பதிவு செய்யுங்கள். இதுவும் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும் செயல்பாடுகளும் உங்களுக்கு உதவும். முன்னேற்றத்திற்கான நேரத்தையும் இடத்தையும் நீங்களே தெரிவு செய்து கொள்வதோடு, உங்கள் மாணவர்களுக்கும் இதைச் செய்ய நீங்கள்



ஊக்குவிக்கும் அளவுக்கு நீங்கள் உங்கள் பயிற்சியில் உறுதியாக இருப்பீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

பார்க்க

ஏன் உளவிழிப்பு ஒரு பேராற்றலாக கொள்ளப்படுகின்றது. :

https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4&list=RDLVP2SqvcQ__o&index=7

மைண்ட் ஜார்(Mind Jar)எனும் மனக்குடுவையில் கவனம் செலுத்துவோம்

மாணவர்களின் உளவிழிப்பு நன்மைகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவுவதற்கு, நீங்கள் மைண்ட் ஜாரை (மனக்குடுவை)அறிமுகப்படுத்தலாம். 'மைண்ட் ஜார்' என்பது 3 வயதாக இருந்தாலும் சரி அல்லது 90 வயதாக இருந்தாலும் சரி பயன்படுத்த ஏற்ற நடைமுறை ஆகும்.

மைண்ட் ஜார் செய்ய உங்களுக்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் போத்தல் (வெற்று ஜாம் போத்தல் போன்ற) , சிறிது தண்ணீர் மற்றும் கொஞ்சம் மினுமினுப்பு துகள்கள்(glitter)தேவை. சில நேரங்களில் மினுமினுப்பு துகள்கள் ஒன்றாக ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும், ஆகவே மிகச் சிறந்த தரமான மினுமினுப்பு துகள்களைபெறுவதை உறுதிசெய்க.

மைண்ட் ஜார் செய்ய வெற்று ஜாம் போத்தலுள் தண்ணீர் மற்றும் மினுமினுப்பு துகள்களை இட்டு மூடியை மூடுங்கள்.

பின்வரும் வீடியோ உங்களுக்கு ஒரு மைண்ட் ஜாரை எப்படி செய்வது என்று வழிகாட்டும்:



பார்க்க

ஒரு மைண்ட் ஜாரை உருவாக்குவோம்:

<https://www.youtube.com/watch?v=5r8xhHu2Gpo>

மைண்ட் ஜார் மனதின் இரண்டு நிலைகளுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பதை பின்வரும் வீடியோ விளக்குகிறது. முதல் நிலை நாம் மன அழுத்தம், கிளர்ச்சி, உற்சாகம், கோபம் என நம் மனவெழுச்சியின்பாற் கட்டுண்டு இருக்கும் போதாகும். நீங்கள் மைண்ட் ஜாரை குலுக்கும்போது, மினுமினுப்பு துகள்கள் என்பது நம் மனதில் உள்ள அனைத்து குழப்பங்களின் பிரதிநிதியாகும், அதன் போது நம்மை அவை தொந்தரவு செய்வதோடு தெளிவான சிந்தனையை அனுமதிக்காது. நாம் அமைதியாக இருக்கும் நிலையை விளக்குவது இரண்டாவது நிலை ஆகும். நீங்கள் மைண்ட் ஜாரை குலுக்குவதை நிறுத்திவிட்டு அதை அப்படியே விட்டால், மினுமினுப்பு துகள்கள் ஜாடியின் அடிப்பகுதியில் படிய தொடங்குகிறது, மேலும் தண்ணீர் தெளிவாகிறது. நீங்கள் இடைநிறுத்தும்போது உங்கள் மனதில் இதுதான் நடக்கும். இது உங்கள் மனதில் களேபரத்தையும் (commotion) மற்றும் குழப்பத்தையும் (clutter) தீர்த்து வைக்கிறது.

மனம் மற்றும் உளவிழிப்பு எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதையும் அதே போல் உளவிழிப்பு பயிற்சி எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் பற்றி உங்கள் மாணவர்களுக்கு விளக்கும் விதமாக மைண்ட் ஜார் செயற்பாட்டை பின்வரும் வீடியோ விளக்குகிறது.



பார்க்க

ஒரு குடுவையில் மனம் - மனதின் விதைகளை விதைத்தல்
https://www.youtube.com/watch?v=QNmMH6tqiMc&list=RDLVP2SqvqcQ_o&start_radio=1&rv=P2SqvqcQ_o

மனக்குடுவையும் உளவிழிப்பு (ஆங்கிலம்):

https://youtu.be/P2SqvqcQ_o

- மைண்ட்-ஜார் தியானம் மூலம் மனதை அமைதிப்படுத்துதல்(ஆங்கிலம்):

https://youtu.be/_u6mVqyNPAo

ஒரு 'மைண்ட்-ஜார்' செய்வது எப்படி (ஆங்கிலம்):

<https://youtu.be/sT2WjQxuEnE>

□ உதவிக் குறிப்பு

உங்கள் மாணவர்களுக்கு உளவிழிப்பை அறிமுகப்படுத்த மைண்ட் ஜார் ஒரு நல்ல வழியாகும். இதுவும் ஒரு பயிற்சியாகும் ஏனெனில் மாணவர்கள் ஜாடிக்குள் மினுமினுப்பு துகள்களை பார்க்கும்போது, அவர்கள் தங்களுக்குள் மெளன இடைநிறுத்தம் மேற்கொள்ளவும், தங்கள் மனதுக்குள் நிகழும் உரையாடலில் இருந்து விடுபடவும் வாய்ப்பளிக்கப்படுகின்றது. ஒரு ஆசிரியராக மைண்ட் ஜாரை அறிமுகப்படுத்தியவுடன், உங்கள் வகுப்பில் பிள்ளைகள் சாந்தநிலை அடைவதற்கு உதவ நீங்கள் தொடர்ந்து அதைப் பயன்படுத்தலாம். பிள்ளைகள் இதை மகிழ்ந்து அனுபவிக்கிறார்களா என்று நீங்களே பாருங்கள்.

உளவிழிப்புக்கான முக்கிய பயிற்சி : மூச்சு ஒரு நங்கூரமாக

இது உளவிழிப்புணர்வு தொடர்பான உங்கள் முக்கிய பயிற்சியாகவோ அல்லது நமது தனித்துவ பயிற்சியாகவோ கருதப்படலாம்.

பயிற்சி செய்வோம்

1. ஒரு நாற்காலியில் அல்லது தரையில் சம்மணங் காலிட்டு. நிம்மதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள் - உங்கள் முதுகை நேராகவும் நிமிர்ந்த வண்ணமும் வைத்து ஆனால் மிகவும் இறுக்கமாக இன்றி இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும். உங்கள் கைகளை உங்கள் மடியில் வைத்து மெதுவாக ஓய்வெடுங்கள்.

2. உடலைக் கவனியுங்கள் - அதன் வடிவம், எடை, உணர்வுகள் மற்றும் உங்கள் உடலில் ஏதேனும் பதற்றம் (tension) அல்லது இறுக்கம் (tightness) போன்றவைகள்.

3. சிறிது நேரம் கழித்து, உங்கள் சுவாசத்தின் இயல்பான தொடரோட்டம் குறித்து உங்கள் கவனத்தை குவிக்கவும். எந்தவித விசேட முனைப்பும் தேவையில்லை. மூக்கின் உள்ளேயும் வெளியேயும் சுவாச ஓட்டத்தை கவனியுங்கள். மூச்சு உயருவதையும் மற்றும் தாமுவதையும் நீங்கள் உணர்கிறீர்களா என்பதைக் கவனியுங்கள். அது வயிறு அல்லது மார்பு அல்லது தொண்டை எனும் ஏதேனும் ஊடாக உணரப்படலாம். மூச்சினை உணர்வதை ஒரு நேரத்தில் ஒரு மூச்சு என்றவாறு லயப்படுத்துங்கள்.
4. உங்கள் மனம் அலைந்து திரிந்து (wanders) சிந்தனையிலிருந்து சிதறினால், உங்கள் கவனம் அலை பாய்ந்து விட்டது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள் - இதுவே உளவிழிப்பின் அடையாளமாகும். நீங்கள் உள்ளகத்தில் இதை “சிந்தனை” என அடையாளம் கண்டு பின்னர் மெதுவாக உங்கள் கவனத்தை மீண்டும் சுவாசத்திற்கு கொண்டு வரலாம். ஆர்வத்துடனும் கருணையுடனும் இந்த செயல்பாட்டை மேற்கொள்ளவும்.. மனம் பொறுமையுடனும் கருணையுடனும் இருப்பதை விட்டு விட்டு அலைந்து கொண்டிருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கும்போதெல்லாம் உங்கள் கவனத்தை மீண்டும் சுவாசத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்.
5. இந்தப் பயிற்சியை 5-10 நிமிடங்களுக்குப் பேணவும், ஆரம்பத்தில் 5 நிமிடங்களில் தொடங்கி பின்னர் காலத்தை நீட்டிக்கவும்.
6. மெதுவாக உங்கள் கவனத்தையும் விழிப்புணர்வையும் முழு உடலிலும் கொண்டு வாருங்கள்.
7. பயிற்சி செய்கின்றமைக்கு உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் நன்றியுணர்வு மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் உணர்வுடன் உங்கள் கண்களை மெதுவாக திறக்கவும்.

உதவிக் குறிப்பு

நீங்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் மௌன இடைநிறுத்தம். சுவாசம் உங்கள் மன தசைக்கு பயிற்சி அளித்து திரும்பிக்கொண்டே இருக்கும். உங்களுக்கு தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் இரவில் தூங்குவதற்கு முன் இதை பயிற்சி செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

மாணவர்களுடன் நீங்கள் பாடசாலை நாளின் தொடக்கத்திலும், பாடசாலை நாளின் முடிவிலும் பயிற்சி செய்யலாம்.



ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் பயிற்சி செய்யும் போது அனுபவத்தைப் பிரதிபலிக்க வேண்டி சில கணங்களை செலவிடுங்கள்.

உங்கள் மாணவர்களின் அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்று கேளுங்கள், அவர்கள் எப்படி மூச்சில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள்? என்ன மாதிரியான எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றின, எப்படி அவர்கள் மூச்சுக்கு தங்கள் கவனத்தை மீண்டும் கொண்டு வந்தனர் என வினாவுங்கள்.

நமது புலன் உணர்வுகளில் (senses)நம் கவனத்தை ஈடுபடுத்த பயிற்சி 5-4-3-2-1

எங்கள் அனுபவங்களில் நம் கவனத்தை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக நாம் நம் உணர்வுகளை உளவிழிப்புக்குள்ளாகும் நடைமுறைகளில் பயன்படுத்துகிறோம். நாம் பார்க்கும் மற்றும் கேட்பவற்றில் பெரும்பாலானவை நம்மால் கவனிக்கப்படாமல் போகும். இந்த பயிற்சி உங்கள் மாணவர்களின் உணர்ச்சி அனுபவங்களுக்கு கவனத்தை ஈர்க்கிறது.

இது எண்ணங்களின் ஓட்டத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்கிறது. உணர்ச்சி உள்ளீடுகளை எண்ணுவதன் மூலம் கவனம் செலுத்த ஒரு குவியத்தை அளிக்கிறது. இந்த நடவடிக்கை கவனம் மற்றும் அகநிலை விளைவு குறிப்பாக கவலை மற்றும் பதற்ற மனக்குழப்ப நேரங்களில் உதவியாக இருக்கும்.

பயிற்சி செய்வோம்

5-4-3-2-1

உங்கள் உள்ளங்கைகளை உங்கள் மடியில் வைத்து வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் புலன் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்:

நீங்கள் பார்க்கக்கூடிய 5 விடயங்களை இனங்காணவும்

நீங்கள் கேட்கக்கூடிய 4 விடயங்களை இனங்காணவும்

நீங்கள் உணரக்கூடிய/உணர்ந்து அனுபவிக்கக்கூடிய 3 விடயங்களை இனங்காணவும்

நீங்கள் வாசனை தரும் 2 விடயங்களை இனங்காணவும்

நீங்கள் சுவைக்கக்கூடிய 1 விடயத்தை இனங்காணவும்



பயிற்சியின் முடிவில் மாணவர்களிடம் அவர்கள் எதில் கவனம் செலுத்தினார்கள் என்று கேட்கலாம்.

உதவிக்குறிப்பு பாடசாலை நாட்களில் எப்போது வேண்டுமானாலும் இந்தப் பயிற்சியைப் பயன்படுத்தலாம். வகுப்பறையில் உற்சாகம் கரை பிரண்டு ஓடும் போது கவனத்தை மீண்டும் கொண்டு வர இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

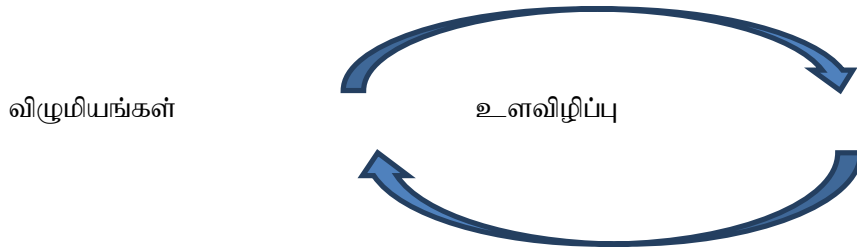
விழுமியங்கள் சட்டக கட்டமைப்பு

அன்புடைமை, இரக்கம், ஒத்துணர்வு மற்றும் நன்றியுணர்வுக்கான நமது ஆற்றல் வல்லமையை உளவிழிப்பானது மேம்படுத்துகின்றது. இந்த விழுமியங்கள் உளவிழிப்பு பயிற்சிக்கு உதவுகின்றன. ஆம், அவைகள் ஒன்றுக்கொன்று பரஸ்பரம் வலிமையூட்டிக்கொள்கின்றன..

விழுமியங்கள் என்பன நமது மனப்பாங்குகள் மற்றும் நடத்தைகளுக்கு வழிகாட்டும் அடிப்படை மற்றும் பிரதான நம்பிக்கைகளாகும். நாம் இதை கற்றுக் கொள்கிறோம் என்று தெரியாமலே கற்றுக்கொள்கிறோம். நடத்தைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் விழுமியங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் கேட்கும் கதைகளிலிருந்து விழுமியங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். வகுப்பறையில் விழுமியங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

நமது உளவிழிப்புணர்வை விருத்தி செய்து கொள்ளும் போது, நாம் மதிக்கும் அல்லது நம் நடத்தைகளுக்கு வழிகாட்டும் அடிப்படை நம்பிக்கை என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள விழிப்புணர்வுள்ள முயற்சியை மேற்கொள்வோம். புரிதல் மற்றும் பிரதிபலிப்புடன், நம் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள் நம்மை, மற்றவர்களை மற்றும் நம் புவியை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி நாம் அதிக விழிப்புடன் இருக்க முடியும்.

உளவிழிப்பு மற்றும் விழுமியங்களின் காட்சி பார்வை (VISUAL of mindfulness and values)



இந்த பாடநெறியின் போது பின்வரும் முக்கிய விழுமியங்களை நாங்கள் கருத்தில் கொள்கிறோம்.

- நன்றி Gratitude
- பாராட்டு Appreciation
- சுய மரியாதை Self-respect
- மற்றவர்களை மதித்தல் Respecting others
- அன்புடைமை (அன்பான இரக்கம் அல்லது நட்புணர்வு) Kindness (loving kindness or friendliness)
- பரிவு Compassion
- ஒத்துணர்வு Empathy

நாம் நமது விழுமியங்களைப் பிரதிபலிக்கும்போது, இந்த விழுமியங்கள் நம் எண்ணங்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்கள் நம்மை, மற்றவர்கள் மற்றும் நம் புவியை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பிரதிபலிக்கும்.

எங்கள் முக்கிய விழுமியங்களை வரையறுத்தல்.

இந்த செயற்பாட்டுக்கு சிறிது நேரம் எடுக்கும் எனவே குறைந்தது 20 நிமிடங்களை இதற்காக ஒதுக்குங்கள். நீங்கள் வகுப்பை 5-6 குழுக்களாகப் பிரிப்பீர்கள். மாணவர்கள் சின்னம் மற்றும்/அல்லது கொடியின் கருத்தையும் அவை எவ்வாறு குழுவின் விழுமியங்களின் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகிறது என்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்

பாடசாலை சின்னம் அல்லது கொடியைப் பயன்படுத்தி இதை விளக்கலாம்.

- மாணவர்கள் வகுப்பறைக்கு ஒரு கொடி மற்றும் அல்லது ஒரு சின்னத்தை உருவாக்க வேண்டும்

- அவை என்ன விழுமியங்களை உள்ளடக்கும்? அவர்கள் வரையத் தொடங்குவதற்கு முன் நீங்கள் ஓரிரு உதாரணங்களை பற்றி விளக்க வேண்டும், அதனால் அவர்கள் புரிந்துகொண்டு காகிதத்தில் அவற்றின் விழுமியங்களை எழுதுவதற்கு அனுமதிக்கவும்.

- அவர்கள் முடிந்தவுடன், ஒவ்வொரு குழுவும் வகுப்பறைக்காக வரையறுக்கும் விழுமியம்என்னவென்று அவர்கள் நினைப்பதை வகுப்பிற்கு முன்வைக்க வேண்டும்.

வகுப்பறையில் நடத்தை இப்போது இந்த விழுமியங்களால் வழிநடத்தப்படலாம். இதற்காக முதலில் சிறிது நேரம் செலவிடுவது பின்னர் வகுப்பறையை நிர்வகிப்பதை எளிதாக்கும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் நீங்கள் ஒரு விழுமியத்தைப் பற்றி விவாதிக்க பல்வேறு வழிகளை முயற்சிக்கலாம். மேலும் மாணவர்கள் இடையேயும் மாணவர்கள் ஆசிரியர்கள் இடையேயும் வகுப்பறையில் நடத்தைகளை எவ்வாறு வழிநடத்த முடியும் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

உங்கள் வெற்றியின் ரகசியம்

உங்களின் வெற்றியின் இரகசியம் பயிற்சி ஆகும். முதலாம் வாரம் 5 நிமிடம் என ஒரு குறுகிய பயிற்சியுடன் தொடங்குங்கள். இரண்டாவது வாரத்தில் 5-10 நிமிடங்களாக அதிகரிக்கவும். மூன்றாம் வாரத்தில் 20 நிமிடங்கள். காலையில் எழுந்தவுடனும் இரவில் தூங்குவதற்கு முன்னும் மேற்கொள்ளுங்கள். இதை அன்றாடம் செய்யும் ஆரோக்கியமான பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அனுபவத்தைப் பிரதிபலியுங்கள். எதுவாக இருந்தாலும், எது நடப்பினும், பயிற்சி செய்வதற்கான உறுதிப்பாட்டை எடுத்து அதில் பற்று கொள்ளவும். நீங்கள் ஒரு பயிற்சியை ஒரு முறை தவிர்த்தால், மீண்டும் தவிர்க்க எளிதாக இருக்கும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, அந்தளவு வித்தியாசத்தை நீங்கள் உணரத் தொடங்குவீர்கள்.

இரண்டாவது மொடியூல்:

உளவிழிப்பு பயிற்சி நடைமுறைகள், மூளை மற்றும் நன்றி எனும் பண்பின் விழுமியம்

மொடியூல் இரண்டுக்கு வரவேற்கிறோம்.

இந்த மொடியூலை நீங்கள் தொடங்கும் போது உங்கள் உளவிழிப்புடன் அமரும் பயிற்சியைத் தொடரவும், காலையிலும் மாலையிலும் உங்கள் பயிற்சியின் காலத்தை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். முடிந்த போதெல்லாம் நாளொன்றில் உளவிழிப்புபயிற்சி நடைமுறைகளை மேற்கொள்ள உற்சாகப்படுத்துகிறோம்.

வகுப்பறையில், நீங்கள் மைண்ட் ஜாரை அறிமுகப்படுத்தி விழுமியங்களைப் பற்றியும் மேலும் விழுமியங்கள் நம் நடத்தைகளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பது குறித்தும் உரையாடியிருப்பீர்கள். நீங்களும் மூச்சின்பால் கவனம் செலுத்தி உளவிழிப்புடன் பயிற்சி செய்திருப்பீர்கள். மாணவர்கள் சுவாசத்தின் மீது கவனத்தை இழக்கும் போது விழிப்புணர்வுடன் இருக்க அறிவுறுத்தப்பட்டிருப்பதோடு, மேலும் ஒவ்வொரு முறையும் அவர்கள் சுவாசக் கவனத்தை இழக்கும்போது, குற்றவுணர்வோ வருத்தமோ இல்லாமல் விழிப்புணர்வை எவ்வாறு திரும்ப கொண்டு வருவது என்று அறிவுறுத்தப்பட்டிருக்கும் என நினைக்கின்றோம். 5-4-3-2-1 பயிற்சியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் மாணவர்களின் உணர்வுகள்பால் நீங்கள் கவனத்தை ஈர்த்திருப்பீர்கள். இந்த பயிற்சி நடைமுறைகள் தொடர வேண்டும்.

இந்த மொடியூலில், நாம் மூளையில் உளவிழிப்பின் தாக்கத்தை புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்போம் என்பதோடு உளவிழிப்புடனான நடைபயிற்சி மற்றும் உடல் உணர்ச்சிகளின் உளவிழிப்பை அறிமுகப்படுத்துவோம். நன்றி எனும் முக்கிய விழுமியத்தையும் நாங்கள் ஆராய்வோம். நாங்கள் பரிந்துரைக்கும் செயற்பாடுகள் எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றது, ஆனால் பிள்ளைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளும் வகையில் கருத்துகள் மற்றும் நடைமுறைகளை அறிமுகப்படுத்தும்போது உங்கள் தற்றுணிபு விருப்பத்தையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மொடியூல் இரண்டின் முடிவில்

1. மூளை தொடர்பில் போராடுதல்- விலகுதல்- ஸ்தம்பித்தல் பொறிமுறையைப் (flight-fight-freeze mechanism) புரிந்துகொள்வது, மூளையில் உளவிழிப்பின் தாக்கங்களை உங்கள் மாணவர்களுக்கு எப்படி அறிமுகப்படுத்துவது,
2. உளவிழிப்புடனான உடல் உணர்வுகள் மற்றும் நடைபயிற்சி ஆகியவற்றை அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் உளவிழிப்பின் பயிற்சியை ஆழமாக்குவது,
3. வகுப்பறையில் 'நன்றி'யினை பயிற்சி செய்வது உங்களால் இயலக்கூடியதாக இருக்கும்.

இதற்கிடையில், கடந்த வாரங்களில் உங்கள் அனுபவங்களைப் பிரதிபலிக்க நாங்கள் உங்களை அழைக்க விரும்புகிறோம்.

- உங்கள் தனிப்பட்ட பயிற்சியினை உரிய தவணை முறையில் (அதிர்வெண்) நீங்கள் பேணிக்கொண்டீர்களா?
- வகுப்பறையில் பயிற்சியின் நடைமுறையின் உரிய தவணை முறையை நீங்கள் பேணிக்கொண்டீர்களா?
- உங்கள் மாணவர்கள் பயிற்சி நடைமுறைக்கு எவ்வாறு பதிலளித்தார்கள்?
- மாற்றங்கள் ஏதேனையும் உங்களுக்குள்ளும் அவர்களுக்குள்ளும் அவதானிக்கின்றீர்களா?

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்குப் பிறகும் மாணவர்களின் அனுபவத்தைப் புரிந்து கொள்ள இந்த கேள்விகள் உங்களுக்கு உதவும்.

மூளை

மத்திய நரம்பு மண்டலம் மூளை மற்றும் முன்னாண் (spinal cord) ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. மூளை என்பது நமது உடலின் செயற்பாட்டின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு சிக்கலான உறுப்பு.

மூளையானது இதயத் துடிப்பு மற்றும் சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இரண்டும் நனவான விழிப்புணர்வு இல்லாமல் தானாகவே நடக்கும். இது பொதுவாக நாம் அறிந்திருக்கும் உணர்ச்சி உணர்வு, உணர்ச்சிகள், நினைவுகள், எண்ணங்கள், அசைவுகள், பசி மற்றும் பல்வேறு அனுபவங்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. நினைவாற்றலின் விளைவுகளைப் புரிந்து கொள்ள, மூளை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு நாம் எப்படி புதிய பழக்கங்களை உருவாக்கலாம் மற்றும் பழைய பழக்கங்களை எப்படி மாற்றலாம் என்று பார்க்கலாம் என நாம் முடிவு செய்யலாம்: நம் பழக்கவழக்கங்கள் நம்மை கட்டுப்படுத்துகிறதா அல்லது நாம் பழக்கவழக்கங்களை கட்டுப்படுத்துகிறோமா?

நமது மூளையில் உள்ள தன்னியக்க நரம்பு மண்டல தொகுதி (autonomic nervous system) இரண்டு அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளது. அவையாவன இச்சையுள் பரபரிவு (parasympathetic) நரம்பு மண்டலம் மற்றும் இச்சையில் பரிவு (sympathetic) நரம்பு மண்டலம் என்பன ஆகும். பரிவு நரம்பு மண்டலம் எங்கள் பாதுகாவலர் போன்றது. இது போராடுதல் - விலகுதல் - ஸ்தம்பித்தல் எதிர்வினையை (fight-flight-freeze response) மேற்கொள்கின்றது. இந்த எதிர்வினை நமது தற்காத்து பிழைத்து வாழ்தலுக்கு மிகவும் முக்கியமானது, குறிப்பாக நாம் ஓர் ஆபத்தான சூழலில் இருக்கும்போது. உதாரணமாக, நாம் பாம்பைப் பார்த்தால் சடுதியாக விலகிக் கொள்கின்றோம். அது பாதுகாப்பிற்கு சிறந்தது. நம்மைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க பரிவு நரம்பு மண்டலம் மிக வேகமாக செயல்படுகிறது. இந்த எதிர்வினை அமிக்டாலா எனப்படும் மூளையின் ஒரு பகுதியில் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மூளையின் மற்ற பகுதிகளை விட அமிக்டாலா வேகமாக செயல்படுகிறது. முன்னெற்றி புறவணியானது (prefrontal cortex -PFC) பகுத்தறிவு சிந்தனை, விவேகமான தீர்ப்புகள், சிறந்த கற்றல் மற்றும் பொறுப்பான முடிவெடுப்பதை செயல்படுத்துகிறது. இது அதிக அறிவாற்றல் திறன்கள் மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் மூளையின் பகுதியான PFC ஆனது உருவாக நீண்ட காலமெடுக்கும். உண்மையில் விஞ்ஞானிகள் அது முழு முதிர்ச்சியாக வளர 18 வருடங்களுக்கு மேல் ஆகும் என்கிறார்கள். அமிக்டாலாவால் சூழலில் விரோதமானவை மற்றும் விரோதமற்றவை ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான வேறுபாட்டை இனங்காண முடியாது என்றாலும், PFC ஆல் எங்களுக்கு அதை செய்ய முடியும்.

இன்று நாம் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்ததை விட குறைவான ஆபத்தான சூழலில் வாழ்ந்தாலும், அமிக்டாலா நவீன கால அழுத்தங்களைக் கண்டறிந்து, மன அழுத்தம் மற்றும் பதகளிப்பை எதிர்கொள்ளும்போது அது போராடுதல் -விலகுதல்- ஸ்தம்பித்தல் (FFF) முறையில் செயல்படுகிறது. அமிக்டாலா என்பது மன அழுத்தத்தைக் கண்டறிவதற்கான மூளையின் ரேடார் ஆகும், எனவே இது ஒரு சிறப்புப் பாத்திரத்தை வகிக்கின்றது. இது தீவிர உணர்ச்சிகளுக்கு மூளையை சுற்றமைப்புடன் வலுவாக இணைகிறது. அதனால்தான் சில சமயங்களில் சூழ்நிலைகளை சரியாக புரிந்து கொள்ளாமல் கூட நாம் பயம், உற்சாகம் மற்றும் கோபத்தின் மூலம் எதிர்வினையாற்றுகிறோம்,

மூளை வேலை செய்யும் ஒரே வழி இதுதான் என்று இது அர்த்தப்படுத்துவதில்லை. நம் மூளை வித்தியாசமாக வேலை செய்ய பயிற்சி அளிக்கலாம். எழுத கற்றுக்கொள்வது போல. பேனாவை நன்றாகப் பிடிக்கவும், எழுத்துக்களை சிறப்பாக அமைக்க வடிவங்களை உருவாக்கவும் பயிற்சி நமக்கு உதவுகிறது என்பதொடு எழுத்துக்களை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று கற்றுக் கொள்ளும்போது நம் எண்ணங்களை எழுத்து வடிவத்தில் தெரிவிக்க முடியும்.

உளவிழிப்பு என்பது நம் மனவெழுச்சி உணர்ச்சிகளை நிர்வகிக்கவும், மூளையின் பகுத்தறிவுப் பகுதியை (அதாவது PFC) அமிக்டாலாவின் மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்பட்ட-எதிர்விளைவுகளுக்கு பொறுப்பாக பதிலளிக்க அனுமதிக்கும் ஒரு “ மௌன இடைநிறுத்தம்” கொடுக்க உதவும் ஒரு நடைமுறையாகும். நரம்பியல் வல்லுனர்கள் வழக்கமான உளவிழிப்பு நடைமுறைகள் அமிக்டாலாவை சிறியதாகவும், குறைவான முனப்புடையதாகவும்மாக்குகிறது, இதனால் அதன் தாக்கத்தை குறைக்கிறது. நாம் மன அழுத்தத்திற்கு குறைவாக எதிர்வினையாற்றுவோம். நாம் அதிகமாக ஓய்வெடுப்போம், இது உடலுக்கும் மனதுக்கும் எளிதாக இருக்கும். பொதுவாக, ஏதாவது நம்மை கவலையில் ஆழ்த்தும் போது, மனம் மீண்டும் மீண்டும் பிரச்சினையில் அலைந்து கொண்டிருக்கும். இதனால் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். உளவிழிப்பு மனதை அமைதிப்படுத்தி, மீண்டும் மீண்டும் மனம் அலை பாய்வதை தடுக்கிறது.

ஹைப்போகாம்பஸ் (**Hippocampus**) என்றழைக்கப்படும் மூளையின் (பின்புற மேடு) ஒரு முக்கியப் பகுதியிலும் உளவிழிப்பு ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மூளையின் இந்த பகுதி நினைவகத்திற்கு பொறுப்பாகும், மேலும் இது தகவல்களைச் சேமிக்கவும் தேவைப்படும்போது மீட்டெடுக்கவும் உதவுகிறது. இது உணர்ச்சி நெறிமுறைக்கு உதவுகிறது. வழக்கமான உளவிழிப்பு பயிற்சி ஹைப்போகாம்பஸின் இயக்கத்தையும் செயற்பாட்டையும் அதிகரிக்கிறது.

மூளையின் செயற்பாடுகள் மற்றும் ஆராய்ச்சிகள், மூளையில் உளவிழிப்பின் விளைவுகள் பற்றி கற்க பின்வரும் பயனுள்ள இணையத்தள வளங்கள் உள்ளன.



பார்க்க

மூளை உடற்கூற்றியல் மற்றும் மூளை எவ்வாறு செயல்படுகிறது
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/anatomy-of-the-brain>

உளவிழிப்பு மூளையில் எவ்வாறு செல்வாக்கு செலுத்துகிறது
<https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/mindfulness-my-brain>

உளவிழிப்பும் மூளையும்: ஆராய்ச்சி மற்றும் நரம்பியல் என்ன சொல்கிறது:
<https://positivepsychology.com/mindfulness-brain-research-neuroscience/>

உளவிழிப்புடன் இருப்பது நம் மூளையின் உணர்ச்சி வாழ்க்கையை எப்படி மாற்றுகிறது:
<https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>

மூளை மற்றும் உளவிழிப்பு

நரம்பியல் விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சியின்படி, உளவிழிப்பு பயிற்சி மூளையில் நேர்மறையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது

- மூளையானது அளவு மற்றும் அமைப்பில் மாற்றங்களை வழக்கமான உளவிழிப்புடன் செயல்படுவதன் காரணமாக ஏற்படுத்திக்கொள்கின்றது.. இது நியூரோபிளாஸ்டிசிட்டி (*neuroplasticity*) என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- உளவிழிப்பு புதிய நரம்புக்கலங்களை (*neurons*) உருவாக்க உதவுகிறது மற்றும் இது நியூரோஜெனெசிஸ் (*neurogenesis*) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் அர்த்தம், உளவிழிப்பு நடைமுறையின் விளைவாக புதிய நியூரான்களை விருத்தி செய்யும் திறன் எங்களிடம் உள்ளது, மேலும் இது புதிய பழக்கங்களையும் நடத்தைகளையும் வளர்க்க வழிவகுக்கும்.
- தர்க்கரீதியான சிந்தனை, கவனம் மற்றும் நினைவகம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய மூளையின் சில பகுதிகளில் புதிய நரம்பு கலங்கள் உருவாகின்றன - அதாவது நமது மூளை புதிய விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளத் தயாராகிறது
- தியானம் செய்பவர்களின் மூளை பெரும்பாலும் அதே வயதிலுள்ள தியானம் செய்யாதவர்களை விட இளமையாகத் தோன்றும். இது 'முதுமையிலிருந்து மீளுவதை' நோக்கிச் செல்கிறது. வயது அதிகரித்தாலும் ஆரோக்கியமான மூளை-மனம் இணைப்பு உருவாகிறது.

தற்போதைய தருணத்திற்கான ஆழ்ந்த பாராட்டு உணர்வு நம் மனதில் உளவிழிப்பு பயிற்சியால் வளர்க்கப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தில் கவனம் செலுத்துவதற்கான நமது திறனை மனது பலப்படுத்துகிறது. நாங்கள் பல பணிகளை குறைவாக செய்வோம். ஒரு ஆசிரியர் ஒரு மாணவனுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும் அதே நேரத்தில் பரீட்சை விடைத்தாளுக்கும் புள்ளியிடுவதையும்

மேற்கொண்டால் இரண்டுக்கும் சிறந்ததைக் கொடுக்க சாத்தியமில்லை. தற்போதைய தருணத்தில் இருப்பது, நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், தற்போதைய தருணத்திற்கு உங்களால் முடிந்ததைச் செய்ய உங்களை அனுமதிக்கிறது

மூளை மற்றும் மூளை எவ்வாறு இயங்குகின்றது என்பதை அறிமுகப்படுத்துதல்

நாம் மனதை விளக்கியதைப் போல, மூளையை பிள்ளைகளுக்கு விளக்கப்படத்துடன் அறிமுகப்படுத்தலாம். இந்த முறை நாங்கள் எங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துவோம். நீங்கள் பார்க்க அறிவுறுத்தப்படும் ஒரு வீடியோ உள்ளது, மேலும் உங்கள் மாணவர்கள் அதை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள உதவி செய்யுங்கள்.இதன்போது மாணவர்கள் உங்களுடன் சேர்ந்து செய்வது முக்கியம்.



மூளை உடற்கூற்றியல் மற்றும் மூளை எவ்வாறு செயற்படுகின்றது

<https://www.thebehaviorhub.com/blog/2020/10/12/the-brain-in-the-palm-of-your-hand-dan-siegels-hand-model>

உங்கள் கையை மேலே தூக்கினால், உங்கள் கட்டைவிரல் பக்கவாட்டில் சுட்டிக்காட்டும் போது ஆள்காட்டி, நடுத்தர, மோதிரம் மற்றும் சிறிய விரல் மேல்நோக்கி எப்படி இருக்கும் என்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். உங்கள் கட்டைவிரல் அமிக்டாலாவின் பிரதிநிதியாகவும், நான்கு விரல்கள் உங்கள் முன் நெற்றி புறவணியின்(PFC) பிரதிநிதியாகவும் இருக்கும்.



உங்கள் கட்டைவிரலை உங்கள் உள்ளங்கையில் மடிக்கும்போது,இது உங்கள் அமிக்டாலாவின் செயலை அல்லது FFF முறையை பிரதிபலிக்கிறது. நீங்கள் உங்கள் நான்கு விரல்களை மடிக்கும்போது,அவை ஒரு முனைப்பான PFC யைக் குறிக்கும். அவை கட்டைவிரலை எப்படிப் பிடிக்கும் என்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள், இது இப்போது அமிக்டாலாவின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. உங்கள் மாணவர்களுடன் அவர்கள் அனுபவிக்கும் பொதுவான அழுத்தங்கள் மற்றும் அவர்கள் அதற்கு எவ்வாறு வினையாற்றுவார்கள் என்று கலந்துரையாடலாம், மேலும் அதனை மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளுடன் தொடர்புப்படுத்திக் காட்டலாம்.

உளவிழிப்பு பயிற்சி, “மேளன இடைநிறுத்தம்” செய்ய, ஆசுவாசம் கொள்ள , அமிக்டாலா எதிர்வினை, ‘முழங்கால் உதறல்’ முறையில் செயல்பட அனுமதிப்பதற்கு பதிலாக. PFC எங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கும்,

உங்கள் கை மாதிரியில் உள்ள மூளையை(the Brain in the Palm of your hand model) நன்கு புரிந்துகொள்ள பின்வரும் இணையத்தள வளங்கள் உதவும்.

□ உதவிக்குறிப்பு

பின்வரும் இணைப்புகளில் முதலாவது சிறு பிள்ளைகளுக்கு மூளை கை மாதிரியை எப்படி அறிமுகப்படுத்துவது என்பதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம் ஆகும். உங்கள் மாணவர்களின் முதிர்ச்சிக்கு ஏற்ப இந்த பயிற்சியை நீங்கள் செய்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



பார்க்க

உங்கள் உள்ளங்கையில் உள்ள மூளை மாதிரி (the Brain in the Palm of your hand model): டான் சீகல் கை மாதிரி <https://www.thebehaviorhub.com/blog/2020/10/12/the-brain-in-the-palm-of-your-hand-dan-siegels-hand-model>

- பாடசாலையில் உளவிழிப்பு: உளவிழிப்பு மற்றும் சிறார்களுக்கு மூளை https://www.youtube.com/watch?v=a_hPelcPRTg&list=RDLVP2SqvqcQ__o&index=15

- சிறுவர்க்கு உள்ளங்கையைக் கொண்டு மூளையை கற்பிப்பது எப்படி <https://www.youtube.com/watch?v=VOBYS-LN5bY>

முதலாவது மொடியூலில், உளவிழிப்பு பயிற்சி நமது நடத்தையை நமது விழுமியங்களுடன் சீரமைக்க உதவுகிறது என்று சொன்னோம். நாம் செய்யும் தார்மீக தீர்ப்புகள் மூளையின் PFC யினால் செல்வாக்கினால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன என்பதோடு மேலும் அதற்கு அதிக இடத்தை நாம் கொடுக்கும்போது, நம்முடைய செயல்களை நமது விழுமியங்களுடன் சீரமைப்பதில் சிறந்து விளங்குகிறோம்.

உளவிழிப்பு பயிற்சிகள் நம்மை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள உதவும்

நீங்கள் மாணவர்களை குறிப்பாக விளையாட்டு அல்லது விளையாட்டுப் பயிற்சிக்கு பிறகு அவர்கள் அதிக சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் தணிய வைக்க விரும்பும் போது, உடல் உணர்வுகள் குறித்த பின்வரும் உளவிழிப்பு பயிற்சியை வகுப்பறையில் பயன்படுத்தப்படலாம்,

பயிற்சி செய்வோம்

உடல் உணர்வுகளின் உளவிழிப்பு

ஒரு வசதியான நிலையில், நேராக- நிலைக்குத்து சாய்மனை கொண்ட நாற்காலியில், ஒரு குஸன் அல்லது தியான முக்காலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்தால், உங்கள் முதுகு நேராகவும், சுய-ஆதரவாகவும் இருப்பதையும், உங்கள் பாதங்கள் குறுக்காக வைக்கப்படாமலும் மற்றும் தரையில் உறுதியாக ஊன்றப்படுவதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கவனத்துடனும் விழிப்புடனும் இருப்பது முக்கியம். உட்கார்ந்துக் கொள்வது கடினமாக இருந்தால், உங்கள் கால்கள் குறுக்கே வைக்கப்படாமல், உங்கள் கால்கள் ஒன்றுக்கொன்று விலகி, உங்கள் கைகள் உங்கள் உடலின் பக்கவாட்டில் வைத்துக்கொண்டு ஒரு பாயில் படுத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் சௌகரியமாக இருப்பதை உணர்ந்தவுடன் மெதுவாக கண்களை மூடவும்.

1. உங்கள் உடலுக்கும் நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் இடத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு புள்ளிகளுக்கு உங்கள் கவனத்தை கொண்டு வாருங்கள். தோரணை மற்றும் தரையுடன் தொடர்பு புள்ளிகள் இருந்தால் கவனிக்கவும்.
 2. உங்கள் கால்களில் உங்கள் கவனத்தை ஈர்த்துக் கொள்ளுங்கள்: மேல், கீழ், உள்ளங்கால்கள் மற்றும் கணுக்கால் இரு கால்களிலும் உள்ள உணர்வுகளை நீங்கள் முழுமையாக அறிந்து கொள்ளும் வரை. உணர்ச்சிகள் எவ்வாறு எழுகின்றன மற்றும் கடந்து செல்கின்றன என்பதைப் பாருங்கள். நீங்கள் எந்த உணர்ச்சிகளையும் உணர முடியாவிட்டால், அதை பதிவு செய்யுங்கள். தற்போதைய தருணத்தில் இருங்கள்.
 3. உங்களைக் கவனித்து நீங்கள் அனுபவிக்கும் உணர்வுகளைக் கவனியுங்கள். உங்கள் கையில் வலி அல்லது முகத்தில் அரிப்பு ஏற்படலாம். உங்கள் கவனத்தை உணர்ச்சியில் கொண்டு வந்து சிறிது நேரம் கவனிக்கவும்.
 4. உணர்ச்சியை அங்கீகரிக்கவும் (உதாரணமாக: கடினத்தன்மை அல்லது அரவணைப்பு அல்லது அசௌகரியம்), பின்னர் அதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள், அடையாளங்கண்டுவிட்டு அதை விட்டுவிடுங்கள்.
 5. அதேபோல், மற்ற உணர்வுகளுக்கு உங்கள் உடலை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும், வெறுமனே கவனித்து விட்டு விடுங்கள். உணர்ச்சிகளுடன் இருக்காதீர்கள், அவற்றைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டு இருக்காதீர்கள்.
 6. சில நிமிடங்களுக்குள் நீங்கள் பல உணர்வுகளைக் காணலாம். முழு கவனத்துடன் ஒவ்வொரு உணர்விற்கும் அதே கவனத்தை கொடுங்கள், பின்னர் விட்டு விடுங்கள்.
- அனுபவத்தில் முழுவதுமாக மூழ்குவதற்கு உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நீங்கள் போதுமான நேரத்தை செலவிடுகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உங்களுக்கு வலுவான உணர்வுகள் இல்லாமல் இருக்கலாம். இதையும் கவனியுங்கள் மற்றும் எந்த குறிப்பிட்ட அனுபவம் அல்லது விளைவுகளுக்காக எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாமல் மெதுவாக உங்கள் கவனத்தை மையப்படுத்தவும்.

நீங்கள் 'உங்கள் கால்களால் பூமியை முத்தமிடுவது போல்' நடக்கவும்

உளவிழிப்புடன் நடப்பதை நன்கு புரிந்துகொள்ள நீங்கள் பின்வரும் இணைய வளங்களை பயன்படுத்தலாம்:

பார்க்க

- உளவிழிப்புடன் நடத்தல்(Sati Pasala website) - <https://youtu.be/H2R5k0ijPMg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=09EO9IJgOiI> உளவிழிப்புடன் நடத்தல் தியானம் <https://www.youtube.com/watch?v=AwBRERIZt6c> Headspace
- <https://www.youtube.com/watch?v=90Pzn6NK4VQ> - உளவிழிப்புடன் நடத்தல் Thich Nhat Hanh

பயிற்சி செய்வோம்

உளவிழிப்புடன் நடைபயிற்சி

1. நீங்கள் சுதந்திரமாக நடக்கக்கூடிய, சுமார் 20-30 அடி தூரத்திற்கு பொருத்தமான நடைபாதையைக் கண்டறியவும்.
2. ஒரு தொடக்கப் புள்ளியைத் தேர்ந்தெடுத்து இரண்டு கால்களையும் தரையில் உறுதியாக நட்டு நிற்கவும். உங்கள் கைகளை முன்னால் அல்லது பின்புறமாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை அசைக்க அனுமதிக்காதீர்கள். நீங்கள் நிற்கிறீர்கள் என்பதை கவனியுங்கள்.
3. உங்கள் கால்கள் மற்றும் முதுகெலும்புகளால் உங்கள் உடல் ஆதரிக்கப்படுவதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் தோரணை மற்றும் நுட்பமான அசைவுகளைக் கவனியுங்கள்.
4. சில ஆழ்ந்த மூச்சுக்களை எடுத்து தற்போதைய தருணத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
5. உங்களுக்கு முன்னால் 2-3 மீற்றர் முன்னால் ஒரு புள்ளியில் கவனம் செலுத்தி, சாதாரண வேகத்தில் நடக்கத் தொடங்குங்கள்.
6. வழக்கமான, சாதாரண நடைப்பயிற்சியின் சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் நடக்கும்போது கால்களின் அசைவை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.
7. ஒரு கால் எப்படி மேலெழும்பி தரையில் வைக்கப்படுகிறது என்பதை படிப்படியாக கவனிக்க வேண்டும்.
8. உங்கள் கவனத்தை உங்கள் காலிலும், நடைப்பயிற்சியின் உடல் செயல்பாட்டிலும் வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் ஒரு அடி எடுத்து வைக்கும் போது, “உங்கள் கால்களால் பூமியை முத்தமிட வேண்டும்” என்ற எண்ணத்தை மென்மையான புன்னகையுடன் கவனியுங்கள். இப்படித்தான் புலும் கிராமத்திலிருந்து வந்த வியட்நாமிய மதகுருவும் தியான போதனையாளருமான திச் நா ஹான் ('Thich Nhat Hanh (Vietnamese monk and meditation teacher from Plum Village) உளவிழிப்புடன் நடப்பதை மிகவும் திறமையாக விவரித்தார்.
9. உங்கள் மனம் அலைபாயும், நீங்கள் காட்சிகளைக் காண்பீர்கள், ஒலிகளைக் கேட்கலாம் மற்றும் உங்கள் தோலில் உணர்வுகளை உணருவீர்கள். இது மீண்டும் மீண்டும் நடக்கும். அந்த எல்லா அனுபவங்களையும் கவனியுங்கள் ஆனால் உங்கள் பாதங்களை அசைவுக்கு உங்கள் மனதை மீண்டும் மீண்டும் கொண்டு வாருங்கள். நடைபாதையின் முடிவில், நீங்கள் நின்று கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை நினைத்து 'இடைநிறுத்து'ங்கள். பின்னர் அதே பாதையில் கவனத்துடன் வந்த திசை நோக்கி நடக்கத் தொடங்குங்கள்.
10. சுமார் 20-30 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் மெதுவாக நிறுத்தி, நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் நின்று, நிற்கும் தோரணைக்கு 'நான் நிற்கிறேன்' என உங்கள் கவனத்தைக் கொண்டுவரலாம்.
11. உளவிழிப்புடன் நடைபயிற்சி அமர்வை முடித்த பிறகு, நீங்கள் உளவிழிப்புடன் உட்காரும் அமர்வுக்குச் செல்லலாம் அல்லது உங்கள் செயல்பாடுகளை மீண்டும் தொடங்கலாம்.

ஒரு விழுமியமாக நன்றி

இந்த மொடியூலில், நாங்கள் நன்றியுடன் இருப்பது குறித்து பார்ப்போம். நன்றியுணர்வு என்பது ஒவ்வொரு மதமும் கலாச்சாரமும் வெளிப்படுத்தும் ஒரு விழுமியம் ஆகும். ஒவ்வொரு மொழியிலும் "நன்றி" என்ற வார்த்தை உள்ளது. நாங்கள் எங்கள் குழந்தைகளுக்கு "நன்றி" என்று சொல்ல கற்றுக்கொடுக்கிறோம். "நன்றி" என்பதற்குப் பின்னால், இன்னொருவர் உங்களுக்காகச் செய்ததற்கான அங்கீகாரம் மற்றும் பாராட்டு அல்லது உங்களுக்குக் கிடைத்த அதிர்ஷ்டம் இருக்கின்றது. நாம் எவ்வளவு பெரியவர்கள் அல்லது எவ்வளவு சிறியவர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் நாம் அனைவரும் மற்றவர்களின் உதவியைப் பெற்றுள்ளோம். நன்றியைத் தெரிவிப்பது நாம் இதை ஏற்றுக்கொள்ளவும் பாராட்டவும் ஒரு வழியாகும். நம்மிடம் இருப்பதைப் பாராட்ட நன்றியுணர்வு நமக்கு உதவுகிறது. மற்றவர்களுக்கு 'திருப்பித்தர' இது நம்மை ஊக்குவிக்கிறது.

இதை மனதில் வைத்து அடுத்த செயற்பாட்டை விழுமியங்கள் பற்றிய கலந்துரையாடலை ஆழப்படுத்தவும், நமது உலகத்தை நேர்மறையாக பாதிக்கும் விழுமியங்கள் எவ்வாறு நமது செயல்களை பாதிக்கும் எனப் பாருங்கள்.

ஒரு சொல் - ஒரு சிந்தனை - ஒரு கேள்வி

உங்கள் விருப்பத்தில் மற்றொரு விழுமியத்தையும் அல்லது உங்கள் மாணவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த விழுமியங்களையும் நீங்கள் சேர்க்கலாம் மற்றும் அதே பயிற்சியைச் செய்து அது எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதைப் பார்க்கவும்.

சொல் என்பதில் **விழுமியம்** காணப்படவேண்டும். இந்த விடயத்தில் **நன்றி**.

இப்போது **நன்றி குறித்து ஒரு சிந்தனையை** ஆராய்வோம்.

இதற்காக, நீங்கள் மேற்கோள் ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாம்:

•“நன்றி என்பது நன்றியுணர்வின் ஆரம்பமாகும். நன்றியுணர்வு என்பது நன்றியின் நிறைவு ஆகும். நன்றி என்பது வெறும் வார்த்தைகளைக் கொண்டதாக இருக்கலாம். செயல்களில் நன்றியுணர்வு காட்டப்படுகிறது. ஹென்றி .பிரடெரிக் அமீல்.

அல்லது ஒரு வரைவிலக்கணம்:

நன்றி என்பது நன்றியுணர்வின் பண்புத்தரம் ஆகும்.. பாராட்டு மற்றும் தயவை காட்ட தயாராக உள்ளது.

கேள்வியானது, செயலைத் தூண்டும் வகையில் அமைதல் நல்லது. உதாரணத்திற்கு:

நான் யாருக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும்?

எனது பெற்றோர்கள், எனது ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோருக்கு நாம் எவ்வாறு நன்றியைக் காட்ட முடியும்?

இதற்கு உங்களுக்கு 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் ஆகும். ஆனால் அது உங்கள் மாணவர்களுக்கு விழுமியங்களைப் பற்றி எப்படி சிந்திக்க வேண்டும் மற்றும் விழுமியங்கள் நம் நடத்தையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை வழிகாட்ட உதவும். மாணவர்கள் நன்றியின் வலிமையை அனுபவிக்க உதவுவதற்காக நீங்கள் நன்றியுடன் பின்வரும் தியானத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.

நன்றியுணர்வு தியானம்

இந்த தியானத்தின் நோக்கம் அனைவருக்கும் மற்றும் நம் அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் உதவும் எல்லாவற்றிற்கும் நன்றி தெரிவித்தல் மற்றும் நன்றியை அனுபவிப்பதாகும்.

பயிற்சி செய்வோம்

நன்றியுணர்வு தியானம்

- தரையில் அல்லது நாற்காலியில் வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எப்படி உட்கார்ந்திருந்தாலும், உங்கள் முதுகெலும்பை நேராக வைத்திருப்பதையும், நீங்கள் நிம்மதியாக இருப்பதையும் உறுதி செய்யவும்.
- இந்த தியானத்திற்கு உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ள சில நீண்ட ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் நன்றி தெரிவிக்க வேண்டிய மூன்று நபர்களை நினைவுகூருங்கள், ஆனால் இது வரை அதற்கான நன்றி தெரிவிக்கும் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தவில்லை என்பதாக இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் இதயமிருக்கும் இடத்தில் உங்கள் கையை வைக்கவும்.
- உங்கள் இதயத்தில் நன்றி சொல்ல நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த முதல் நபரை காட்சிப்படுத்தவும்.
- உங்கள் இதயத்தில் உள்ள நபரை நீங்கள் காட்சிப்படுத்தும்போது, "நீங்கள் எனக்காக செய்த அனைத்து விடங்களிலும் உங்கள் கருணை, அன்பு, இரக்கத்திற்கு நான் நன்றி கூறுகிறேன்." நன்றி உணர்வை நிலைநிறுத்த சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- அடுத்து இரண்டாவது நபரை காட்சிப்படுத்தி, "எனக்காக நீங்கள் செய்யும் அனைத்து விடயங்களிலும் உங்கள் தயவு, அன்பு, கருணைக்கு நான் நன்றி கூறுகிறேன்."
- மூன்றாவது நபருக்கும் இதைச் செய்யுங்கள்.

பயிற்சிக்கு ஒரு குறிப்பு

உங்கள் தனிப்பட்ட பயிற்சியைத் தொடரவும் மற்றும் உங்கள் மாணவர்களின் பயிற்சியை ஊக்குவிக்கவும். ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை உளவிழிப்புடன் நடப்பதை அறிமுகப்படுத்துங்கள். உட்கார்ந்திருக்கும் போது, ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை உடல் உணர்வுகளோடு தியானம் செய்யுங்கள்.

நன்றியுணர்வை பிரதிபலிக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள் மற்றும் நாம் எதற்காக நன்றி கூறுகிறோம் என கருதுங்கள்

மூன்றாம் மொடியூல்

அன்புடைமை (kindness) ஒத்துணர்வு (empathy) மற்றும் மன்னித்தலுடன் (forgiveness) கூடிய உளவிழிப்பு பயிற்சி

இந்த மொடியூலை நீங்கள் தொடங்கும்போது, உங்கள் வழக்கமான உளவிழிப்புடன் அமர்தல் மற்றும் உளவிழிப்புடன் நடைபயிற்சி நடைமுறைகளைத் தொடர்தும் முன்னெடுக்க நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம், அதே போல் புலன் உணர்வுகளை உளவிழிப்புடன் கவனத்தில் கொண்டு பயிற்சி செய்யவும். இந்த நடைமுறைகளை குறித்து மீள் நோக்கி பிரதிபலிக்கிறீர்கள் என்றும் உங்களுக்குள் ஏதேனும் மாற்றங்களைக் காணுவீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

உங்கள் வகுப்பறையில், மைண்ட் ஜார், உங்கள் உள்ளங்கையில் உள்ள மூளை மற்றும் உளவிழிப்புடன் நடப்பது போன்ற எண்ணக்கருத்துக்களை அறிமுகப்படுத்தியிருப்பீர்கள்.

இந்த இம்மொடியூலில், நாம் **உளவிழிப்புடன் கூடிய கவனத்துடன் உண்ணுதலையும் கவனத்துடன் செவிமடுத்தலையும்**மற்றது **மன்னித்து தியானம் செய்தலையும்** மற்றும் அன்புடைமை எனும் **கருணை மற்றும் ஒத்துணர்வு** ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவோம். மிக முக்கியமாக நாம் நமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் மனவெழுச்சிகளுக்குள் விழிப்புணர்வை கொண்டு வரப் போகிறோம். விவரிக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் எல்லா வயதினருக்கும் பொருந்தும் என்றாலும் பிள்ளைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளும் வகையில் கருத்துகள் மற்றும் நடைமுறைகளை அறிமுகப்படுத்தும் போது தயவுசெய்து உங்கள் தற்றுணிபு விருப்பத்தைப் பயன்படுத்தவும். கடந்த இரண்டு வாரங்களில் உங்கள் அனுபவத்தைக் குறித்து மீள் நோக்கி அது குறித்து பிரதிபலிக்க நாங்கள் உங்களை அழைக்கிறோம்.

- உங்கள் பயிற்சியினை மீண்டும் மீண்டும் தவணை அடிப்படையில் செய்தலை (அதிர்வெண் Frequency) நீங்கள் பேணிக்கொண்டீர்களா?

- வகுப்பறையில் பயிற்சி நடைமுறையினை மீண்டும் மீண்டும் செய்தலை நீங்கள் பேணிக்கொண்டீர்களா?-

உங்கள் மாணவர்கள் பயிற்சி நடைமுறைக்கு எவ்வாறு வினையாற்றினார்கள்?

- உங்களுக்குள்ளும் உங்கள் மாணவர்களுக்குள்ளும் என்ன மாற்றங்களை நீங்கள் அவதானிக்கின்றீர்கள்?

- உங்கள் பயிற்சி நடைமுறைக்கு என்ன சவால்கள் இருந்தன?

உங்கள் தினசரி பயிற்சியை தவறவிடாமல் மேற்கொள்ள நாங்கள் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம், ஏனெனில், நீங்கள் அமர்வுகளை தவறவிட்டவிட்டிருந்தால், மற்றொரு அமர்வை இழப்பது எளிதாகிவிடும் என்பதோடு இப்படி பலமுறை நடக்கும். இப்போது நீங்கள் உங்களைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், எனவே உங்களால் முடிந்தவரை இவற்றோடு இருங்கள். நீங்கள் ஒரு பயிற்சி அமர்வை தவறவிட்டால் அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால், கவலைப்படவோ அல்லது மனவருத்தப்படவோ வேண்டாம். எப்பொழுதும் உங்களைப் புரிந்துகொண்டு அன்பாக இருங்கள், இயன்ற விரைவில் உளவிழிப்பு செய்வதற்கான பயிற்சி நடைமுறைகளுக்குச் செல்லுங்கள்.

மூன்றாம் மொடியூல்(முடிவில் நீங்கள்:

1. உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் மனவெழுச்சி உணர்ச்சிகளின் தன்மையைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்
2. மனம் அலைபாயும் போது கவனிக்க முடியும்
3. உளவிழிப்புடன் உண்பதையும் கவனத்துடன் கேட்பதையும் உணர்ந்து பயிற்சி செய்ய முடியும்
4. மன்னிப்பு (பிழை பொறுத்தல்) மற்றும் அன்புடைமை (இரக்கம்) போன்றவிழுமியங்களை புரிந்து கொள்ள முடியும்.

எண்ணங்களின் விழிப்புணர்வு

தற்போதைய தருணத்தில் நம் மனதில் என்ன நடக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளும் திறனை வழக்கமான உளவிழிப்பு பயிற்சி உருவாக்குகிறது. இந்த விழிப்புணர்வு நம் மூளையின் தர்க்கரீதியான பகுதியான ப்ரீ:ப்ரொண்டல் கோர்டெக்ஸிலிருந்து(prefrontal cortex) பதிலளிக்க அனுமதிக்கிறது, இதனால் அமிக்டாலா(amygdala) தூண்டப்பட்ட தன்னிச்சையான எதிர்வினையை சமாளிக்கிறது.

குறிப்பிட்ட ஒரு நாளிலும், ஒரு நபர் ஆயிரக்கணக்கான எண்ணங்களை உணர்வாரா என்று விஞ்ஞானிகள் மதிப்பிடுகின்றனர். ஒவ்வொரு விழித்திருக்கும் நேரத்திலும், நம் மனதில் எண்ணங்களின் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து வருகிறது. நாம் எதையாவது செய்யும்போது கூட, எண்ணங்கள் மிகவும் ஒழுங்கற்ற மற்றும் குழப்பமான முறையில் நம் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். சில நேரங்களில் நாம் ஒரு சிந்தனையைப் பின்பற்ற முனைகிறோம் என்றால் அது விரைவாக மற்றொரு சிந்தனையுடன் சிக்கிக் கொள்கிறது என்பதோடு மேலும் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதிலிருந்து நம்மை திசை திருப்புகிறது. மற்ற நேரங்களில் நாம் அதைப் பற்றி யோசிக்காமல் ஏதாவது செய்ய முடியும். ஒரு விமானி ஒரு விமானத்தை இயக்குவது அல்லது விமானத்தை கட்டுப்படுத்துவது போல், கட்டுப்பாட்டை தன்னியக்க விமான இயக்கிக்கு(autopilot) சுமுகமாக கையளிப்பதால், விமானி ஓய்வெடுக்க முடியும். இது மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களைப் போன்றது. மனம் எந்தக் கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் சிந்தனையிலிருந்து சிந்தனைக்குத் தாவி, குரங்கு போன்ற எண்ணங்களைப் பின்பற்றும். உங்கள் தோரணை அல்லது சுவாசத்தை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளும்போது, இந்த “குரங்கு-மனதை” ஒரு நிமிடம் குதிப்பதை நிறுத்த பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள், அது தன்னை நிலைநிறுத்துவதற்கு ஒரு நங்கூரத்தைக் கொடுத்து, அல்லது மூச்சைப் பார்ப்பது போன்ற ஒரு எளிய பணி வழங்கப்படுகின்றது. பின்னர், பல்வேறு திசைகளில் குதித்து அல்லது சிதறடிக்கப்படுவதற்கு பதிலாக, மனம் ஒரு பொருளின் மீது கவனம் செலுத்த கற்றுக்கொள்ளும்.

மனம் அலைந்து திரிதல் : வழக்கநிலை வலையமைப்பு (Default Mode Network)

உளவிழிப்பு பயிற்சி வழக்கநிலை வலையமைப்பு(Default mode network)உள்வர செய்ய அனுமதிக்காது.

வழக்கநிலை வலையமைப்பு என்றால் என்ன?

வழக்கநிலை வலையமைப்பு என்றால் மனம் குறிப்பாக எதிலும் கவனம் செலுத்தாதபோது (உதாரணங்களாக ஒரு அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது அல்லது ஒரு வங்கியாளர் பண நோட்டுக்களை எண்ணும்போது அல்லது ஒரு யோகி மனப்பூர்வமாக தியானம் செய்யும் போது), மனம் அலைபாயும். ஏனென்றால் நாம் பிறந்ததிலிருந்து (மற்றும் அதற்கு முன்பாக கூட), கடந்த

காலத்திலிருந்து எதிர்காலத்திற்கு, அல்லது ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு, அல்லது ஒரு நிகழ்விலிருந்து மற்றொரு நிகழ்வுக்கு மிகவும் ஒழுங்கமைக்கப்படாமல் தூய்மைற்ற முறையில் தாவுவது எப்படி என்று மனதிற்கு மட்டுமே தெரியும். **வழுகல்நிலை வலையமைப்பினை** செயல்படுத்துவதற்கு மூளையின் சில பகுதிகள் பொறுப்பாகும், மேலும் அதை செயலிழக்கச் செய்யும் மூளையின் பகுதிகளும் உள்ளன.

இதை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள ஆர்வமாக இருந்தால் கீழ்க்காணும் நூலை வாசிக்கவும்



படிக்கவும்.

‘Science of Meditation by Daniel Goleman & Richard Davidson – Random House’ எனும் வெளியீட்டினை படிக்கவும்.

பெரும்பாலான எண்ணங்கள் இரண்டு குணாதிசயங்களைக் கொண்டிருக்கும்:

- எரிச்சல், கோபம், பொறாமை, சுயநலம், பேராசை, ஆணவம், திமிர், கர்வம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் எதிர்மறை எண்ணங்கள்

- கடந்த காலம் அல்லது எதிர்காலத்தைக் குறித்து வருத்தம் அல்லது சோகத்துடன் நினைவோட்டம்

உளவிழிப்பு என்பது நமது எண்ணங்கள் குறித்து கவனத்தை ஈர்க்கும் மற்றும் நாம் என்ன நினைக்கிறோம் என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்க்க உதவும் ஒரு பயிற்சியாகும். நாம் ஒரு சிந்தனையில் இருக்கும்போது, அதை நாம் உளவழிப்புடன் கவனித்தால், நாம் மௌனமாக இடைநிறுத்தலாம் (pause), **வழுகல்நிலை வலையமைப்பிலிருந்து** விலகி நிகழ்காலத்தை மீட்டலாம்.

இவை உண்மையில் மனத்தால் உருவாக்கப்பட்டவை என்றாலும், எண்ணங்கள் உண்மையானவை என நாம் புரிந்துகொள்ளும் போக்கு உள்ளது. நாம் இதைப் பற்றி அறியும்போது, எண்ணங்களால் உருவாக்கப்பட்ட நாடகத்திற்குள் இழுபடாமல் இருப்பது எளிது. பின்வரும் இணைய வளங்களும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் :



பார்க்க

Understanding the ‘Monkey Mind’ with Yongey Mingyur Rinpoche <https://www.youtube.com/watch?v=t-JiQubfMPg>

Mindfulness explained in Sinhala – Sinhala Positive Thinking <https://www.youtube.com/watch?v=tZo9mMLIb0>

Mental Health Week: Thoughts as Thoughts <https://www.mindfulnessstudies.com/mhw-2019-thoughts-as-thoughts/#:~:text=Experts%20estimate%20that%20the%20mind,clouds%20floating%20across%20the%20sky.>

The Brain’s Default Mode: What Is it and Why Meditation is the Antidote <https://medium.com/swlh/the-brains-default-mode-what-is-it-and-why-meditation-is-the-antidote-d0408ab989d6>

பயிற்சி செய்வோம்

நன்றியுணர்வு தியானம்

- வசதியான தியான நிலையில் அமருங்கள். உங்கள் தோரணைக்கு விழிப்புணர்வைக் கொண்டு, உங்கள் உடல் நேராகவும், நிதானமாகவும், வசதியாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் மூச்சுக்கு உங்கள் கவனத்தை கொண்டு வாருங்கள். சுவாசத்தைக் கவனியுங்கள்: உள்ளிழுத்தல் மற்றும் மூச்சை வெளியேற்றுதல். உங்கள் சுவாசத்தை நீங்கள் உணரும் இடத்திற்கு உங்கள் கவனத்தை கொண்டு வாருங்கள். இது நாசியில் அல்லது வயிற்றில் உள்ளதா. நாசி என்றால் மூச்சு எப்படி வெளியே செல்கிறது என்பதை கவனியுங்கள், வாயிற் காவலன் (gate keeper) வாசலில் நின்று கொண்டு மக்கள் உள்ளே வருவதையும், ஒரு வெளியே செல்வதையும் பார்ப்பது போல அதாவது ஒரு கேட் கீப்பர் ஒவ்வொரு வருகையாளரின் விவரங்களையும் ஆய்வு செய்வதில்லை, அவர் வெறுமே கவனிக்கிறார் மட்டுமே. அதாவது அடிவயிற்றை ஒட்டி ஒவ்வொரு மூச்சின் போதும் வயிறு எப்படி மேலேயும் கீழேயும் சென்று வருகின்றது என்று பாருங்கள்.
- உங்கள் சுவாசத்தில் நீங்கள் கவனம் செலுத்தும்போது, எண்ணங்கள் வந்து போகும். எண்ணங்களைக் கவனித்து, அவற்றை விட்டு விடுங்கள். எண்ணங்களையும் அவற்றின் ஊற்றுமூலத்தையும் பகுப்பாய்வு செய்யாதீர்கள். கவனித்து பின் விட்டு விடுங்கள்.
- சிந்தனையை கவனித்த பிறகு, ஒரு நதியோட்டத்தில் கீழோடி மிதந்து செல்லும் இலை போல, அது கடந்து செல்வதைக் கவனியுங்கள். இப்போது, உங்கள் மூச்சுக்குத் திரும்புங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் மனதில் ஒரு எண்ணம் வரும் போது, அதனை என்னவென இனங்கண்டு அடையாளமிடுவதன் மூலம் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் பின் அது இலை கீழே மிதந்தோடுவது போல போகட்டும்.
- சில நிமிடங்களுக்கு இந்தப் பயிற்சியைத் தொடரவும்.
- பயிற்சியை முடிக்க, ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து ஓய்வெடுங்கள். மெதுவாக உங்கள் கண்களைத் திறக்கவும்.

எண்ணங்களின் உளவிழிப்பு: நீரோட்டத்தின் மீது இலைகள்

□Tip வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களுடன் உங்கள் வழக்கமான பயிற்சியில் இந்த பகுதியை மேலோட்டமாக சேர்க்கலாம்.

இது உங்கள் எண்ணங்களின் விழிப்புணர்வை வளர்க்கவும், உங்களைச் சுற்றி விழிப்புணர்வை உருவாக்கவும் அல்லது புலன் கடந்த விழிப்புணர்வை meta-awareness உருவாக்கவும் உதவும். எண்ணங்கள் வருவதைப் பற்றி நீங்கள் தீர்ப்பளிக்கவில்லை அல்லது விமர்சிக்கவில்லை என்பதை கவனிக்கவும். எண்ணங்களை கவனித்த பிறகு, கவனத்தை மூச்சுக்கு மட்டுமே திரும்பி விடுகிறீர்கள். தற்போதைய தருணத்திற்கு திரும்புவதற்கு இது ஒரு நல்ல மனப் பயிற்சி ஆகும்.

உளவிழிப்புடன் செவிமடுத்தல்

உளவிழிப்புடன் செவிமடுத்தல்

உளவிழிப்புடன் செவிமடுத்தல்

- ஒரு வசதியான நிலையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் தோரணைக்கு கவனத்தைக் கொண்டு வந்து உங்கள் உடல் நேராகவும், வசதியாகவும், நிதானமாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் சுவாசத்தை உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டு வந்து சில நிமிடங்களுக்கு மூச்சு அசைவுகளைக் கவனியுங்கள். உள்ளிழுத்தல் மற்றும் வெளியேற்றத்தை மெளனமாகக் கவனியுங்கள்.
- இப்போது உங்களைச் சுற்றி ஏற்படும் ஒலிகளைக் கேளுங்கள். (30 - 40 வினாடிகள் கேட்கவும்)
- இப்போது தொலைவில் உள்ள ஒலிகளைக் கேளுங்கள் (30 - 40 வினாடிகள் அமைதியாக)
- படிப்படியாக உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒலிகளைக் கேட்கத் தொடங்குங்கள் (30 - 40 வினாடிகள் அமைதியாக).
- பயிற்சியை முடிக்க, ஆழ்ந்த மூச்சு விடுங்கள். மெதுவாக உங்கள் கண்களைத் திறக்கவும்.



பயிற்சியின் முடிவில் அவர்கள் கேட்ட ஒலிகளைப் பற்றி சிந்திக்க வைக்கவும். ஒவ்வொரு மாணவரும் தாங்கள் கேட்டதைச் சொல்ல வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

கீழே உள்ள கற்றல் வளங்களை நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம்:

- Mindful Listening - <https://youtu.be/5d66ViTvGNY> (English)
- Mindful Listening with Singing Bowl - https://youtu.be/TIYv_btG4oc (English)

விழிப்புணர்வுடன் உண்ணல்

இந்த செயல்பாடு ஒரு வழக்கமான தினசரி செயல்பாட்டில் ஆசுவாசத்தை ஏற்படுத்தி மற்றும் எங்கள் விழிப்புணர்வு அனுபவத்தை மேலும் வளர்க்க உதவும்.

பயிற்சி செய்வோம்

விழிப்புணர்வுடன் உண்ணல்

1. உங்கள் முன் ஒரு சில உலர் முந்திரிகைகளை வைக்கவும்.
2. ஓர் உலர்முந்திரிகையை எடுத்து கவனமாக ஆராயவும்.

3. அதன் அமைப்பு மற்றும் மேடு குழிகளை தடவி உணருங்கள்.
4. உங்கள் விரல்களுக்கு இடையில் முந்திரிகை எப்படி இருக்கும்? இது பிழியக்கூடியதா, கடினமானதா, தானியம் போன்றதா அல்லது மென்மையானதா?
5. முந்திரிகையை கவனமாக பாருங்கள். அதன் நிறம் என்ன? எல்லா பகுதிகளிலும் ஒரே நிறமா? நீங்கள் அதை வெளிச்சத்தை நோக்கி பிடிக்கும் போது அது எப்படி இருக்கும்?
6. முந்திரிகையை உங்கள் நாசிக்கருகே கொணர்ந்து வாசனையை நுகருங்கள். இதன் வாசனை எப்படியானது?
7. முந்திரிகையை கீழ் உதட்டில் வைக்கவும் - அது எப்படி உணரப்படுகின்றது?
8. உங்கள் நாக்கு நுனியில் அதைத் தொடவும் - அது எப்படி உணரப்படுகின்றது?
9. உலர்ந்த முந்திரிகையை உங்கள் வாயில் வைத்து, மெல்லாமல் சுவையையும் அமைப்பையும் உணருங்கள்.
10. இப்போது, மெதுவாக மென்று, வாயின் பாகங்களில் சுவை பரவுவது பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். மெதுவாக மெல்லுங்கள், ஆனால் விழுங்க வேண்டாம். .
11. இப்போது மெதுவாக விழுங்கவும். நீங்கள் விழுங்கும்போது எப்படி இருக்கிறது?
12. வாயில் இருந்த சுவை, பிந்தைய சுவையை உணர்ந்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.



செயல்பாடு முடிந்தவுடன் மாணவர்களின் அனுபவத்தை நீங்கள் பிரதிபலிக்கச் சொல்லலாம். இந்த முந்திரிகை நமக்கு கிடைத்ததில் ஈடுபட்ட பலரை கருத்தில் கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் நாம் தினமும் உண்ணும் அனைத்து உணவுகளும் அப்படியானது. நாம் அதற்கான செயன்முறையில் ஈடுபட்டிருந்த அத்தகையவர்களுக்கு நமது நன்றியறிதலை தெரிவிக்கலாம். நீங்கள் கீழுள்ள இணைய வளங்களை பரிசீலனை செய்யலாம்



பார்க்க

- Mindful Eating – Raisin exercise <https://youtu.be/z2Eo56BLMjM> (English)
- Mindful Eating with raisins <https://youtu.be/5YkjoXuCFWY> (English)

எங்கள் மனவெழுச்சிகளை உளவிழிப்பில் கொள்ளல்

மன உணர்ச்சிகள் குறித்த கவனமான உளவிழிப்பு பலவிதமான உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கவும் புரிந்துகொள்ளவும் உதவுகிறது. உணர்ச்சிகள் ஒரு சிக்கலான மன அனுபவமாகும், இது முந்தைய உணர்ச்சி பரிவர்த்தனையால் தூண்டப்பட்டது. உதாரணமாக, நாம் நம்மை இம்சிக்கும் காட்சி கொண்ட ஒளிப்படத்தை பார்த்தால், நாம் சோகமாக, கோபமாக, காயப்படுத்தப்பட்டதாக உணரலாம். அது அந்த காட்சி படம் அல்லது கண் உணர்வின் அடிப்படையில் நாம் அனுபவிக்கும் வலுவான மன உணர்ச்சிகள் ஆகும்.

அதே போல் ஒரு ஒலி அல்லது சுவை, மகிழ்ச்சி, உற்சாகம் போன்ற இனிமையான மன உணர்ச்சிகளுக்கு வழிவகுக்கும். உளவிழிப்பானது உணர்ச்சிகளை புறக்கணிக்காமல் அல்லது அடக்காமல் முழுமையாக அனுபவிக்க உதவுகிறது. அதே சமயத்தில் உளவிழிப்பு தீர்ப்பு வழங்காமல் அல்லது வருத்தப்படாமல் இருக்க உதவுகிறது. காரணம் மூளையில் விளையும் தாக்கத்தின் மூலம் (உதாரணம் அமிக்டாலா மற்றும் முன் நெற்றி புறவணி) உணர்ச்சிகளை எதிர்கொள்ளும் போது நம் சமாளிக்கும் திறனை மேம்படுத்தவும், பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் புரிதலை வளர்க்கவும் மற்றவர்களுக்கு மரியாதை செய்யவும் முடிகின்றது.

நம் சொந்த மனவெழுச்சி உணர்ச்சிகளை உளவிழிப்புடன் அறிந்துகொள்வது, மற்றொரு நபரின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் - இது மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. நமது உணர்ச்சிகளை நன்கு புரிந்து கொள்ள இயலும் (உணர்ச்சி எழுத்தறிவு அல்லது உணர்ச்சிபூர்வமான பகுதி (emotional literacy or emotional quotient) சமூக மற்றும் மனவெழுச்சி உணர்ச்சி விருத்திக்கு முக்கியமானதாகும். சமூக மற்றும் மனவெழுச்சி உணர்ச்சி நுண்ணறிவை வளர்த்துக்கொள்வது, நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மிகவும் கனிவையும், ஒத்துணர்வையும் ஏற்படுத்தவும் மற்றும் மன்னிக்கவும் உதவும்.

உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் அதன் தாக்கத்தையும் மேலும் புரிந்து கொள்ள, நீங்கள் பின்வரும் கற்றல் வளங்களை மேலதிக வாசிப்புக்காக அணுகலாம்.



வாசிக்க

Emotional Intelligence: a book by Daniel Goleman

- The Power of Emotions

<https://mindfulnessexercisess.com/mindfulness-of-emotions/>

- How Mindfulness can grow Emotional Intelligence

<https://positivepsychology.com/mindfulness-emotional-intelligence/>

- Why Mindfulness Strengthens Social and Emotional Development and Academic Achievement

<https://www.waterford.org/education/mindfulness-in-schools>

உங்கள் மாணவர்களின் மன உணர்ச்சிகளை சிறப்பாக நிர்வகிக்க நீங்கள் உதவ முடிந்தால், சூழலில் உள்ள அழுத்தங்களை சிறப்பாக கையாள நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவுகிறீர்கள் என்று அர்த்தமாகும். அவர்கள் அழுத்தங்களை சிறப்பாகக் கையாளும்போது, அவர்கள் முன்னரை விட கற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருப்பார்கள்.

பின்வரும் செயல்பாடு அனுபவத்தின் தன்மை மற்றும் வலுவான உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு நிர்வகிக்க முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும்.

ஹாட் கிராஸ் பன்ஸ் (Hot Cross Buns)

ஹாட் கிராஸ் பன்ஸ் என்பது ஒரு அனுபவத்தை பின்வருமாறு பிரித்தறிந்து கட்டுடைக்க உதவும் ஒரு செயல்பாடாகும்: அது அனுபவத்தை

- உடல் உணர்வுகள்

- எண்ணங்கள்
 - உணர்ச்சிகள் மற்றும்
 - நடத்தை
- என பிரித்துப்பார்க்கின்றது.

அனுபவத்தின் இந்த நான்கு அம்சங்களை நாம் பிரித்தறியக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, இந்த ஒவ்வொன்றும் எவ்வாறு சுயாதீனமாக தூண்டுதலில் செல்வாக்கு செலுத்துகிறது மற்றும் பாரதூரமாக்குகின்றது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. உதாரணமாக, நாம் கோபத்தை (மன உணர்ச்சிகளை) அனுபவிக்கும்போது அது நம் சுவாசத்திலும் (உடல் உணர்வு) தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, மேலும் நம் எண்ணங்களுக்கு நாம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம் என்ற உறவை நாம் புரிந்து கொள்ளும்போது, ஒரு படி பின்வாங்கி, சூழ்நிலைகள் மற்றும் உறவுகளைக் கையாள்வதில் இயல்பான பழக்கவழக்க முறைகளை மீண்டும் செய்ய வேண்டுமா என்று முடிவு செய்து கொள்வது எளிதாகின்றது.



வாசிக்க

சமூக மற்றும் மன உணர்ச்சிகளை கற்றலை வளர்க்கும் ஐந்து உளவிழிப்பு செயல்பாடுகள்
 Five Mindfulness Activities that Foster Social and Emotional
 learning <https://betterkids.education/blog/5-mindfulness-activities-that-foster-social-emotional-learning>

மேலே உள்ள கற்றல் வளம் நீங்கள் செய்யக்கூடிய பல செயற்பாடுகளை உங்களுக்கு வழங்கும். தயவுசெய்து நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த செயற்பாடுகள் மாணவர்களின் வயதுக்கு ஏற்றவையா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

விழுமியங்கள்

இந்த மொடியூல் உங்கள் மாணவர்களுடன் இரண்டு விழுமியங்களை ஆராய வழிசெய்கின்றது: அவையாவன அன்புடைமை (கருணை) மற்றும் மன்னித்தல் ஆகும்.

அன்புடைமை

அன்புடைமையை ஆராய நீங்கள் மாணவர்களிடம் உள்ள தயவு தாட்சண்யம் அவர்கள் அனுபவித்த கருணை உணர்வு மற்றும் அவர்கள் வேறொருவரிடம் அன்புடன் இருந்தபோதுள்ள உதாரணங்களைக் கேட்கலாம். அது அவர்களுக்கு எப்படி உணர்த்தப்பட்டது என்பதைப் பற்றி மீட்டு சிந்தித்து அது குறித்து பிரதிபலிக்கச்செய்யலாம். “அவர்கள் செய்யும் நல்ல செயல்கள் காரணமாக அவர்கள் மீது காட்டப்படும் அன்புணர்வை கண்காணிக்க நீங்கள் அவர்களுக்கு ஒரு செயற்பாட்டை செய்விக்கலாம். எழுந்தமானமாக அன்புடைமை செயல்களில் முனைப்பாக ஈடுபடும்படி நீங்கள் அவர்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளலாம். பல விடயங்களைச் செய்ய வேண்டி நாம் பிற அனைவரையும் சார்ந்திருப்பதால் அன்புடைமை நம்மை இணக்கமாக பேணி நம்மை நன்றாக வைத்திருக்கிறது. மாணவர்களாகிய அவர்களின் வாழ்க்கை முறையை வசதியாக மாற்றுவதற்கு பங்களித்த ஒவ்வொருவருக்கும் மனதளவில் ‘நன்றி உங்களுக்கு’ என சொல்லச் செய்யலாம்.

மன்னித்தல்

மன்னிப்பு என்பது நாம் எடுக்கும் ஒரு முக்கியமான (Critical) முடிவு. மன்னிப்பு என்பது நிறைவேறாத எதிர்பார்ப்புடன் பற்று ஒன்றை விட்டுவிடுவதற்கான அறிகுறியாகும்.

மன்னிப்பு என்பது ஒருபோதும் எளிதானது அல்ல. ஏனென்றால் வலுவான உணர்ச்சிகள் மன்னிப்பின் அமைதியைக் கழுவிச்சென்று விடலாம். பின்வரும் பிரார்த்தனையின் "ஹோ'ப்போபோனோ"வின் (Ho'oponopono) வரிகள் விடயங்களை சமநிலைக்குக் கொண்டுவருவதைக் குறிக்கிறது மற்றும் இது ஒரு ஹவாய் மன்னிப்பு நடைமுறையாகும்.

இது ஒரு எளிய கவிதையாகும், இது ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்களுக்கு நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டியதாகும்.

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

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு

“என்னை மன்னிக்கவும்

தயவு செய்து என்னை மன்னித்து விடுங்கள்

நன்றி

நான் உங்களை நேசிக்கின்றேன்”

நீங்கள் மன்னிக்க விரும்பும் யாராவது இருந்தால், நீங்கள் இந்த பயிற்சியை செய்யும்போது நீங்கள் அவரை மானசீகமாக பார்க்க முடியும்.

பயிற்சி நடைமுறையின் குறிப்பு:

பயிற்சியைத் தொடர்ந்து மெற்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு நாள் தவறவிட்டால், அதை மீண்டும் தொடங்கவும். உங்களுக்கு நீங்களே அன்புடைத்தவராக இருங்கள்.

இந்த பாடநெறியின் இறுதி மொடியூலில் பாடசாலையின் வகுப்பறைகள் மற்றும் ஆசிரியர் அறை மற்றும் அன்றாட வாழ்வில் நீங்கள் சவால்களை அனுபவிக்கும் போது மற்றும் விழுமியங்களுடன் உளவிழிப்பை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது குறித்து நாங்கள் கலந்துரையாடுவோம்.

நான்காம் மொடியூல்:

மனவெழுச்சிகள், மீட்டெழுச்சி, சமூக மனவெழுச்சிக் கற்றல் மற்றும் நன்மதிப்பு மற்றும் நேர்மை போன்ற விழுமியங்கள்.

Emotions, Resilience, Social Emotional Learning & Values like Respect & Integrity

இறுதி நான்காம் மொடியூலுக்கு வரவேற்கிறோம்.

வகுப்பறையில் மாணவர்களை வழிநடத்துவதோடு, உங்கள் சொந்த உளவிழிப்பு நடைமுறையையும் நீங்கள் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கின்றீர்களென என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். இந்த பயிற்சியைத் தொடர்வதால் உங்கள் செயல்கள், நடத்தை, எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் பற்றிய உங்கள் விழிப்புணர்வை மேம்படுவதோடு, வகுப்பிற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் மன அழுத்த எதிர்வினையைத் தூண்டும் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் வினையாற்றுவதற்கு முன் 'மௌனஇடைநிறுத்த' வாய்ப்பு அளிக்கும். ஆசிரியர் ஒரு முன்மாதிரியாக அதாவது உங்களுடன், உங்கள் மாணவர்கள் படிப்படியாக அதே நிலைக்கு வருவார்கள். முந்தைய மொடியூல்களில் குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்து வருகிறீர்கள் என்றும், மாணவர்களுடன் விழுமியங்கள் பற்றி கலந்துரையாடுகின்றீர்கள் என்றும், இந்த விழுமியங்கள் நிஜ வாழ்க்கை சூழ்நிலையில் பயன்படுத்தப்படலாம் என்றும் நாங்கள் நம்புகிறோம். இறுதியில் நீங்களும் உங்கள் மாணவர்களும் வழிமுறைகளை உருவாக்கி, பாடசாலையிலும் வெளியேயும் உணர்வுகள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகளை அடையாளம் கண்டு முகாமைத்துவம் செய்ய முடியும்.

இந்த மொடியூலில், இவை அனைத்தையும் ஒன்றிணைக்க முயற்சிப்போம். சமூக- மனவெழுச்சி உணர்ச்சி கற்றலை (SEL) மேம்படுத்த உளவிழிப்பு பயிற்சி ஒரு நல்ல அடித்தளமாகும். நாம் எவ்வளவு அதிகமாக அறிந்திருக்கிறோமோ, மற்றவர்களோடு ஒத்துணர்வு மற்றும் அன்புடைமையை கொண்டிருக்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் நெறிமுறைசார் நடத்தைகளில் ஈடுபடுவோம். நாம் உருவாக்கும் அடித்தளம் சார்பாக நம்மீதும் மற்றவர்களிடமும் அன்புடனும் கருணையுடனும் நடந்து கொள்ளும்போது, நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம் என்பதோடு மற்றவர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள் என்ற விழிப்புணர்வு மற்றும் புரிதல் ஏற்படும். மற்றவர்களை கவனித்துக்கொள்வது நம்மை கவனித்துக் கொள்வதற்கான மற்றொரு வழியாகும்.

இந்த மொடியூலில், நாம் கற்றுக்கொண்ட திறன்களை, நிஜ வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளுக்குப் பயன்படுத்துவது தொடர்பில் கவனம் செலுத்துவதோடு, வகுப்பறை மற்றும் பாடசாலை சூழலில் நடத்தை மற்றும் உணர்ச்சி ஆகிய இரண்டின் எதிர்வினைகள் மற்றும் பதில்களைப் பற்றி கலந்துரையாடுவோம்.

கடந்த இரண்டு வாரங்களில் உங்கள் அனுபவத்தைப் பிரதிபலித்து மீட்டிப்பார்க்கச் செய்து அழைப்பு விடுத்து தொடங்குவோம்.

- தினசரி குறைந்தது 10-20 நிமிடங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட நேரத்தில், வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும், உங்கள் சொந்த பயிற்சி நடைமுறையில் நீங்கள் இடைவிடாத தன்மையை தக்க வைத்துக்கொண்டீர்களா? இது காலப்போக்கில் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.

- வகுப்பறையில் பயிற்சி நடைமுறையின் நிலைபேற்றினை நீங்கள் பேணிக்கொண்டீர்களா?

- உங்கள் மாணவர்கள் பயிற்சி நடைமுறைக்கு எவ்வாறு வினையாற்றினார்கள்?

- உங்களிடமும் உங்கள் மாணவர்களிடமும் என்ன மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்?

- உங்கள் பயிற்சி நடைமுறைக்கு என்ன சவால்கள் இருந்தன?

உங்கள் தினசரி பயிற்சியை தவறவிடாதீர்கள் மற்றும் உங்கள் தினசரி வழக்கத்தில் உளவிழிப்பு பயிற்சியை ஒருங்கிணைக்கும் ஆற்றலுடனும் உறுதியுடன் இருக்க வேண்டி நாங்கள் உங்களை மேட்டுக்கொள்கின்றோம். ஆனால் நீங்கள் பயிற்சி அமர்வுகளைத் இடையே தவறவிட்டால் கவலைப்பட்டு வருத்தப்பட வேண்டாம், தொடர்ந்து அதை பற்றித் தொடரவும்.

மூன்றாம் மொடியூலின் முடிவில் நீங்கள்:

1. வகுப்பறையில் எப்படி உளவிழிப்பை கடைப்பிடிக்கலாம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டிருக்கின்றீர்கள்
2. மாணவர்களின் வெவ்வேறு நடத்தைக்கான காரணங்களைப் புரிந்துகொண்டு, வகுப்பறை நடத்தையை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்று கற்றுக்கொண்டீர்கள்
3. உங்கள் சொந்த உளவிழிப்பு நடைமுறையை முறையாக எவ்வாறு ஆழமாக்கலாமென கற்றுக்கொண்டீர்கள்
4. ஆராய்ந்த முக்கிய விழுமியங்கள் வகுப்பறை நடத்தைகளில் எவ்வாறு நடைமுறையாகியிருக்கின்றது மற்றும் பிரதிபலிக்கிறது என உணர்ந்திருப்பீர்கள்

உங்கள் மாணவர்களுடன் வெவ்வேறு உரையாடலுக்கான சில யோசனைகளை நாங்கள் கீழே தருகிறோம். உங்கள் சொந்த தற்றுணிபு விருப்பத்தைப் பயன்படுத்தி வயதுக்கு ஏற்ப மாணவர்களுடன் இதில் நீங்கள் ஈடுபடலாம்.

இந்த புரிதலைப் பயன்படுத்தி உங்கள் மாணவர்களுடன் வெவ்வேறு நேரங்களில் இந்த தலைப்புகளைப் பொருத்தமாகப் பயன்படுத்தலாம். கலந்துரையாடல்கள் செயற்சாத்தியங்களுடன் தொடரவிடின் அர்த்தமற்றவை. இந்த உரையாடல்கள் வகுப்பறை நிர்வாகத்திற்கு உதவுமாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

மூளை மற்றும் நல்வாழ்வு

உளவிழிப்பு மற்றும் தியானத்தின் விளைவுகள் சமீபத்திய காலங்களில் நரம்பியல் மற்றும் உளவியலில் துறைகளில் மிகவும் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்ட தலைப்புகளில் ஒன்றாகும். கடந்த அமர்வில், திபெத்திய புத்த துறவி மாத்தியு ரிக்கார்ட் தியானத்தின் போது அவரது மூளை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதன் காரணமாக உலகின் மகிழ்ச்சியான மனிதராக அடையாளம் காணப்பட்டதை நினைவு கூர்ந்தோம். அவருடைய மூளை எப்படி மாறியது என்ற விவரங்களுக்கு கீழே உள்ள இணைப்பை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

“.. உலகின் மகிழ்ச்சியான மனிதர்” என்று விஞ்ஞானிகளால் அழைக்கப்படும் 69 வயதான துறவி மகிழ்ச்சியின் இரகசியத்துக்கு ஒரு நாளில் வெறும் 15 நிமிடங்கள் போதும் ” என்கிறார்.



பார்க்கவும் <https://www.businessinsider.com/how-to-be-happier-according-to-matthieu-ricard-the-worldshappiest>

மத்தேயு ரிக்கார்ட் பல வருடங்களாக தியானம் செய்து வருகிறார், ஆனால் ஒரு நாளில் சில நிமிட பயிற்சியை மேற்கொள்ள போராரும் உங்களையும் என்னையும் போன்றவர்களுக்கு ஒரு நல்ல செய்தி உள்ளது! இரண்டு வாரங்கள் தியானம் செய்த பிறகு மூளை அதன் அளவையும் அமைப்பையும் மாற்றுகிறது என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். அவற்றில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கவை:

1. நினைவகத்தை கையாளும் மூளையின் பகுதிகளில், உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்துதல், உணர்ச்சி அனுபவம் மற்றும் முடிவெடுக்கும் மூளைய(grey matter)பகுதியின் அடர்த்தி மற்றும் அளவு அதிகரிக்கிறது,

2. அமிக்டாலா அளவு குறைகிறது. உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கும் அமிக்டாலா மன அழுத்தத்தைக் கண்டறிவதற்கான எங்கள் ரேடார்(radar) : அது பயம், பதட்டம் மற்றும் மன அழுத்தத்திற்கு எதிர்வினைகளைத் தூண்டுகிறது.

நாங்கள் மொடியூல் 1 இல் பார்த்த-கையையொட்டிய மூளை குறித்து மீண்டும் நோக்கினால், என்ன நடக்கிறது என்பதை நோக்கும் போது மன அழுத்தத்தின் போது உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் கட்டுப்படுத்துவது இலகுவாக அதிகரித்து வருவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். இது மூளையின் கட்டமைப்பில் ஒரு மாற்றம் மட்டுமல்ல, பங்குபற்றுனருனரும் கூட குறைந்த மன அழுத்தத்தை உணர்வதையும், சிறப்பாக சமாளிக்க முடியும் என்பதையும் சொல்லியுள்ளார்கள்.

நேர்முறையான உளவியலில் ஆராய்ச்சியானது இதை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், எதிர்கால வெற்றி மற்றும் பிற்கால வாழ்க்கையில் திருப்தி முதலானவகளை விளைவாக கொண்டுவருமென காட்டியுள்ளது.

கீழுள்ள விபரங்களை நாம் வாசிக்கலாம்



வாசிக்க

- தியானம்எப்படிமூளையைமாற்றுகிறது <https://psychcentral.com/blog/how-meditation-changes-the-brain#how-it-affects-the-brain>

-நல்லவாழ்க்கையை உருவாக்குவது எது: மகிழ்ச்சியைப் பற்றிய நீண்ட ஆய்வின் படிப்பினைகள் https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=en

உங்கள் வகுப்பில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரு பயிற்சி பட்டியலும் கலந்துரையாடலும்:

1. நம் வாழ்வில் நாம் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய அனைத்து விடயங்களும்
2. நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாத அனைத்து விடயங்களும்

ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் நல் நிலவுகைகளின் நிலைகளை அதிகரிக்க வேண்டும். அதுவே தங்களின் சிறந்த வெளிப்பாடாக இருக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். சவாலான மற்றும் கடினமான சூழ்நிலைகள் நம் வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாதவை. நம் வாழ்வில் பெரும்பாலான விடயங்களை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. உதாரணமாக, மற்றவர்கள் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதையும், நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதற்கு மற்றவர்களின் எதிர்வினைகளையும் நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. எங்களால் எதை கட்டுப்படுத்த முடியுமானது அல்லது நிர்வகிக்க முடியுமானது எதுவெனில் இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளை சமாளித்து நாம் எப்படி நடந்து கொள்வது என்பதே.

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் என்றால் என்னவென உணரவேண்டும். மன அழுத்தம் நம்மை என்ன செய்யும். மன அழுத்தம் நம் உறவுகள் மற்றும் நம் வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். நாம் “மன அழுத்தம்” என்று அழைப்பது, அடக்குமுறைக்குள்ளான அனுபவம் அல்லது ஒரு சூழ்நிலையை சமாளிக்கும் திறன் இல்லாதது என்பதே. மன அழுத்தத்தின் பல்வேறு அளவுகள் உள்ளன - ஒரு குழுவின் முன் நின்று உரையாற்றுவதைப் பார்ப்போம். இது மன அழுத்தத்தின் பொதுவான மூலமாகும். சிலருக்கு மன அழுத்தம் மிகவும் அதிகமாக இருப்பதால் அவர்கள் பேசும்சொற்கள்

சிக்குப்பட்டு தடைப்பட்டு உறைந்து போகிறார்கள். மற்றவர்களுக்கு இது மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் அவர்கள் சமாளிக்க வெவ்வேறு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். உதாரணமாக சிலர் நகைச்சுவையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். வேறு சிலருக்கு இது “யூஸ்ட்ரஸ்” (eustress) அல்லது நேர்மறையான மன அழுத்தம் இருக்கும் காரணமாக அவர்களால் கடினமாக உழைக்கவும் சிறப்பாகவாழவும் உதவுகிறது. அதிகப்படியான அடக்கப்படும் அனுபவத்தை பல்வேறு சமாளிக்கும் வழிமுறைகள் மூலம் கையாள முடியும்.

ஆபத்து என்னவென்றால், நமது fight-flight-freeze எதிர்வினை வலியுறுத்தப்படும் போது, நாம் கவனமாகவும் முழுமையாகவும் உளவிழிப்புடன் இல்லாவிட்டால், நம்மை அல்லது மற்றவர்களை காயப்படுத்தக்கூடிய விடயங்களை நாம் சொல்லலாம் அல்லது செய்யலாம்.

உங்களின் மன அழுத்தம் எது? அதை நீங்கள் சமாளிக்கும் வழிமுறை யாது?



இது உங்களுக்குள்ளும், உங்கள் மாணவர்களுடனும் வகுப்பறையில் ஒரு நல்ல கலந்துரையாடல் ஆகும். நீங்கள் மன அழுத்தம் மற்றும் ‘யூஸ்ட்ரெஸ்’ மற்றும் உடலில் (உதாரணம்- வியர்வை, படபடப்பு, விரைவான சுவாசம்) மற்றும் மனதில் (உதாரணம் - கவனம் செலுத்த சிரமம், எண்ணங்களின் விரைவோட்டம்) எவ்வாறு வெளிப்படுகிறது என்பதை விளக்குவதன் மூலம் தொடங்கலாம்.

பின்வரும் கேள்விகள் கலந்துரையாடலை வழிநடத்த உதவும்.

எந்த வகையான தூண்டுதல் உங்களை எதிர்மறையாக வலியுறுத்துகிறது? வரவிருக்கின்ற பரீட்சை குறித்த பயம், விஞ்ஞானம் அல்லது கணித வகுப்பு அல்லது இடைவேளைகளின் போது தம்முடன் யார் விளையாடுவார்கள் என்று தெரியாமை அல்லது அது ஒரு குழுவின் முன் இழுத்து விடப்படல் என பல்வேறு மாணவர்கள் சொல்லும் பல உதாரணங்கள் உள்ளன.

நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது உடலில் என்ன நடக்கும்? உணர்ச்சி மற்றும் உடல் அனுபவம் வெளிப்படுத்தப்படுவதை உறுதிசெய்க - உதாரணமாக மூச்சு வேகமாக இருக்கும், நீங்கள் வியர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், வேகமான இதயத்துடிப்பு, தோலில் வெப்பம் போன்றவற்றை முழுமையாக உணர்வீர்கள்.

மனதில் என்ன நடக்கின்றது எண்ணங்களின் விரைவோட்டம், கவனக்குவிப்பு செய்ய முடியாமை

எண்ணங்களின் தன்மையைக் கருதுகிறீர்களா? உண்மையான எண்ணங்கள் எவ்வளவு, கற்பனை எவ்வளவு மற்றும் கடந்த காலத்துடன் அல்லது எதிர்காலத்திற்கான கணிப்புகளுடன் எவ்வளவு தொடர்புடையது என்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

ஒருவேளை நீங்கள் உங்கள் சொந்த வகுப்பிற்கு ஏற்றவாறு வெவ்வேறு கேள்விகளைப் பயன்படுத்துவீர்கள், ஆனால் நீங்கள் செய்ய முயற்சிப்பது மன அழுத்த அனுபவத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதாகும், அதைத் திறந்து அதை கட்டுடைப்பதன் மூலம், அனுபவத்தையும் பதிலையும் நுண்ணறிவுடன் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். மூச்சு மற்றும் இதயத்துடிப்பு போன்ற செயல்பாடுகளின் வேகத்தை உடல் அதிகரிக்கத் தொடங்கும் போது - அதனால் மனதானது எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளுடன் கவனம் செலுத்துவது கடினம். ஆனால் நாம் இதைப் புரிந்துகொண்டு, ஒவ்வொரு அனுபவத்தின் மீதும் உளவிழிப்பைப் பயன்படுத்தினால், முழு விவகாரத்தையும் பகுத்துப்பார்த்து, முதிர்ச்சியுடன் ஒரு பயனுள்ள சமாளிக்கும் பொறிமுறையை உருவாக்கத் தொடங்கலாம்.

இந்த கலந்துரையாடலின் போது, வகுப்பில் உள்ள மாணவர்கள் தனிப்பட்ட ரீதியிலும் வகுப்பில் உள்ள மாணவர்கள் முழுமையாகவும் எப்படி மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வார்கள். இது அனுதாபமான நடத்தையினதும் மற்றும் புரிதலின் மூலமும் ஆகும்.

அடுத்து நீங்கள் தாங்கிக்கொண்டு சமாளிக்கும் வழிமுறைகள் பற்றி கேட்கலாம்.

நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது எப்படி சமாளிக்கிறீர்கள்? நீங்கள் என்ன காரியங்களைச் செய்கிறீர்கள்? அதனுடாக என்ன தெரியவருகின்றது?

அவர்களின் அனுபவங்களை நேர்மையாகப் பேசுவது மற்றும் பகிர்ந்து கொள்வது பற்றிய முக்கியத்துவத்தையும் நீங்கள் கலந்துரையாடலாம்.

கோவிட் 19 கால பல முடக்கங்களின் போது, மன அழுத்தத்திற்கு பதிலளிப்பது மற்றும் சமாளிக்கும் வழிமுறைகளை உருவாக்குவது மிகவும் முக்கியமானதாக மாறியது. சில நேரங்களில் நம்மிடம் பயனுள்ள சமாளிக்கும் வழிமுறைகள் இல்லாதபோது, நம் நடத்தைகள் நம்மை மற்றும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களை இன்னும் மன அழுத்த சூழ்நிலைகளில் வைக்கலாம். எங்களுக்கு உதவ பயனுள்ள சமாளிக்கும் வழிமுறைகள் எங்களிடம் இருப்பது முக்கியம்:

1. எங்கள் அனுபவத்தை அறிந்து செயலாக்குங்கள், அதனால் நாம் கடந்து செல்லும் பாதை நமக்குத் தெரியும்
2. உண்மையில் என்ன நடந்தது என்பதன் விளைவாக உணர்வுகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்
3. மனவெழுச்சி உணர்ச்சிகளையும் உணர்வுகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு, நேர்மறையாகப் பதிலளிக்கவும்.

நேர்மறையான என்ற சொல் குறித்த ஒரு குறிப்பு: எதிர்மறைகள் அனுமதிக்கப்படவில்லை என்று இது அர்த்தப்படுத்துவதில்லை - எதிர்மறை என்பது சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதில் உள்ள சிரமத்தை விவரிக்கும் ஒரு சொல். எதிர்மறைகள் மற்றும் நேர்மறைகள் அனைத்தும் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகும், இவற்றை அப்படியே அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சவால்கள் இல்லாத வாழ்க்கை சுவாரஸ்யமற்று இருக்கும். எல்லாவற்றிலும் நேர்மறையைத் தேடுவதும் மிகவும் மன அழுத்தமாக இருக்கும். தீர்ப்பு அல்லாத விழிப்புணர்வுடன் கூடிய உளவிழிப்பு உங்களுக்கு இதன்போது உதவுவதாக இருக்கும்.

மீட்டெழுச்சி

மீட்டெழுச்சி என்பது சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப நாம் நம்மை இயைபுப்படுத்திக் கொண்டு நாம் நம் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கான நமது திறன் என்பதாகும். மீட்டெழுச்சி என்பது நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பண்புகளில் ஒன்று, மேலும் பல்வேறு சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்வதற்கான நமது வல்லமை மீது நமக்கு நம்பிக்கை இருக்கும்போது அது கட்டமைக்கப்படுகிறது. ஆபத்தான நிலைக்குள்ளாகி மீளும் மென்மையான மலரின் மீட்டெழுச்சி குறித்து நீங்கள் சிந்திக்கலாம். ஒரு பூக்கும் செடிக்கு பூக்களை பூக்கும் திறன் உள்ளது. இருப்பினும், தாவரத்துக்கு சூரிய ஒளி, நீர் மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால் அது பூக்க முடியாது. ஆனால் தாவரம் இவை அனைத்தையும் அறிந்தே இருக்கிறது. மீட்டெழுச்சியானது 'சிரமங்களிலிருந்து விரைவாக மீட்கும் திறன்'. என வரையறுக்கப்படுகிறது.



வாசிக்க

-பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கான மீட்டெழுச்சி வழிகாட்டி
<https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

-உங்கள் மாணவர்களின் மீட்டெழுச்சியை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது-
<https://thehighlyeffectiveteacher.com/how-to-promote-resilience-in-your-students/>

- How to promote resilience in your students <https://thehighlyeffectiveteacher.com/how-to-promote-resilience-in-your-students/>

உதவிக்குறிப்பு: இரக்கம் மற்றும் மீட்டெழுச்சியை ஆராய நீங்கள் வகுப்பறையில் கதைகளையும் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் சார்லி மெக்கேசியின் "தி பாய், தி மோல், தி டி.பாக்ஸ் அண்ட் தி ஹார்ஸ்" கதையைப் பயன்படுத்தலாம்.

"The Boy, the Mole, the Fox and the Horse"

பார்க்க - கதையைக் கேளுங்கள் <https://www.youtube.com/watch?v=81b4i9jQhck>

WATCH - Listen to the story <https://www.youtube.com/watch?v=81b4i9jQhck>

உங்கள் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து அதைக் கேட்டவுடன், அவர்களுடன் கலந்துரையாடலாம்.. கதையைப் பற்றி அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்றும் குறிப்பாக அவர்களின் கவனத்தை ஈர்த்த அல்லது அவர்கள் இனங்கண்ட ஒரு பகுதி இருந்தால் நீங்கள் அவர்களிடம் கேட்கலாம். ஒவ்வொரு கதாபாத்திரமும் நமக்குத் தரும் செய்தியையும் நீங்கள் கலந்துரையாடலாம். கதைகள் கலந்துரையாடல்களைத் தொடங்க ஒரு சக்திவாய்ந்த வழிவகையாகும்.

நன்மதிப்பு

மதித்து மரியாதை செலுத்துதல் அல்ல நன்மதிப்பு வலுவான சமூகப் பிணைப்பை தாபிக்கும்: உதாரணமாக நீங்கள் ஆசிரியர் என்ற வகை சாராமல், வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களிடமிருந்தும் ஒவ்வொரு தனியாளையும் ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் ஒரு வகுப்பறையில் ஒரு நன்மதிப்பான சூழலை வளர்ப்பதை குறிப்பிடலாம். - இது நன்மதிப்பை ஊக்குவிக்கும் ஒரு வழியாகும். நன்மதிப்பு செய்தல் மற்றும் மரியாதைக்குட்படல் என்றால் என்ன என்றும் இன்னொருவரை எப்படி மதிக்க வேண்டும் என்பது பற்றி வகுப்பில் நீங்கள் உரையாடலாம். இந்த கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்வது மாணவர்களுக்கு மற்றொருவரின் கண்ணோட்டத்தில் சூழ்நிலைகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவும். நாங்கள் எங்கள் சொந்த அனுபவங்களையும் அந்த அனுபவங்களையும் பார்க்க முனைகிறோம். மற்றவர்களின் வித்தியாசமாக, நிலைமை ஒரே மாதிரியாக இருந்தாலும் - மற்றவர்களின் அனுபவங்கள் இந்த வகையான சிந்தனையைப் புரிந்துகொள்ளவும் சரிசெய்யவும் உதவும். மரியாதை செய்தல் மற்றவர்களிடம் ஒத்தணர்வு கொள்ள உதவுகிறது, மற்றவர்கள் நம்மைப் பற்றி நேர்மறையாக உணர்வைக்கிறது. இது எங்களுக்கு நெருக்கமான நட்பை வளர்க்க செய்கிறது.

நீங்கள் கேட்கும்போது மரியாதையும் கொடுக்கப்படுகிறது. அவர்கள் சொல்வதை பொறுமையாக கேளுங்கள். இரண்டு மாணவர்கள் சண்டையிட்டால் இரு பக்கமும் கேளுங்கள். ஒன்று சரி, ஒன்று தவறு என்று கருதி பக்கச்சார்பு எடுக்காதீர்கள். அவர்கள் இருவரும் சரியான கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கலாம். மாணவர்கள் தங்கள் கேட்கப்படுவதாக உணரும் போது - இதன் மூலம் அவர்கள்

காயம், கோபம், மகிழ்ச்சி, பதட்டம் போன்றவற்றை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று அர்த்தம். அதன் போது சரியான சிறந்த அம்சம் எதுவென தீர்ப்பளிக்கச் சொல்லலாம் - ஆனால் சிறந்த அம்சம்நல்லதுதான் ஆனால் சிலநேரம் அந்த நிலைமையில்யதார்த்தமானதாக இருக்காது.

நாம் உளவிழிப்பு மற்றும் தீர்ப்பு அல்லாத விழிப்புணர்வை பயிற்றுவிக்கும்போது, கோபத்தின் உணர்வுகள் எதிர்மறையானவை அல்ல என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம். கோபம் என்பது நாம் அனைவரும் உணரும் ஒரு சாதாரண உணர்ச்சி. இதனால்தான், நாம் முழு மனதுடன், நியாயமற்ற முறையில் அனுபவிக்கும் அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் நாம் அறிந்து கொள்வது முக்கியம்.

உடல் வெளிப்பாடு மற்றும் நடத்தை நம் மனதில் நாம் அனுபவித்தவற்றின் வெளிப்பாடுகள். மனம்-உடல் இணைப்பை நாம் புரிந்து கொள்ள இது முக்கியமானதாகும். கோபத்தின் காரணமாக ஒரு மாணவர் மற்றொரு மாணவரை நன்றாக தாக்க முடியும். கோபத்தின் காரணமாக, ஒருவர் தண்டிக்கப்படுவதற்காக ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சாட்டலாம். கோபத்தின் காரணமாக, ஒரு மாணவர் தான் கோபமாக இருப்பதை வெளிப்படுத்தி, ஒரு கணம் உணர்ச்சிகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். வகுப்பறையிலுள்ள மாணவர்களின் வகைகள் மாறுபடக்கூடும் ஏனெனில் அவர்களின் நடத்தைகள் குறித்து வளர்க்கும் திறன்களைப் பொறுத்தது ஆகும். ஒருவருக்கொருவர் எப்படி உரையாட வேண்டும் என்று நமக்குத் தெரிந்தால், இன்னொருவரை காயப்படுத்தாமல் நம்மை வெளிப்படுத்தத் தெரிந்தால் - குறைந்தபட்சம் அது நமக்கு ஒரு தெரிவைவழங்கும். இதற்குத்தான் எங்கள் பயிற்சியானது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது - நாம் மனப்பூர்வமாக 'மௌன இடைநிறுத்தம்'போது - எதிர்வினையாற்றும் விதத்திற்கு மாறாக, நியாயமான மற்றும் ஒத்துணர்வான அல்லது இரக்கமுள்ள கோணத்தில் இந்த தெரிவை எங்களால் மேற்கொள்ள முடியும்.

ஒரு ஆசிரியராக, உங்கள் இருப்பு உங்கள் மாணவர்களுக்கு ஒரு முன்னுதாரணமாகவும் வழிகாட்டியாகவும் இருக்கும். இதனால் தான் உங்கள் சொந்த பயிற்சி நடைமுறை மிகவும் முக்கியமானது. ஒரு வகுப்பறையில் பொறுமையை உருவாக்க நீண்ட காலம் செல்லலாம் - ஆகவே ஒரு வகுப்பறையில் பொறுமையை உருவாக்குவது மிகவும் சவாலானது என்றாலும் பொறுமை நமக்கு பயிற்சி செய்ய ஒரு வாய்ப்பை அளிக்கும்.

மனக்கலக்கம், கவனக்குவிப்பு மற்றும் தொடர்பு.

உளவிழிப்பு பயிற்சி என்பது நமது உணர்ச்சி நுண்ணறிவு மற்றும் உணர்ச்சி சார்ந்த அறிவு ஆகியவற்றை வலுப்படுத்துவது மட்டுமல்ல என்பதோடு குழப்பமான மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும், மேலும் அதை ஒழுங்கீனப்படுத்துவதாடாக மற்றும் கவனக்குவிப்பை மேம்படுத்துவதாகவும் நம் திறனை உயர்த்துவதாகவும் உளவிழிப்பானது அறியப்படுகிறது.

மனக்கலக்கம் (பதகளிப்பு) கவனக்குவிப்புக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் என்பதோடு மேலும் இது வழிவகுக்கும் சூழ்நிலைகளைக் கவனித்துப்பார்ப்பதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கலாம்.

மனக்கலக்கம் இயல்பானது, நாம் அனைவரும் அதை அனுபவிக்கிறோம். இருப்பினும், பதகளிப்பு ஏற்படும்போது நாம் அதை கவனிக்காமல், அதை விவேகமாக சமாளிக்காவிட்டால், மனக்கலக்கம் மெதுவாக நம் வாழ்வை ஆக்கிரமிக்கலாம். மனக்கலக்கத்தின் உடல் அனுபவத்தைப் புரிந்துகொள்வது, அதைப் புரிந்துகொள்ள எங்களுக்கு உதவும் மற்றும் திறம்பட சமாளிக்கும் பொறிமுறையை உருவாக்கி அதை சமாளிக்க உதவும். மனக்கலக்கமானது நம் நல்வாழ்வு, நமது குடும்பம் மற்றும் சமூக உறவுகள் மற்றும் கல்வி செயல்திறனை பாதிக்கும்.

பிள்ளைகளின் கல்வி செயற்றிறன் மற்றும் வகுப்பறை நடத்தையை பாதிக்கும் மனநிலை நிலையானது மனக்கலக்கம் என்பது மட்டுமல்ல. சில சமயங்களில் சீர்குலைந்த நடத்தை அல்லது திசைதிருப்பப்பட்ட நடத்தைக்கு பின்னால் இருப்பது, அடிப்படை கவலை அல்லது சோகம் அல்லது மனச்சோர்வின் வெளிப்பாடாக இருக்கலாம். அது புரிந்துகொள்ளப்பட்டால் எளிதில் கண்டறியக்கூடிய கற்றல் குறைபாட்டை போக்கிக்கொள்ளலாம். கல்வியாளர்கள் இந்த சூழ்நிலைகளில் ஒத்துணர்ச்சியுடன் உளவிழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

மனக்கலக்கத்தை போக்குதல் மற்றும் உள நல்வாழ்வு

மொடியூல் 3 இல் இரக்கமுள்ள ஒத்துணர்வின் முக்கியத்துவத்தையும் அது எப்படி மகிழ்ச்சியாக உணர் உதவுகிறது என்பதையும் எடுத்துரைத்தோம். மற்றவர்களிடம் கருணை காட்ட மாணவர்கள் சிறிய விடயங்களைச் செய்யும் எழுந்தமான செயல்களின் தினசரி பயிற்சியை நீங்கள் தொடங்கலாம். ஒவ்வொரு மாதமும் அல்லது ஒவ்வொரு பாடசாலைத் தவணையிலும் ஒரு சமூக சேவை திட்டத்தில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்துவது நல்லது. விழுமியங்களுடனான உளவிழிப்பு குறித்த போதனைகளை வலுப்படுத்த இதுபோன்ற நிகழ்வுகளைப் பயன்படுத்தவும். தோட்டக்கலையில் ஈடுபடுத்துவது ஒரு நல்ல செயலாகும். பாடசாலையில் தோட்டமொன்று இல்லாவிடின் வகுப்பறையில் அல்லது பாடசாலை வளவில் பூச்சட்டிகளில் அதற்கான களத்தை உருவாக்கலாம். மாணவர்களை பெருமைப்படுத்தும் வேலையில் ஈடுபடுத்துவது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

நோக்கம் மற்றும் வழிகாட்டுதல்கள்

நம் நடத்தைகளை அடிப்படை நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அமைத்தால் **நாம் மற்றவர்களை கவனித்துக் கொள்ளும்போது நம்மை நாமே கவனித்துக் கொள்கிறோம் என்பதாகும்.**

நாம் சுற்றுச்சூழலை மதித்தால் அது நம்மை கவனித்துக்கொள்ளும். நாம் ஒருவருக்கொருவர் மதிக்கிறோம் என்றால், நாம் நம்மை வளர்க்கும் சமூக சூழலைப் பெறுவோம்.

இதை செய்ய நாம் நன்றி, பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை பற்றி பேச வேண்டும். நீங்கள் "ஒரு சொல், ஒரு சிந்தனை மற்றும் செயல்" செயற்பாட்டைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த வழியில் கலந்துரையாடப்பட்ட ஒவ்வொரு விழுமிய செயல்களும் நடத்தைக்கான வழிகாட்டியாக மாறும்.

வகுப்பறை விதிகள் மற்றும் நேர்மை

மாணவர்கள் வகுப்பறையில் பின்பற்ற வேண்டிய விதிகள் குறித்து முனைப்பாக ஈடுபட வேண்டும். நீங்கள் இதை உங்கள் மாணவர்களுடன் செய்ய விரும்பலாம். விழுமியங்கள் மற்றும் உள விழிப்புணர்வு பற்றிய நடைமுறைகள் குறித்து நாங்கள் நடத்திய அனைத்து கலந்துரையாடல்களுக்கு பிறகு, வகுப்பிற்கான நடத்தைகள் மற்றும் விழுமியங்களின் வழிகாட்டுதல்கள் என்னவாக இருக்கும் என்பதை வகுப்போடு கலந்துரையாட இது ஒரு நல்ல தருணம். நேர்மை மற்றும் வாய்மையின் முக்கியத்துவம் உங்கள் கலந்துரையாடல்களில் சேர்க்கப்படலாம். மாணவர்கள் நேர்மையாக இருப்பதை எப்படி உணர்கிறார்கள் மற்றும் அவர்கள் நேர்மை என்று கருதுவதை எவ்வென நீங்கள் கேட்கலாம். கரும்பலகையில் எழுதி அதை மாணவர்களுடன் விவாதிக்க அழைக்கலாம். மேலும், விதிகள் மீறப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் கலந்துரையாட வேண்டும். ஒழுக்கம் உறுதி செய்யப்படும்போது நீங்கள் ஒரு சீராகவும் நியாயமாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நன்மதிப்புக்குரிய சூழலை நீங்கள் தயார் செய்தவுடன், மாணவர்கள் தங்களை மதிப்பிடுகிறார்கள் மற்றும் தீர்ப்பளிக்கப்பட மாட்டார்கள் என்பதை புரிந்துகொண்டால், கொடுமைப்படுத்துதல், சண்டை மற்றும் தப்பெண்ண நடத்தை போன்ற வகுப்பறைகளில் நடத்தை பிரச்சனைகளை நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய இடத்தை நீங்கள் அடைந்துள்ளீர்கள் எனலாம். ஒத்துழைப்புக்கான ஒருமித்த கருத்தை எட்டுவது கடினமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இன்னும் இருக்கும். இங்குதான் நீங்கள் உங்கள் சொந்த உணர்ச்சியூர்வமான எதிர்வினைகளை நிர்வகிக்க வேண்டும் மற்றும் இதுபோன்ற இடையூறு செய்யும் நடத்தைகளை நிவர்த்தி செய்ய உங்கள் சொந்த ஞானத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மிக முக்கியம்:

1. மாணவர்கள் என்பது அவர்களின் நடத்தைகளால் தீர்மானிக்கப்படுபவர்கள் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் - ஒரு சீர்குலைக்கும் நடத்தை செய்வதால் அது அந்த மாணவரை சீர்குலைக்கும் மாணவராக மாற்றாது. அதனை தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஒரு படி பின்வாங்கவும். 'இடைநிறுத்தம்' செய்யங்கள். அமைதியாய் இருங்கள். தீர்ப்புகள் எதுவும் மேற்கொள்ளாது அதனை குறித்து பிரதிபலிக்கவும். எப்போதும் எந்த 'நாடகத்தையும்' அதிலிருந்து பிரிக்கப்பட்ட பார்வையாளர் நிலையிலிருந்து பார்க்கவும். "நாடகத்தில்" ஈடுபடாதீர்கள், ஒரு புத்திசாலித்தனமான பார்வையாளராக மட்டும் இருங்கள்.

2. வெவ்வேறு நடத்தைகளின் காரணங்கள் என்ன, இவற்றை புரிந்து கொள்ளுங்கள். என்ன நடந்து என்பதை மதிப்பிடுவதற்கு நீங்கள் முயற்சி செய்துள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவது நன்மை பயக்கும். உதாரணமாக, மிகை செயற்பாட்டுச் (Attention Deficit Hyperactive Disorder) கோளாறு போன்ற நிலை காரணமாக ஒரு சீர்குலைக்கும் நடத்தை ஏற்படலாம். ஒவ்வொருவரும் தங்களை வெளிப்படுத்தவும் கேட்கவும், வெளிப்படையாக பேசவும் ஒரு வாய்ப்பு வழங்கப்பட வேண்டும்.

3. பாடசாலை வேலையின் அழுத்தங்கள், விரிவான பாடத்திட்டங்கள் மற்றும் ஒரு வகுப்பில் அதிக எண்ணிக்கையிலான மாணவர்களைக் கொண்டு, உளவிழிப்புடன் 'இடைநிறுத்துவது' மற்றும் சூழ்நிலைகளை மதிப்பிடுவது எளிதல்ல என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இவை அனைத்தும் பயனுள்ள கற்பித்தல்-கற்றல் முயற்சிகளைத் தடுக்கலாம். நீங்கள் எப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்பது பல சவால்களுக்கு உங்களின் பதிலாக இருப்பதோடு உங்கள் மாணவர்களுக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாக அமையும். சண்டை, அவமானங்கள், வகுப்பில் கொடுமைப்படுத்துதல் போன்ற முக்கிய கவலைகள் உங்கள் சவால்களில் சேரலாம்.

ஒருவேளை சில தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளுடன் சகிதம் நீங்கள் என்ன செய்ய முடிவு செய்தாலும், மாணவர்கள் இதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதால் நீங்கள் ஏன் செய்கிறீர்கள் என்பதை விளக்குங்கள். சகிப்புத்தன்மை மற்றும் நன்மதிப்புக்குரிய ஒரு வகுப்பறையை விருத்திசெய்வதில் நீங்கள் உறுதியாக இருக்கும்போது, உங்கள் காரணங்களை பொறுமையாகவும் முழுமனதுடனும் விளக்குவது முக்கியம்.

4. மற்புதம் மன்னிப்பு மிகவும் அவசியம், மாணவர் சமூகத்தில் மரியாதை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளுதலை வளர்க்க இது உதவும். இந்த விழுமியங்கள் பணியை வளர்க்க உதவுகின்றன.

5. உங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் அன்பாக இருங்கள். நீங்களே பொறுமையாக இருங்கள். எல்லைகளைப் பற்றி மிகவும் தெளிவாக இருங்கள். நீங்கள் அவர்களின் ஆசிரியர் மற்றும் அவர்களின் நண்பர் அல்ல. அன்புடைமையை பலவீனமாக அல்லது முரண்பாடாக பார்க்க வேண்டாம். உங்கள் ஞானமும் இரக்கமும் முன்னிலை பெறட்டும்.

ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் வெவ்வேறு பதில்கள் தேவை. பின்வரும் கட்டுரையில் நீங்கள் முயற்சிக்க விரும்பும் சில சவாரஸ்யமான அணுகுமுறைகள் உள்ளன. இது வயதுக்கும் கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்றது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இளம் மாணவர்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் இணைய மற்றும் உறவுகளை உருவாக்க மற்றும் தம் சுயமரியாதையை வளர்க்க போராடுகிறார்கள் என்பதே இதன் மையப்பொருளாகும். ஒரு ஆசிரியர் அவர்களின் வாழ்க்கையில் நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். அந்த ஆசிரியர் என்பவர் நீங்களாகவே இருக்கட்டும்.

□மேலதிக வாசிப்புக்கு

சீர்குலைக்கும் நடத்தை கொண்டவருடன் செயற்படுதல்

<https://tomprof.stanford.edu/posting/1353>

சக ஆசிரியர்களுடன்செயற்படல்

கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் நீங்கள் உங்கள் சக ஆசிரியர்களுடன் பணியாற்ற வேண்டும். இந்த உறவுகள் எளிதானவை அல்ல. கருணையுடன் சவாலான உறவுகளை வழிநடத்த உங்கள் உளவிழிப்பு பயிற்சி உங்களுக்கு உதவும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். நீங்கள் எவ்வளவு குறைவாக எதிர்வினையாற்றுகிறீர்களோ, அந்தளவுக்கும் அதிகமாக நீங்கள் ஆசிரியர் ஓய்வறை அல்லது பாடசாலையில் அனுபவித்த காயங்களிலிருந்து விடுபடுவீர்கள் என்பதோடு நீங்கள் உங்கள் மீதும் உங்கள் மாணவர்களிடமும் நீங்கள் சிறப்பாக கவனக்குவிப்பை மேற்கொள்ள முடியும்.

இந்த மொடியூலில் நாங்கள் உங்களுக்கு இரண்டு கையாள்கைகளை கொடுக்க முயற்சித்தோம்:

1. விழிப்புணர்வு, கவனக்குவிப்பு மற்றும் கருத்தான்றல் ஆகியவற்றை அதிகரிக்க உளவிழிப்பு பயிற்சி. இருக்கும் தோரணை, அசைவுகள், உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்கள், மனவெழுச்சி உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகளுக்கான உடல் எதிர்வினைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு,
2. மனவெழுச்சி உணர்ச்சி அனுபவங்களை அங்கீகரித்தல், புரிந்துகொள்ளல், ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் வெளிப்படுத்துதல்.

நம்மால் எம்மை நிர்வகித்துக்கொண்டு, ஒருவருக்கொருவருக்கிடையில் நேர்மறையான தொடர்புகளை உருவாக்கி, நமது மிகப்பெரிய திறனை அடைய இரண்டு சிறகுகள் நம்மை வழிநடத்தி உதவுகின்றன, இந்த பாடநெறியின் மூலம் நீங்கள் பயனடைவீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

நாங்கள் செய்ததைப் போலவே இந்த நான்கு மொடியூல்களிலும் உங்களை நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் ஈடுபடுத்தி செயலாற்றினீர்கள் என்று நாங்கள் உண்மையாக நம்புகிறோம்

உளவிழிப்பு மற்றும் சமூக மனவெழுச்சிக் கற்றல்

டாக்டர் தாரா டி மெல்

சமூக- மனவெழுச்சிகற்றல் (SEL) என்பது சமூக மற்றும் மனவெழுச்சி திறன்களை வளர்க்கும் மற்றும் பயன்படுத்தும் செயல்முறையாக விவரிக்கப்படுகிறது. வலுவான சமூக-உணர்ச்சி திறன் கொண்ட மனிதர்கள் தினசரி சவால்களை முகாமைத்துவம் செய்யவும், நேர்மறையான உறவுகளை உருவாக்கவும், தகவலறிந்து முடிவுகளை எடுக்கவும் சிறந்தவர்கள். SEL மாணவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் பாடசாலையிலும் வாழ்க்கையிலும் முன்னேற உதவுகிறது.

SEL இப்போது உலகளவில் பாடசாலை பாடத்திட்டங்களில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கருப்பொருளாகும், மேலும் பொதுவாக பின்வரும் கூறுகளை உள்ளடக்கியதாக கருதப்படுகிறது:

- சுய விழிப்புணர்வை வளர்ப்பது
- சுய கட்டுப்பாடு, உணர்ச்சிகளின் முகாமைத்துவம்
- ஆரோக்கியமான, ஆளிடைத் திறன்கள்
- ஒத்துணர்வு, அன்புடைமை, நெகிழ்ச்சி
- பொறுப்பு சார்ந்த முடிவெடுத்தல்

இந்த கூறுகள் பொதுவாக குடிமையரிமை கல்வி, நடத்தை அறிவியல், குடியரிமை திறன்கள் மற்றும் பல இது போன்ற பல்வேறு கருப்பொருள்களுக்குள் பாடசாலை பாடத்திட்டத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன. இந்த கூறுகள் செயற்சாத்திய அடிப்படையிலான இடையீடுகளைப் பயன்படுத்தி கற்பிக்கப்படுகின்றன அல்லது பாடப்புத்தகங்களில் உள்ள அறிவுறுத்தல் குறிப்புகள் போன்ற மரபார்ந்த முறைகளைப் பயன்படுத்தி கற்பித்தல் கற்றலுக்கு உட்படுகின்றன மற்றும் அமைப்பாக்க அல்லது தொகுப்பாக்க மதிப்பீடுகளில் சோதிக்கப்படுகிறது. பிந்தையது, இலங்கைப் பாடசாலைகளில் பெரும்பாலான பாடங்கள் எவ்வாறு கற்பிக்கப்படுகின்றன என்பதுதான். கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அடக்கும் முறையில் கற்பிக்கப்பட்டு, பரீட்சையில் மதிப்பிடப்படும் பாடங்களை கற்கும் இத்தகைய மாணவர்கள் வகுப்பிலிருந்து அல்லது பாடசாலையை விட்டு வெளியேறியவுடன் பெரும்பாலும் அவற்றை மறந்துவிடுவார்கள். SEL திறன்களின் நீண்ட கால நிலைபேறு, மற்றும் மேலே விவரிக்கப்பட்ட மரபார்ந்த முறையில் SEL கற்பிக்கப்பட்டால், அல்லது புதுமையான மற்றும் செயற்சாத்தியம் சார்ந்த முறைகள் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்றால் மாணவர்களிடம் நடத்தை அல்லது உருமாற்ற மாற்றங்களை எதிர்பார்க்க முடியுமா என்பதை ஆராய்வது ஏற்புடையதாகும்.

சுய விழிப்புணர்வை வளர்ப்பது SEL இன் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். மேற்கூறிய சூழலில் சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் பிற SEL திறன் அமைப்புகளை வளர்ப்பதற்கான ஒரு தளமாக எப்படி கவனத்துடன் இருக்க முடியும் என்பதைப் பார்ப்போம்.

புகழ்பெற்ற நரம்பியல் விஞ்ஞானிகள், உளவியலாளர்கள் மற்றும் ஏனையோர் பல தசாப்தங்களாக மூளை, மனம் மற்றும் உடலில் உளவிழிப்பு மற்றும் தியானத்தின் தாக்கத்தை ஆய்வு செய்துள்ளனர். அவர்களின் ஆய்வுகளில் அவர்கள் நரம்பியல், மூளை-ஸ்கேனிங், ரேடியோ இமேஜிங், மரபணு ஆய்வுகள் மற்றும் ஒத்த முறைகளின் நவீன கருவிகளைப் பயன்படுத்தினர். அவர்களின் கண்டுபிடிப்புகள் புகழ்பெற்ற ஆய்வுகள் மற்றும் புத்தகங்களில் ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

- முன்பு மற்றும் பின்பு சிங்குலேட் கோர்டெக்ஸ், டார்சோ-லேடரல் ப்ரீஃப்ரோண்டல் கோர்டெக்ஸ், நியூக்ளியஸ் அக்யூம்பென்ஸ் போன்ற சில பகுதிகள் மனம் அலைபாய்தல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான மத்தியஸ்தம் தொடர்பாக ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன. மூளையின் சாம்பல் நிற பகுதியின் அடர்த்தியும் (அறிவாற்றல் செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான பகுதிகள்) ஆய்வு செய்யப்பட்டு,

பொதுவாக வயது குறையும் வழக்கமான நினைவாற்றல் தியானம் அடர்த்தியைக் குறைக்கும் வேகத்தைக் குறைக்கிறது, இதன் விளைவாக நபரின் காலவரிசை வயதுடன் ஒப்பிடுகையில் “இளைய மூளைகள்” உள்ளன.

- எபிஜெனெடிக்ஸ் அறிவியல் (மரபணு ஆய்வுகளின் எல்லை) தியானமானது மரபணு வெளிப்பாட்டை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை நிரூபிக்கும் மிக சமீபத்திய கண்டுபிடிப்பாகும். மரபணுக்களின் நடத்தையில் கவனத்தின் தாக்கம் குறிப்பிடத்தக்க புதிய கண்டுபிடிப்புகள். செல்லுலார்-ஆரோக்கியத்தை பராமரித்தல், செல்லுலார்-வயதானதை குறைத்தல் மற்றும் டெலோமியர்ஸ் சிதைவை பாதிக்கும் டெலோமேரேஸ் என்சைம் மீது தியானத்தின் பங்கு அனைத்தும் ஆச்சரியமான கண்டுபிடிப்புகள்.
- நோயெதிர்ப்பு எதிர்வினைகள் மற்றும் பிறப்பொருளெதிரிகள் - நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துதல் மற்றும் குறைவான அழற்சி எதிர்வினைகள் என்பன தியானிப்பவர்களில் காணப்படுகின்றன. இவை ஒப்பீட்டளவில் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் ஆகும், இது வீக்கத்திற்கு காரணமான மரபணுக்களின் வெளிப்பாட்டின் அளவிடக்கூடிய குறைவுகளின் காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- பொதுவாக ஆவணப்படுத்தப்பட்ட உளவிழிப்பு தியானிப்பை பயிற்சி செய்பவர்களில் ஏற்படும் முக்கிய மாற்றங்கள்

1. மூளையின் சில பகுதிகள் வடிவம் மற்றும் அளவு (neuroplasticity) மாறும் மற்றும் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ செயல்படும். புதிய நியூரான்களின் வளர்ச்சி (நியூரோஜெனெசிஸ்) நன்கு நிறுவப்பட்டுள்ளது. PFC என்பது மூளையின் மிகவும் சிறப்பான, நிர்வாக மையம், சிக்கலான அறிவாற்றல் செயல்பாடு, தகவலறிந்த மற்றும் பொறுப்பான முடிவெடுக்கும் திறன் கொண்டது, சிந்தனை-வழக்கலை தடுக்கிறது மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாக கடத்தப்படுகிறது. PFC தியானத்தில் வலிமை மற்றும் செயல்பாட்டில் வளர்கிறது.

2. அமிக்டலா அச்சுறுத்தலைக் கண்டறிவதற்கான ரேடார் ஆகும். மேலும் மன அழுத்தம், ஆபத்தான சூழ்நிலைகள் அல்லது மனக்கலக்கமான தருணங்களை எதிர்கொள்ளும்போது உடனடியாக செயல்படுகிறது. உளவிழிப்பு தியானம் அமிக்டலா செயல்பாட்டைக் குறைக்கிறது மற்றும் அதன் அளவைக் குறைக்கிறது-இதனால்,இச்சையில் எதிர்வினைகளைத் தடுக்கிறது. எனவே அமிக்டலா சுய கட்டுப்பாட்டை அதிகரிக்கிறது. அமிக்டலா வினைத்திறனை PFC நிர்வகிக்கிறது, ஒழுங்குபடுத்துகிறது மற்றும் மாற்றியமைக்கிறது. PFC செயல்பாடானது நினைவாற்றல் மற்றும் தியானத்துடன் அதிகரிக்கிறது – மீட்டெழுச்சியை ஊக்குவிக்கிறது, சவால்களைச் சமாளிக்கும் திறன், மற்றும் மன அழுத்தத்திலிருந்து விரைவாக மீட்கும் திறனை வளர்க்கிறது.

3. மத்திய மூளையின் லிம்பிக் அமைப்பு மற்றும் அதன் உணர்ச்சி மையங்கள் நேரடியாக உணர்ச்சிபூர்வமான பதில்-உருவாக்கும் சுற்றுடன் இணைகின்றன, இதில் PFC, அமிக்டலா மற்றும் ஹிப்போகாம்பஸ் ஆகியவை அடங்கும். உணர்ச்சிகள் நம் செயல்களையும் எண்ணங்களையும் எவ்வாறு இயக்குகின்றன என்பதை இவை கட்டளையிடுகின்றன. உணர்ச்சி நுண்ணறிவு/உணர்ச்சி எழுத்தறிவு நமது பதில்களைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது மற்றும் அவசர முடிவுகளை முன்கூட்டியே எடுக்க உதவுகிறது. இந்த அனைத்து பகுதிகளையும் மனப்பாங்கு பாதிக்கிறது மற்றும் முனைப்பான கட்டுப்பாட்டை எடுக்க உதவுகிறது, மேலும் நமது நடத்தையில் பொறுப்பாகவும் விவேகமாகவும் இருக்க உதவுகிறது, பின்னர் ஆரோக்கியமான ஒருவருக்கொருவர்க்கிடையான உறவுகளை வளர்க்கிறது.

மேற்கூறிய புரிதல் SEL இன் மனநிலை மற்றும் முக்கிய கூறுகளுக்கு இடையே ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. உளவிழிப்பு பயிற்சி உண்மையில் SEL ஐ உருவாக்கக்கூடிய ஒரு அடித்தளமாக இருக்கலாம் மற்றும் SEL இன் மையமாக குறிப்பிடப்படலாம். நிரூபிக்கப்பட்ட மூளை மாற்றங்கள் மற்றும் நியூரோஜெனெசிஸ் காரணமாக, வழக்கமான உளவிழிப்பு பயிற்சி SEL திறன்களின் நிலையான வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். என்று கூறலாம்.

☒ 1. வாசிக்க 1. <https://www.understand.org/articles/en/social-emotional-learning-what-you-need-to-know>

2. Science of Meditation: Richard Davidson & Daniel Goleman – Penguin, Random House

கைந்நூலாசிரியர்கள்

டாக்டர் தாரா டி மெல், தொழின்முறையில் ஒரு வைத்தியரான இவர் கல்வி அமைச்சின் முன்னாள் செயலாளருமாவார். 2007 முதல் புத்த தியானத்தை பயிற்சி செய்து வருகிறார். அவரது பயிற்சி பெரும்பாலும் உளவிழிப்பின் நான்கு அடித்தளங்களில் கவனம் செலுத்துவதோடு பாலி திரிபிடக பௌத்த கற்றலை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அவரது முதன்மையான ஆசிரியர்களாக திகழ்பவர்கள் மீதிரிகலவில் உள்ள நிசரணை வனய மடத்தின் மடாதிபதி மற்றும் துணை மடாதிபதி, வணக்கத்துக்குரிய உடசுரியாகம தம்மஜீவ சுவாமிகள் மற்றும் வணக்கத்துக்குரிய பாணதுறை சந்தரதன சுவாமிகள்

தினுஸா விக்கிரமசேகரா ஒரு யோகா பயிற்றுவிப்பாளர் மற்றும் வாழுங்கலை ஆலோசகர். அவர் பிரயோக உளவியலில் முதுவிஞ்ஞாமானி படிப்பை மேற்கொள்கின்றார். ஆஷஸ்ட்ரேலிய சிறார்கள்க்கு உளவிழிப்பு பயிற்சியாளராக பயிற்சி அளிக்கிறார். திபெத்திய புத்த பாரம்பரியத்தை பின்பற்றுபவர். கல்வி அமைச்சு மற்றும் திறந்த பல்கலைக்கழகம் என்பவற்றுடன் இணைந்து ஆரம்பக்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கான உளவிழிப்புதொடர்பான வேலைத்திட்டங்களை அவர் வடிவமைக்க பங்களித்து மேற்கொண்டு வருகின்றார்.

நிலுகா குணவர்த்தனா உளவிழிப்பு பயிற்றுதல் தொடர்பில் சான்றிதழ் பெற்றுள்ளதோடு இங்கிலாந்தில் உள்ள பாடசாலைகளுக்கான உளவிழிப்பு செயற்றிட்டத்தில் (MiSP) பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளார். கல்வி அமைச்சு மற்றும் திறந்த பல்கலைக்கழகம் என்பவற்றுடன் இணைந்து ஆரம்பக்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கான உளவிழிப்புதொடர்பான வேலைத்திட்டங்களை அவர் வடிவமைக்க பங்களித்து மேற்கொண்டு வருகின்றார். ஒத்துணர்வு மற்றும் எல்லோரையும் உள்ளடக்கிய சமூகங்களை கடடியெழுப்பி அபிவிருத்தி செய்வதற்காக சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே உளவிழிப்பை மேம்படுத்துவதில் அர்ப்பணித்து வருகின்றார்.