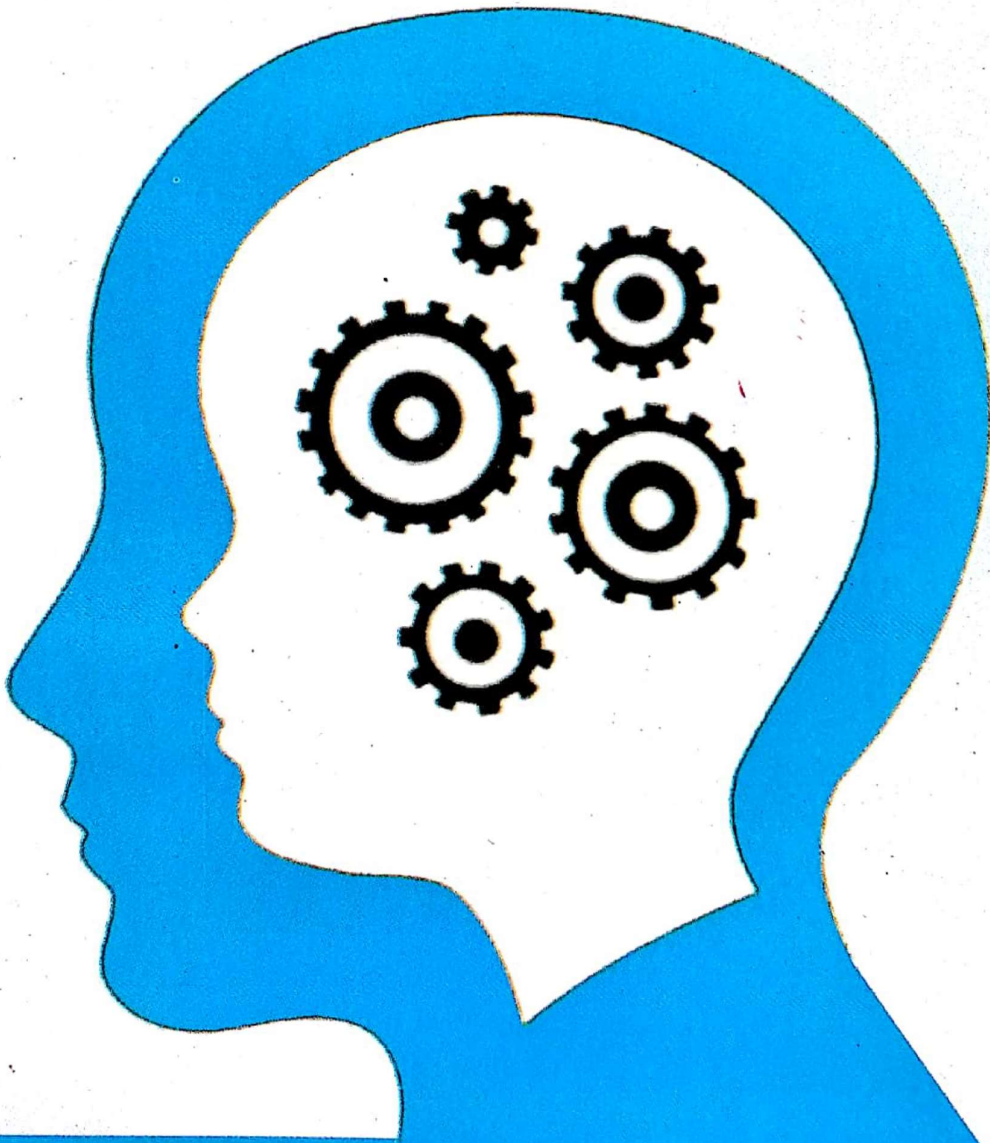


මනක වර්ධනයට විභාග සමත් වීමට

මනෝවිද්‍යාත්මක උපක්‍රම



ගොඹිල ගුණාලංකාර හිමි

වචනයක්...

මව්පියන් රචිත මෙම ග්‍රන්ථය මාගේ දීර්ඝ කාලීන වෘත්තමය ප්‍රතිඵලයකි. මෙහිලා මාගේ මූලික අභිප්‍රාය වූයේ පර්යේෂණාත්මක හෝ ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථයක් රචනා කිරීම නොව, අධ්‍යාපනය ලබන හා විභාග සඳහා සූදානම් වන පුද්ගලයන් හට මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුම තුළින් ප්‍රායෝගික මඟ පෙන්වීමක් ලබා දීමයි. එහෙයින් මේ සම්බන්ධ ගැඹුරු මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන් ඉතා සරල ආකාරයෙන් ප්‍රායෝගිකව විදහා දැක්වීමට මෙහිදී මම වඩාත් උත්සුක වීමි. ඒ අනුව ඉගෙනීම ආරම්භ කිරීමේ පටන් විභාගයෙන් අවසන් කිරීම දක්වා කරුණු මේ තුළ පෙළගස්වා තිබෙයි.

මෙහිදී මව්පියන් භාවිත කරන ලද්දේ ඉතා ගැඹුරු ව්‍යාකරණ රීතීන්ගෙන් විසුකූ වූ සරල භාෂා ශෛලියකි. එසේ කරන ලද්දේ සිංහල ව්‍යාකරණය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ හෝ සැහැල්ලුවට ලක් කිරීමේ අභිප්‍රායෙන් නොවන අතර ග්‍රන්ථයේ අභිප්‍රාය මුදුන්පත් කර ගැනීම සඳහාම වූවක් බවට විශ්වාස කලා කරන්නවා.

මෙම ග්‍රන්ථය එළි දැක්වන තෙක් මාගේ අධ්‍යාපනික ගමන් මගෙහි සිහිපත් කළ යුතු කරුණු කිහිපයක්ද පවතියි. ඒ අතර, මා පැවිදි දිවියට ඇතුළත් කොට සියලු මඟ පෙන්වීම් කරමින් අවශ්‍යතා සපයා දෙමින් විශ්වවිද්‍යාලයීය අධ්‍යාපනය දක්වා පැමිණීමට ශක්තියක් වූ ගෞරවණීය ගුරුදේව පූජ්‍ය ගලහිටියේ සෝරත ගුරු හිමිපාණන් වහන්සේට මාගේ ගෞරව ප්‍රණාමය පළමු කොටම පුද කරමි. ඒ සමඟින්ම එදා මෙන් අදද නිරතුරු සෙවණ දෙමින් ශක්තිය ධෛර්යය ආශීර්වාදය ලබා දෙන දයාබර මෑණියන් හා පියාණන්ද මෙහිදී සිහිපත් කරන අතර නිරෝගි සුව සමගින් චිර ජීවනය ප්‍රාර්ථනා කරමි.

විශේෂයෙන්ම මෙම කාර්යයෙහිලා මා හට මඟ පෙන්වීම් හා ධෛර්යය දුන් පිරිස අපමණය. ඒ අතරින් සුවිශේෂ වශයෙන්ම සඳහන් කළ යුතු කෙනෙකු නම් ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශයෙහි හිටපු සහාය කථිකාවාර්ය, ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලයේ මෘදු කුසලතා පුහුණු උපදේශක එස්.එම්. අසංක ජයරත්න ගුරු පියාණන්ය. එතුමන් නොසිටින්නට මෙම ග්‍රන්ථය මෙතරම් සාර්ථක නොවනු නියතය. කාර්යබහුලත්වය මධ්‍යයේ වුවද මෙම ග්‍රන්ථය ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා සියලු මඟ පෙන්වීම් කරමින් පෙරවදනක්ද සපයා දුන් එතුමන් හට හදපිරි ගෞරවයෙන් කෘතඥතාව පළ කරමි.

එසේම මාගේ විශ්වවිද්‍යාලීය අධ්‍යාපනය ආරම්භයේ සිට අධ්‍යාපනික සාර්ථකත්වය සඳහා දැනුමෙන්, මඟපෙන්වීමෙන් පමණක් නොව, සෑම අංශයකින්ම උපකාර කරමින් මෙම ග්‍රන්ථය සම්බන්ධයෙන්ද නිරතුරුවම මා දිරිමත් කළ, දහසක් කාර්යයන් මධ්‍යයේ වුව අවසාන වශයෙන් සෝදුපත් බලමින්ද මෙහි සාර්ථකත්වයට අත්වැලක් වූ ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සම්භාව්‍ය අධ්‍යයනාංශයෙහි සහාය කථිකාවාර්ය ගෞරවණීය වැලිපිටියේ ඉන්ද්‍රානන්ද හිමිපාණන් වහන්සේද කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

එමෙන්ම මෙහි අන්තර්ගතය පරීක්ෂා කොට අගය කරමින් පසුවදනක්ද සපයා දුන් ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙහි දර්ශන හා මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශයෙහි අංශාධිපති ආචාර්ය ධනේෂ් කරුණානායක ගුරු පියාණන්, අන්තර්ගතය පරීක්ෂා කරමින් මඟපෙන්වීම් කළ වෘත්තීය මනෝ උපදේශක, සමාජසේවා අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන නිලධාරී පී.එච්.ඒ.ඒ. කුමාර ගුරු පියාණන්, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින් මඟපෙන්වීම් කළ හා නිරතුරු මේ පිළිබඳ විමසමින් මා දිරිමත් කළ ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශයේ සහාය කථිකාවාර්ය සුභාෂිණී ගුරු මෑණියන් යන අයද ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමි.

තවද, මෙහිලා නන් අයුරින් උපකාර කළ ජේරාදෙණි සරසවියෙහි මා සමඟ උපාධිය හදාරන ඉෂ්ට මිත්‍ර දඹුල්ලේ

සුදේව, කෝන්කදවල විමලධම්ම, සීලගම දයානන්ද, ඇකිරියේ පදුමසාර යන හිමිවරුන් ඇතුළු සියලු මිත්‍ර හිමිවරුන්ද, නිරතුරු ළඟ සිටිමින් දුකසැප මෙන්ම මා දියුණුව විමසූ ශාන්තිකා ශ්‍රීමතී නැගනියද, රුවන් කේ. විජේසිංහ, සුරේෂි යන මිතුරු මිතුරියන් සහ වචනයෙන් පවා මා දිරිමත් කළ සෑම දෙනෙක් මෙහිලා සිහිපත් කරමි.

එමෙන්ම මෙම කෘතිය කෙටි කාලයක් තුළ ඉතා මැනවින් මුද්‍රණ කොට ප්‍රකාශයට පත් කළ ඇස්. ගොඩගේ ප්‍රකාශන ආයතනයෙහි ගොඩගේ මැතිඳුන් හා අනිකුත් කාර්ය මණ්ඩලයද කෘතඥතා පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

ගොමිල ගුණාලංකාර හිමි,
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයීය
සංඝාරාම ශාලාව.
09. 08. 2013 දින දීය.

හ / ශ්‍රී සද්ධානන්ද පිරිවෙණ
ඕමාර - වලස්මුල්ල
071-3259358
gomilagunalankara@gmail.com

පටුන

පළමු පරිච්ඡේදය

ඉගෙනුම	19 - 27
1.1. ඉගෙනුම යනු කුමක්ද?	
1.1. ඔබගේ ඉගෙනුම් ක්‍රමය කුමක්ද?	19
• දැකීමෙන් ඉගෙන ගැනීම	20
• ඇහුන්කන් දීමෙන් ඉගෙන ගැනීම	23
• ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඉගෙන ගැනීම	25
1.3. ඉන්ද්‍රියයන් පහම උපයෝගී කර ගන්නේ කෙසේද?	25
1.4. ඉගෙනීමට වයස බාධාවක්ද?	26

දෙවන පරිච්ඡේදය

මතකය	28 - 48
2.1. මතකය යනු කුමක්ද?	28
2.2. මතක තබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය	29
2.3. මතකයේ ප්‍රභේද	29
• ඉන්ද්‍රිය මතකය	29
• කෙටි කාලීන මතකය	30
• දිගු කාලීන මතකය	31
2.4. තොරතුරු මතකයේ රැඳෙන ප්‍රමාණය	32
2.5. පාඩම් කිරීමේ මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රම	34
2.6. මතකය වැඩි කර ගැනීම සඳහා උපක්‍රම	39

තෙවන පරිච්ඡේදය

මතකයට බලපාන විශේෂ සාධක	49 - 63
3.1. මානසික සාධක	49
3.2. පාරිසරික සාධක	52
3.3. සාමාජීය සාධක	55
3.4. ජීවවිද්‍යාත්මක සාධක	56
3.5. වෙනත් සාධක	60

සිව්වන පරිච්ඡේදය

අමතක වීම 64 - 73

- 4.1. අමතක වීම 64
- 4.2. අමතක වීමට හේතු මොනවාද? 65
- 4.3. මතක තබා ගැනීමේ අපහසු බව 69
- 4.4. මතක තබා ගැනීම අපහසු ඇයි? 70

පස්වන පරිච්ඡේදය

පාඩම් කිරීමේදී ඇතිවන ගැටලු 74 - 82

- 5.1. කම්මැලි බව හා පාඩම් කල් දැමීම 74
- 5.2. පාඩම් කරන දෑ අමතක වීම 75
- 5.3. නිදිමත 75
- 5.4. අවධානය රඳවා ගැනීමේ අපහසු බව 77
- 5.5. මෙතරම් ගොඩක් මතක තබා ගන්නේ කොහොමද? 78
- 5.6. ආදර සම්බන්ධතා සහ ඉගෙනීම 79

සයවන පරිච්ඡේදය

කාල කළමනාකරණය 83 - 89

- 6.1. කාලසටහනක වැදගත්කම 83
- 6.2. දිගු කාලීන සැලසුමක් සැකසීම 84
- 6.3. සතියේ සැලසුමක් සැකසීම 85
- 6.4. දවස සැලසුම් කර ගැනීම 86

හත්වන පරිච්ඡේදය

විභාගයට මුහුණ දීම 90 - 115

- 7.1. විභාගයට ඉලක්කයක් 90
- 7.2. අවිශ්වාසය හා සෘණාත්මක චින්තනය 96
- 7.3. විභාග කාංසාව 97
 - විභාග කාංසාව ඇති වීම සඳහා බලපාන හේතු 98
 - විභාග කාංසාවේ කාර්යය හා මානසික ලක්ෂණ 99
 - විභාග කාංසාව ඇති විට කුමක් කරන්නේද? 99
 - විභාග කාංසාව පාලනය කර ගන්නේ කෙසේද? 100

7.4. විභාගයට මුහුණ දීම	102
● ප්‍රායෝගික පූර්ව සූදානම	102
● ආගමික ආශීර්වාදය	103
● විභාගයට පෙර දිනය	104
● විභාගයට පෙර දින රාත්‍රී නින්ද	105
● විභාගය දිනය	105
● විභාගයට ආසන්න මොහොතේ සිදු වන අමතක වීම්	106
● සැහැල්ලු වීමේ අභ්‍යාසයක් (Simple Relaxation)	107
● විභාග ශාලාව තුළ	109
● ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම හා අවබෝධ කර ගැනීම	109
● ප්‍රශ්න තෝරා ගන්නා පිළිවෙළ	110
● ලකුණු ප්‍රමාණය	111
● පිළිතුර සංවිධානය කර ගැනීම	111
● කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම	112
● නිමාව	113
● විභාගයට පසු	114
● විභාග වංචා	114
පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාව	116 - 120
මූලාශ්‍රයන් හා වැඩිදුර පරිශීලනයට	121 - 123