

දිගු කතාන්දර හා ගැඹුරු සත්‍යයන්,

නිර්මාණාත්මක චිකිත්සක, සහ ප්‍රායෝගික උපකරණ පිළිබඳ අත්පොත

ලින්ඩා රෝස්

මනඃකල්පිත කතාන්දර ගැඹුරු සත්‍ය

නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාර, න්‍යාය සහ භාවිතය

පටුන

ඉලක්ක සහ අරමුණු 3

පළවෙනි කොටස

නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාර න්‍යාය.....4

හැඳින්වීම.....5

නිර්වචන.....6

නිර්මාණාත්මක කලාකෘතීන් 6

දැඩි මානසික පීඩනය පසුපස තිබෙන පිරිහීම් සහ නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිචාර 7

නිර්මාණාත්මක අත්දැකීම් වල ප්‍රයෝජන 9

දැඩි මානසික පීඩනයේ අත්දැකීම් සඳහා නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිචාර 10

නිර්මාණාත්මක සමාන්තර ක්‍රියාකාරකම් 11

ඇකිස්ලින්ගේ මෙහෙයවනු නොලබන ක්‍රීඩා ප්‍රතිකාර පිළිබඳ අටවැදෑරුම් න්‍යායන් 13

ළමා වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම 14

කෝපය තේමාව කරගත් ළමා වැඩසටහනකට උදාහරණ 16

දුක - පාඩුව යන තේමාවන්ගෙන් යුක්ත ළමා වැඩසටහනකට උදාහරණ 17

තනි පුද්ගලයන් සමඟ නිර්මාණාත්මක හැකියාව ක්‍රියාවට නැංවීම 19

දෙවෙනි කොටස

පුද්ගල නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාර උපකරණ.....20

හැඳින්වීම 21

මනස් චිත්‍රය..... 21

ජීවිතය මැනීම 21

ඉඟුරු පාන් පුද්ගලයා - මෘදු පුද්ගලයා 24

ජීවිත පර්වතය 25

ඥාති සම්බන්ධකම් වගුව 25

පුද්ගලික පලිහ 27

ඔබේම අභ්‍යාස සකස් කිරීම 28

මද්‍යසාර සම්බන්ධ සිද්ධි අධ්‍යයනය සඳහා උදාහරණයක් 28

තුන්වෙනි කොටස

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ අභ්‍යාස 30

ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුව 31

ප්‍රබෝධක / උත්තේජක 33

සරළ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 35

මධ්‍යම / ක්‍රියාකාරී සහ පුළුල් වූ ක්‍රීඩා..... 39

අධ්‍යාපනික ක්‍රීඩා.....41

කව සාකච්ඡා /ක්‍රියාකාරකම් / ක්‍රීඩා චිත්‍රයට නැඟීම 43

විශ්වාස ක්‍රීඩා 44

මෙහෙයවනු ලබන විචිත්‍ර සංකල්පනාවන් 53

ආලෝකයේ සුවසන කිරීම 55

වලාකුළු ඩැහැගන්නා 57

කුරුළු සන්දේශය 58

සාගර මුතු 60

ඊසඉකසදටර්චයහ'බා සෘදමරජදි - විමසා ලබා ගන්න.

මනඃකල්පිත කතාන්දර ගැඹුරු සත්‍ය
නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාර, න්‍යාය සහ භාවිතය

ඉලක්ක සහ අරමුණු

අධික මානසික පීඩනයෙන් පෙළෙන ළමුන්හට ක්‍රීඩා ආශ්‍රයෙන් ප්‍රයෝජනවත් වන පරිදි කළ හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් පිළිබඳව අවබෝධ කර ගැනීම සහ ඒ අරභයා කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම. (සුනාමියෙන් අධිපීඩනයට පත් වූවන්ට පමණක් නොවේ.)

* **දැඩි මානසික පීඩනයේ රෝග ලක්ෂණ වලින් ඉස්මතු වන ප්‍රශ්න වලට නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා තුළින් පිළිතුරු දීම පිළිබඳව අවබෝධ කර ගැනීම.**

* **නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල න්‍යාය සොයා බැලීම.**

* **තිබෙන්නා වූ විධි ක්‍රම සහ උපකරණ මොනවාදැයි සොයා බැලීම.**

* **තිබිය යුතු කුසලතා සහ ආකල්ප කෙරෙහි අවධානය දැක්වීම.**

* **නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාර වල භාවිත කෙරෙන ක්‍රීඩා වල අත්දැකීම් උපකරණ සහ කුසලතා ලබා ගැනීම.**

පළවෙනි කොටස

නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාර න්‍යාය

මනඃකල්පිත කතාන්දර ගැඹුරු සත්‍ය

හැඳින්වීම

හුදෙක් තොරතුරු එක්රැස් කිරීමට එරෙහිවත් එහෙත් සාධනීයවූත් පුළුල්වූත් අවබෝධය හුවමාරු කර ගැනීම උදෙසා මූලික මාධ්‍යක් ලෙස කතාන්තර කීම පැරණි සංස්කෘති වල ඉහළින් සලකනු ලැබ තිබේ. බොහෝ දෙනා නිශ්ශබ්ද එහෙත් අංග චලනයෙන් සහ දේවත්වයෙන් යුක්ත නිර්මාණ බිහිකරන විට තවත් බොහෝ නිර්නාමික කතාන්තර කරුවන් සරල ගී හා කුතුහලය උපදවන රුචිකත්වයෙන් පිරි කතාන්තර ස්වභාවික ක්‍රමයට නිර්මාණය කර තිබේ.

ඊටත් ඉහළින් හොඳ කතාන්තරයක් විනෝදාත්මක සහ උපදේශණාත්මක එකක් බවට තිබිය හැකිය. එමෙන්ම එය විවිධාකාරයෙන් නැවත නැවතත් කියනු ලැබේ. දුගියා, ධනවතා, තරුණයා, මහල්ලා යන සියළු දෙනාගේ ප්‍රශංසා මට්ටමට අනුව එක් හොඳ කතාන්තරයකින් වින්දනයක් ලැබිය හැකිය. තවද එවන් වූ කතාන්තර ජනතාව අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය වැඩි කිරීමේ පාලමක් ලෙසද ප්‍රයෝජනයට ගැනේ.

මනඃකල්පිත කතාන්දර ගැඹුරු සත්‍ය
කතරගම බැතිමත් භාරකාරත්වය

නිර්වචන

දැඩි මානසික පීඩනය

1* දිගු කාලීන බලපෑම් ඇති කළ හැකි දැඩි කම්පනයක්

2* ශාරීරික වශයෙන් වූ තුවාලයක් හෝ දැඩි තුවාලයක්
ඨරුැන, උදමබා ගෙන් ගන්නා ලද්දකි.

නිර්මාණාත්මක

1) යමක් නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව
2) සැබෑ සිතුවිලි වලින් සැඳුම්ලත් ගති ලක්ෂණ : මනඃකල්පිත චිත්‍රයක් ගෙන තිබීම හා ප්‍රදර්ශණය කිරීම. *නිර්මාණාත්මක මනස*
3) උපකල්පන හැකියාව අභිප්‍රේරණය කිරීමට සකස් කරන ලද ඒවා හෝ ලබා දී තිබෙන දෑ *නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා භාණ්ඩ*

ප්‍රතිකාර

ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය පිහිම් වලට පිළියම්.
ඨරුැන ඔයැර්චැස්,ැ්එඑැබ්බජැ ගෙන් ගන්නා ලද්දකි.

ඤකකසබ ඤපචකැඑැ
ඈසජඑසදබ්රහ

නිර්මාණාත්මක කලාකෘතීන්

නාට්‍ය, චිත්‍ර, අත්කම්, නර්තන, සංගීතය, මූර්ති නිර්මාණ යන ඒවා නිර්මානාත්මක ප්‍රකාශන වේ.

විවිධ මාතෘකා / අභ්‍යාස යනාදිය එක් කලා කෘතියක සිට තවත් කලා කෘතියකට අවස්ථාවෝචිතව භාවිත කළ හැකිය.

තමන් ප්‍රකාශ කිරීමට කැමති කළා කෘතින් පරීක්ෂා කර එසේ ප්‍රදර්ශණය කිරීමට ළමයින්ට අනුමැතිය දෙන්න.

උදාහරණයක් වශයෙන් නාට්‍ය මිත්‍රශීලි එහෙත් ළමයින්ට චෝදනා නගන එකක් බවට පත්විය හැකිය. ඔබ භාවිත කරන කලා කෘතිය කෙරෙහි අතැති සම්පත් බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. ඔබ වටා තිබෙන දෑ සමඟින් ඔබ නිර්මාණාත්මක වන්න. අත්කම් භාණ්ඩ වලට සහ කොලාජ් ආකෘති වලට (කොළ, ගල්, පිහාටු, මල් වැනි) ස්වාභාවික සම්පත් භාවිත කිරීම අධ්‍යාපනික වශයෙන් යහපත් බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය.

දැඩි මානසික පීඩනය පසුපස තිබෙන පිරිහීම් සහ නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිචාර

,ආධ්‍යාත්මික පිරිහීම,

දැඩි මානසික පීඩනයට පසුපස තිබෙන පිරිහීමෙන් :ජඹඃ* පීඩා විඳින්නන් පහත දැක්වෙන රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරති.

කාන්සාව : ්බංසැඑහ
ශාරීරික වශයෙන් :- සිත් කලබලය, වෙව්ලීම, අප්‍රියාව, උදරාබාධ, සන්ත්‍රාසය, කලකිරීම.

චිත්තාවේග පිරිහීම :- නුරුස්සීම, බැලූ බැල්ම, බිය, හැඟීම, ආත්ම අවිශ්වාසය.

සිත් පිරිහීම :- සිහිපත් කිරීමට සහ තීරණ ගැනීමට අවධානය යොමු කිරීමේ නොහැකියාව.

ආධ්‍යාත්මික පිරිහීම :- අධෛර්ය, රැවටීම, අවිශ්වාසය.

අසම්බන්ධවය - ඈසිදජස්එසදඛ ථ-

අත්දැකීම් වලට බාධක පැමිණීම, හැඟීම් මිදීම.

දැඩි මානසික පීඩනයට ලක්වූවන්ට කවදා ඔවුන් ඓන්ද්‍රියන් සමඟ යා කරවනුවස් උපකාර අවශ්‍ය වේ.

දැඩි මානසික පීඩනයට ලක්වූවන් එකී ප්‍රශ්න විසඳීමෙහි ලා නැවත නිර්වචනය කිරීමත් හෝ පෙර මැදි වූ මානසික පීඩනයෙන් අන්තර් ගත හැඟීම් වලින් ඉතා දැඩි තත්ත්වයන්ට පත්වෙති. දැඩි මානසික පීඩනයන්ට ලක්වුවන් තමන් අවදිකිරීමට හෝ යටපත් වූ හැඟීම් නැවත මතු කිරීමේ දී අලසකමක් දැක් විය හැකිය.

මෙම තරුණයන් එක අන්තයකට පත්වන විට හිස් බවත් නොසන්සුන් ඇස් සහ යම් කරුණක් සම්බන්ධ කිරීමේදී දුෂ්කරතාවයක් ධනාත්මක අත්දැකීම් ලැබීමේදී පසුබෑමත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදි මුදවාලූ ස්වභාවයක් එමෙන්ම යම් හානියකට ගොදුරුවීමේ අනතුර අන්තයට වසන් කළ බවක් ද පෙන්නුම් කරයි.

හඳුනාගත නොහැකි බිය, අතීත වේදනාවන් නැවත පැමිණෙයි කියන බිය හා ඒවා එකිනෙකට සිදුවේවි යන මානසික පීඩනය වැනි දෑ දූෂණය කිරීමේ ක්‍රියාවකදී ආරක්ෂාව ලබාදිය යුත්තාගෙන් පාවාදීම ඇතිකරනු ලබයි යන තත්ත්ව වල පැන නැගිය හැකිය.

එක් තනි පුද්ගලයෙකුගේ දැඩි මානසික පීඩනයේ දී වෙනත් ප්‍රායෝගික තතු දැඩි ධරිද්‍රතාවය, කල්ගත රෝග, ආදරවන්තයෙකුගේ වියෝව, යුධ තතු, සමාජීය කොන් කිරීම් යන දෑ දායක විය හැකිය.
සමහරුන් තවත් සමහරුන්ට හානිකර කටයුතු වල යෙදෙන්නේ මන්දැයි පූර්ණ අවබෝධයක් නැත. මෙහිදී ආත්ම විශ්වාසය තීරණාත්මක සාධකයකි.

එසේ නම් නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් මෙවන් ලක්ෂණ වලට කෙස් උදවු කළ හැකිද? එවන් උදව් ආධ්‍යාත්මය කෙසේ කරයිද?

නිර්මාණාත්මක අත්දැකීම් වල ප්‍රයෝජන

නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා වල ඉලක්ක

* ළමයාගේ අභ්‍යන්තර ලෝකය ඇඳීම.
* උපකල්පනය කිරීමේ හැකියාව දිරිගැන්වීමෙ.
* ආත්ම විශ්වාසය සහ අභ්‍යන්තර සම්පත් වර්ධනය කිරීම.
* විවිධ විසඳුම් ලබා දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.
* ප්‍රශ්න විසඳිමෙහිලා ළමයා විවිධ පැති ඔස්සේ කල්පනා කිරීමට ඉගැන්වීම.
* ලෝකයේ සුන්දරත්වය සහ සම්පත් දකින්න සැලැස්වීම.
* ගැඹුර, මතුපිට සහ වෙනස්කම් දැන ගැනීමට ඉගැන්වීම.
* ආරක්ෂාකාරී අදහස් සොයා දැන ගැනීම.

නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාරයේ ඉලක්ක

* මානසික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම.
* ඉහත කී පරමාර්ථයන් ශාක්ශාත් කර ගැනීම.
* සංකල්පනාව සහ සංකේත සඳහා වූ හේතූන් දැන ගැනීම.
* අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ ගැඹුර දැන ගැනීම.

නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාව යනු උපකල්පනය, ආධ්‍යාත්මික දියුණුව, විපත් පිරි ලෝකය සහ ආරක්ෂිත පරිසරයේ සැප, සහභාගීවන්නන්ගේ සතුට මැයෙන් පංචේන්ද්‍රියන් ඇසුරෙන් ඒවා කුළු ගන්වා ආත්ම විශ්වාසය වැඩි කරන සාධකයකි.

ඔවුන් සිය මගේම ගමන් කරන්නේ නම් නිර්මාණයේ සුළු අනාරක්ෂාවන් තිබිය හැකිය. දැඩි ප්‍රශ්න සොයා බලන ලෙස ළමයින්ට බල කිරීම නුසුදුසුය.

සමහර ප්‍රයෝජන

* උනන්දු කරවීම.
* උත්තේජන කිරීම.
* අභියෝග කිරීම.
* මිත්‍රකම ගොඩ නැගීම.
* තර්ජන නොකිරීම.
* ආරක්ෂාව.
* වලංගු කිරීම.
* හෙළිදරව් කළ හැකි වීම.
* විනෝදය - හාස්‍ය මෙය ශරීරයේ සුවකරන එන්සෙම නිෂ්පාදනය කරයි.
* පරීක්ෂණ බවින් හා සොයා බැලීමට හැකි එකකි.
* අධ්‍යාත්මය වෙනසක් නොවී හැර තැබීම.
* සර්වාංග ප්‍රතිකාර
* ඔබ පිළිබඳ හැඟීම් පහසු කිරීමටත් දියකර හැරීමටත් අන්තර්ගත වී තිබෙන හැඟීම් නැවතත් මතු කර ගැනීමටත් ඉඩ තිබීම.
* පුළුල්ව සොයා බැලීම ත නැවත සාකච්ඡා කිරීම ත ආත්ම විශ්වාසය.

දැඩි මානසික පීඩනයේ අත්දැකීම් සඳහා නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිචාර

දැඩි මානසික පීඩනය	නිර්මානාත්මක ක්‍රියාකාරකමේ ප්‍රයෝජන
1) ආත්ම හිස් බව, හානියට පත්වූ පුද්ගලයන් සිය සියළු සම්පත් අත්දැකීම් ආශ්‍රූ පීඩන නිසා වියලි ගොස් ඇති බව සිතයි.	1) දිරිය, උත්තේජනය, උනන්දුව සහ මනස නිවීමේ ශිල්ප ක්‍රම, නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා තර්ජනාත්මක නොවන අතර ළමයා සාධනීය සහ පුළුල් වූ අත්දැකීම් ලබා ගැනීම සඳහා සූදානම්ව සිටින කල් එයද බලා සිටී.
2) සෘණාත්මක ක්‍රමය ඔස්සේ නැවත අත්දැකීම ලබන තත්ත්වයන්.	2) හැකි විකල්ප ප්‍රතිඵල සමඟින් ආරක්ෂා සහිත තතු හෝ සමාන තතු සොයා දැන ගැනීම.
3) ඇස් නොපියවීම, ආතතිය, නින්ද නැතිවීම සමඟින් වෙහෙස නිවා ගැනීමේ හැකියාව.	3) සිත් නිවීමේ ශිල්ප ක්‍රම භාවිත කරන්න. තවද සේවය ලබා දෙන්නා විසින් අවශ්‍ය අවස්ථාවල ක්‍රියාකරවන සිත් නිවන ශිල්ප ක්‍රම නිවසේ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
4) අධික ලෙස සැලකිලිමත් වීම.	4) සෙසු අයත් සමඟින් විශ්වාස අභයාස, අන් අය සමඟින් ආරක්ෂා සහිත ක්‍රීඩා කර සිත් සන්සුන් කිරීමට ඉගෙන ගැනීම සහ එකී සන්සුන් ශිල්ප ක්‍රම සතුටුදායක නිගමන සහ භයංකර තතුවලින් මිදීමට ඉගෙන ගැනීමේ ආත්මාරක්ෂක ශිල්පක්‍රම නම්‍යශීලි වත් දක්ෂ ලෙසත් විශ්වාසවන්තවත් ඉගෙන ගැනීම.
5) ආත්මාරක්ෂාව සඳහා වැලැක්වීම, වියෝවීම, කැටිවීම සහ ශාරීරික - මානසික වෙන්වීම යනාදි වශයෙන්	5) ක්‍රීඩා ක්‍රමවල ඓන්ද්‍රියන් පාවිච්චි කර මූලික කරුණු වලට ආපසු යෑම. දැඩි මානසික පීඩනය නිසා පිරිහීගිය ශරීරය සහ මනස නැවත ගොඩ නැගීමට ඉගෙන ගැනීම ත හැඟීම්වල තිබෙන සම්බන්ධකම් භූමිකා රංගන තුළින් ඇතිකර ගැනීම. මෙය තමා තමන් විසින් ම අවධි කරන ක්‍රියාවකි.

නිර්මාණාත්මක සමාන්තර ක්‍රියාකාරකම්	නිර්මාණාත්මක පෙළඹවීමේ මාතෘකා
සැහැල්ලු මට්ටම **මෙහෙයවනු නොලබන ක්‍රීඩාව** ළමා කේන්ද්‍රීය / පුද්ගල කේන්ද්‍රීය	* ළමයාගේ වර්තමාන රුචිකම් / චිත්‍රපට / ක්‍රීඩා භාණ්ඩ / රූපවාහිනිය. * සාම්ප්‍රදායික කතාන්තර * සඟරා / ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර. * ජන / ආධ්‍යාත්මික කතාන්තර. * භාවනා මතාන්තර * කාව්‍ය.
මධ්‍යම මට්ටම **සමහර ව්‍යුහයන් සහ සැලසුම්** එහෙත් ළමයා සොයා දැනගැනීමටත් සිය අවශ්‍යතා ලබා ගැනීමටත් නිදහස දෙනු ලැබේ.	* සමාන්තර කතාන්තර වලට එකම කතා වස්තු තිබිය හැකිය. එමෙන් ළමයින් ඔවුන් ම සහභාගී නොවෙති. උදා :- අතුරුදන් වූ බලු පැටියෙකුව සෙවීමෙන් වියෝව සහ දුක සොයා බැලීම. ළමයා ප්‍රසිද්ධියේම හැඟීම් හඳුනා ගැනීම තෝරා ගනු ඇත හෝ නැත.
ගැඹුරු මට්ටම **මුළුමනින්ම මෙහෙයවන ලද වැඩ සටහන්** පාසල් පංති හෝ මෙහෙයවන ලද සොයාගැනීම යනාදි වශයෙන්, සැසිය මෙහෙයවන්නා එය පාලනය කළ හැකිය.	* ප්‍රශ්නයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන ක්‍රියාකාරකම්, සෘජුවම ප්‍රශ්නය කරා, උදා :- සුනාමි බිය, වියෝව, පාඩුව, අපයෝජනය, කෝපය වැනි දෑ. * සෘජු නරක සිහින, මානසික පීඩන යනාදි කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඒවා නිර්මාණය කිරීම හෝ ඇඳීම.
	මතු සම්බන්ධයි ...

විශේෂයෙන් ප්‍රමුඛතා ගත කළ ප්‍රශ්නයන් පිළිබඳව සෘජුවම කල්පනා කිරීමේදී තිබෙන අනතුර නම් ළමයා ඒ පිළිබඳව සූදානම් රහිතව ගල්ගැහී සිටීමත් එකී තත්ත්වය ළමයාගේ බිය තවත් වැඩි කරනු ඇතැයි යන්නය.

ළමයා සමඟ ගැඹුරු සම්බන්ධකම් සහ විශ්වාසයද තබාගෙන ළමයා මෙයට සූදානම් යැයි දැන මෙම මට්ටමේ වැඩ කරන්නේ නම් සෙසු මට්ටම් වලට වඩා මෙය යෝග්‍ය විය හැකිය.

මෙකී වැඩ මට්ටම භාවිතා නොකිරීමට අවස්ථාවන් වැඩිය. එහෙත් ළමයා කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරමින් ඔහු නම්‍ය වූ ක්‍රමයකට ප්‍රශ්න හඳුනා ගැනීමට මෙය සලස්වයි. ගැඹුරු ප්‍රශ්න මොනවාදැයි මෙයින් සොයා බලනු ලැබේ. සමහර විට තුන්වැන්නාගෙන් එය සොයා බලනවා විය හැකිය. ළමයාගේ ආත්ම විශ්වාසය වැඩි කරමින් දැඩි මානසික පීඩනයේ අත්දැකීම් සුවකරන අටියෙන් උපාය මාර්ග භාවිත කිරීමටද ඉගෙන ගනී.

ළමයාට මතු කළ හැකි ඕනෑම කරුණකට සූදානම් වී සිටින්න.
සෑම තරුණයෙක්ම වෙනස් වූ පෞර්ෂයක් දරන අතර ඔවුන් වෙනස් වූ ක්‍රමවලට ප්‍රතික්‍රියා දක්වති.

දැඩි මානසික පීඩනයට නැවත තල්ලු කරනු නොලැබේ යන්නත් එවන් වූ එකක්, දුෂ්කරයි යන්නත් තහවුරු වී තිබෙන නිසා ළමයාගේ පැත්තට ප්‍රවේශ වීම තීරණාත්මක දෙයකි.

ළමයා සංවේදීව සිටීමට ඉඩ දෙන්න.

කෝපය, දුක, ආදරය, ප්‍රතිපෝෂණය යන ඒවා සඳහා සූදානමින් සිටින්න. ඕනෑම දෙයක් අරහයා එසේ සිටින්න. නර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවේ නිර්වචනය එයයි. එය වීශ්මිත සන්ධිස්ථානවලට පැමිනිය හැකිය. ආරක්ෂිත සීමාවන් තුළ එය සමඟින් කටයුතු කරන්න.

සුවකිරීම සිදුවන විට විශ්මිත සතුටක් විද්‍යාමාන වනු ඇත. එමෙන්ම ඔහු තුළ පතිතව තිබූ නොසන්සුන්තාවය කෙමෙන් බිඳී යනු ඇත.

සබඳතා ගොඩනැගීම

ඔබේ පෞද්ගලික හැඟීම් සහ රැකියා තත්ත්වයන් මෙම සම්බන්ධය තුළට අනුගත නොකරන්න.
ඔබේ සම්බන්ධය ළමයාට ප්‍රයෝජනවත් නොවන විට විකල්ප සම්බන්ධකම් ගොඩනැඟීමට සෙසු අයට ඉඩ දෙන්න.
ළමයින් සමඟ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී විශ්වාසය සහ පහසුව ඉතා වැදගත් වේ. පෙරලා ඔවුන්ගේ විශ්වාසය දිනා ගැනීමට බැරිනම් එය ඔබගේ පරාජයේ හැඟීම නොවනු ඇත. ඔබේ ප්‍රියමනාපයට හසුනොවන පිළිකුල් කෙරෙන යම් පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව කිසිදෙයක් කරන්න බැරි බව මෙහිදී නිරායාසයෙන් ම ප්‍රකාශ වනු ඇත.

ඔබ යම් ළමයෙකු සමඟින් කටයුතු කරන විට ඔහු කෙරෙහි ඔබට අප්‍රියජනක තත්ත්වයක් ඇති විය හැකි බව මා මගේ සේවකයන්ට නිතිපතා කියා තිබේ. සමහර විට එකී අය අප අතරම විරෝධය පෑමට ඉඩ තිබේ.

ළමයින් සමඟ ගැඹුරු වැඩවලට නොබැසීම වැදගත්ය. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ හැඟීම් හඳුන්වා ගත යුතුය. මෙකී සිද්ධිය අදාල සියළු දෙනා හුවමාරු කරගැනීමෙන් ආසන්න වශයෙන් හොඳ මට්ටමක කටයුත්තක් කළ හැකිය.

මෙකී අවංකභාවය පිළිබඳව ලැජ්ජා විය යුතු නැත. පෞර්ෂත්වයන් වයස් සමඟ ගැටීම සාමාන්‍ය දෙයකි.

ඇක්ස්ලින්ගේ මෙහෙයවනු නොලබන ක්‍රීඩා ප්‍රතිකාර පිළිබඳ අවවැදෑරුම් නඝයන්

1) **සීඝ්‍රයෙන් ළමයා සමඟ හොඳ සම්බන්ධකමක් ගොඩනැගීමට ප්‍රතිකාර කරන්නා උත්සුක විය යුතුය.**

2) **ළමයා කුමන තත්ත්වයක පසුවෙත්දැයි ඔහු විසින් දැන පිළිගත යුතුය.**

3) **ළමයා මුළුමනින්ම තම හැඟීම් නිදහස්ව ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ ලබාදෙන සෙයින් පිළිගැනීමක් ඔහු විසින් ගොඩනගනු ඇත.**

4) **ළමයා සිය චර්යාවේ ගැමුරු බැල්මක් දක්වන සෙයින්ද ඔහුගේ හැඟීම් නැවත බැලීමට පුළුවන් සෙයින් ද ඔහුගේ හැඟීම් ප්‍රකාශන හඳුනා ගැනීමේදී ප්‍රතිකාර කරන්නා විමසිල්ලෙන් සිටිනු ඇත.**

5) **ළමයා සිය ප්‍රශ්න තමාටම විසඳාගත හැකි දක්ෂතාවයකින් සිටින්නම් චිකිත්සක ඒ පිළිබඳව ගෞරවය දක්වයි. තෝරා ගැනීම් කිරීමද ආයතනගත කිරීමද ළමයා සතු වගකීමකි.**

6) **කිසිසේත් චිකිත්සක ළමයාගේ ක්‍රියාකාරකම් හෝ සංවාද මෙහෙයවීමට උත්සාහ නොකරනු ඇත. ළමයා ඉදිරියට යන්ම චිකිත්සක ඔහු පිළිපැද යයි.**

7) **චිකිත්සාව ඉක්මන් කිරීමට චිකිත්සක උත්සාහ නොකරනු ඇත. එය ක්‍රමානුකූල ක්‍රියාවලියක් බව ඔහු විසින් පිළිගනු ලැබේ.**

8) **යථාර්ථ ලෝකය කරා සම්බන්ධකම් තුළ ළමයාගේ වගකීම දැන ගැනීමේ අටියෙන් චිකිත්සක විසින් සීමාවන් පනවනු ලැබේ.**

ඣසරටසබස් එග ්ංකසබැල ජක්හ ඔය්ර්චහ :1969* සෘබාදප ෂදමැල ෂබජගල හැඅ ශදරනග

ළමා වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම

එක් සැසියක් පැයක කාලයකට සැලසුම්කර තිබුණත් පහත සඳහන් දෑ එහි අන්තර්ගතද යන්න තහවුරු කරගන්න. සෑම සැසියකම එකී මූලික ව්‍යුහය පිළිපදින්න. එහෙත් ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රමාණය වෙලාවට තීරණය කළ හැකිය.

සෑම සැසියක්ම ආවේගශීලීව එහෙත් ශාරීරික වශයෙන් ශක්තිමත්ව ආරම්භ කළ යුතුය. සෑම සැසියක්ම ළමයා යථාර්ථයේ සිටවා ඇති බවට විශ්වාසයෙන් මානසික සුවය ලබාගෙන එය නිමවිය යුතුය.

1) **ප්‍රබෝධක ක්‍රියා හැඳින්වීම යනාදිය මඟින් සෙසු සෑමදෙනා වැඩිහිටියන් සමඟ ආරක්ෂා සහිතව සිටින බවට ළමයාට හැඟියයි. මූලික කොන්දේසි ඇතුල්කර ගැනීමෙන් සැසියේ සීමාවන් ළමයා දැන ගනී. (උදා :- වෙලාව, විශ්වාසනීයත්වය,තර්ජනය, නොඉවසීම, දුෂ්කරයි හැඟීයන අවස්ථාවල කණ්ඩායමෙන් බැහැරව නිරීක්ෂණය කිරීම යනාදි වශයෙන්)**
2) **විශ්වාසනීය ක්‍රීඩා ආරක්ෂක හැඟිම් සහ විශ්වාස කණ්ඩායම් තුළ වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය සාධකයකි.**
3) **තෝරා ගැනීමේ අටියෙන් වූ උපකල්පන නිර්මාණ ප්‍රබෝධක.**
4) **වැදගත් ක්‍රියාකාරකම් - කණ්ඩායම් රීති සිහිගැන්වීමත හානියට පත් හෝ අදාල ළමයා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම.**
5) **මානසික ආගමනය - ශාරීරික වියදමක් ලෙසින් අර්තවත් වේ.**
6) **ශාරීරික ආගමනය - සුවකිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම, කථා වෙලාව, මෙහෙයවනු ලබන සංකල්පනාවන්.**

ළමයින් බැහැර කිරීමට ප්‍රථමයෙන් ඔවුන් යථාර්තයේ සිටවාගෙන ඇති බව තහවුරු කරගන්න. සෑම පුද්ගල කණ්ඩායම් භූමිකා රංගන අවශ්‍ය පරිදි සම්පූර්ණ කළා ද යන්න අසා දැනගත යුතුයි. කුමන අභ්‍යාසයක් වුවද අවශ්‍ය කරුණු අත්හැලුවේ නැතැයි තහවුරු කරමින් ළමයින් නිරීක්ෂණයට ලක් කළ යුතුය. ඔවුන් ප්‍රබෝධයෙන් සහ උනන්දුවෙන් බැහැර කිරීම ඉලක්ක කොටගත් ධණාත්මක සටහනක් සමඟින් අවසන් කරන්න.

ඊළඟ සැසිය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස කර ගෙන යෑමට කුමන වස්තු බීජ එලිදැක්වුවදැයි සෙසු අය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. මෙය අත්හැරියහොත් අමතක විය යන්නත් සංවර්ධනයට අවශය අවස්ථා ගිලිහී ගිය බවටත් අර්ථවත් වේ.

වැඩ සම්බන්ධයෙන් දීර්ඝ වැඩසටහන්

ආරම්භක සැසිවල එක් ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකමක් අනුගමනය කිරීමට හෝ ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය නැත. කාලය ඉදිරියට යත්ම කුමන කතා වස්තු සොයා ගත යුතුදැයි පැහැදිලිව

පෙනෙනු ඇත. ළමයින්ගේ විශ්වාසය දිනා ගැනීම සහ ඔවුන්ගේ නිර්මාණ ශක්තිය අනුමත කරමින් ආරක්ෂා සහිත පරිසරයක් ගොඩනැගෙන්නේය යන කරුණු වැදගත් වේ.

භූමිකා රංගනය සමාප්තියේ තොරතුරු රැස් කිරීම

මෙය තීරණාත්මක සහ සරල ක්‍රියාකාරකමකි. සහභාගීවන්නන් එක් කවයක සිටගෙන ,මගේ නම ..... මම ..... නෙවේ මම අද රතු සපත්තුවක් පළඳිමි හෝ මගේ ප්‍රියතම පාට දම්පාට, වැනි කරුණු කියයි. ඔවුන් යථාර්ථයේ පිහිටුවීමට මෙය සරල ලෙස සකස් කර තිබේ. චක්‍රාත්මකව එකිනෙකා කිවූදේ ළමයින් නැවත කීම තුළින් ඔබට එය දැනගත හැකිය. සමහර චරිතයන් සම්බන්ධයෙන් සමහර හාස්‍යජනක දෑ සිදුවිය හැකිය. බොහෝවිට ඒවා එකී පුද්ගලයන්ට හෝ කණ්ඩායමට බලපෑමක් ඇති නොකරනු ඇත.

මෙම සෑම සැසියකම කුමන හෝ ප්‍රශ්නයක් ඉදිරිපත්වීමට ඇති නිසා ඒවා කීමට හා ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවම වශයෙන් සේවකයන් දෙදෙනෙකුවත් සිටිය යුතුය. අවධානය යොමු කිරීම තහවුරු කිරීමට එසේ කල යුතුය. තවද එක් සේවකයෙකු ළමයි කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවීම සෙසු අය කාර්යබහුලව සිටීමටද උපකාරී වේ. සේවකයන් දෙදෙනාම ක්‍රියාකාරීව කටයුතු කළ යුතුය. කණ්ඩායමේ සෘජු සාමාජිකයෙකු ලෙස නොව එය නිරීක්ෂණය කරන අය තමන්ට බාධකයක් සේ ළමයින්ට හැඟීයනු ඇත.

සමාප්තිය

එක් සේවකයෙක් සැසිය කරගෙන යන විට සෙසු අය එක් එක් පුද්ලගයා කෙරෙහි කලින් අත්දුටු දේ වේදනාවන් තුළින් ඇතිවූ තුවාල සුව කිරීමටත් බිය අවසන් කිරීමටත් පමණක් මෙම චිකිත්සාව උපකාරී වෙනවා ඇතැයි අපේක්ෂා කරන්නට අවශ්‍ය නැත. එම ළමයින් තව ජීවිතයේ ඉදිරියට යාමත් මෙහි පරමාර්ථයකි. සාධනීය එමෙන්ම උනන්දුශීලි මඟක ශිෂ්‍යයන් යොමු කළ යුතුය යන්නත් මෙහි පරමාර්ථය වේ.

ඔවුන් පිළිපැදිය යුතු නිශ්චිත ජීවිත සැලැස්මකට වඩා ඒකරාශි කර විශ්වාසයෙන් සහ සාධනීය හැඟීමෙන් යුක්තව කරන, පුද්ගල ක්‍රියාකාරකමක් වන මෙය පහසුවෙන් කළ හැක්කකි.

සේවකයන් අධ්‍යක්ෂකවරුන් සේ නොසිට පහසුකම් සපයන්නන් ලෙස සිටිය යුතුය. ප්‍රශ්න ප්‍රකාශ වූ පමණින් සියළු කටයුතු අවසාන වූවා යැයි නොසිතන්න.

අනාගතය උදෙසා ළමයා බලගැන්වීමට අනේක ක්‍රියාකාරකම් තිබේ. අරමුණු කරායන ක්‍රීඩා, සිහිනයන් සාකච්ඡා හෝ වසර 20 කාලයක් තුළ දී ඔබ කෙසේ සිටිය යුතුද යන්න චිත්‍රයකට නගන ක්‍රියාකාරකම්, ජීවන මඟ ඇඳීම වසර 20 කට පසු ඔබ පසුකර තිබිය යුතු අතිරේක දුර - එහෙත් ඔබ කෙසේ එය ලඟා කරන්නේ ද ... ඊළඟ පියවර කුමක්ද?

ළමයින් ඔවුන්ගේ අනාගතය පිළිබඳ සුවදායක සහ සාධනීය නිගමනයකට එළඹෙනතුරු අපගේ මෙහෙවර සම්පූර්ණ වූයේ නැතැයි මා විශ්වාස කරමි.

කෙසේ වෙතත් සතුට සාධනීය සහ නිර්මාණහීලි අත්දැකීම්, මෙහෙයවන ලද හෝ එසේ නොවන කටයුතු උදෙසා ළමයින් ධණාත්මකව පිළිගන්නා මට්ටමක තිබිය යුතුය.

කෝපය තේමාව කරගත් ළමා වැඩසටහනකට උදාහරණ

(දීර්ඝ වැඩසටහනක කොටස් වශයෙන්)

1) හැඳින්වීම සහ නාම ක්‍රීඩා

2) විනෝදකාමී ශාරීරික කණ්ඩායම් ප්‍රබෝධක ක්‍රියාකාරකම්

3) විශ්වාසය ගොඩනැගීමේ අභ්‍යාස, උදා :- ඇස්බැඳි ජෝඩු, පසුපසට වැටීම.

4) කණ්ඩායම් අත්දැකීම් ක්‍රීඩා. (මානසික පීඩනයෙන් තොර ක්‍රීඩා. උදා :- ක්‍රියා විශේෂණ ක්‍රීඩාව)

5) ගැඹුරු ප්‍රශ්න : ඇස් බැන්දුම් ක්‍රීඩා කෝටුව / ජීවන ගමන / ඔබ කෝපයට පත් මොහොතක්

කෙටි විරාමය

6) උදාහරණයක් වශයෙන් පෙරකී එක් තේමාවක් තෝරා ගන්න. (උදා:- කෝපය) කොපයත් සමඟ බුද්ධි කලම්බනය සහ ශාරීරික හැඟීම් ඇසුරෙන් කෝපවූ කෙනෙකු ඇඳීම, කෝපයේ වර්ණ, මැටි වලින් කෝපාකෘතියක් නිපදවීම, නැටීම්, කණ්ඩායම් කතන්දරයක් කීම. කෝපයට පත් රකුසෙකු පිළිබඳ වාක්‍යක්. වෙනස් වූ අන්ත දෙකක කෝප හැඟීම පිළිබඳව කතාන්දරයක් කීම වැනි දෑ ක්‍රියාවට නැංවිය හැකිය. එකක් ආරක්ෂා සහිතය අනික රහිතය. ප්‍රශ්නය ප්‍රායෝගිකව බලන්න. උදා:- ආරක්ෂා සහිතව කෝපය කෙසේ බැහැර කළ හැකිද? කවුරු හෝ ළමයෙක් අසීරුවෙන් හෝ ඉක්මණින් නැතහොත් පසුව හෝ යම් ප්‍රශ්නයක් අලලා යම් අවශ්‍යතාවයකින් සිටින බව බලන්න. එක් අයෙකු එක් ක්‍රියාකාරකමකින් බැහැරවීමට සිතුවහොත් එහුට බල නොකරන්න.

7) දුමාරය නැවැත්වීමට කැරකී දුවන ක්‍රීඩාව. උදා:- මුහුදු කොල්ලකරුවෝ.

8) විවේක වේලාව : කාමරයට පෙරලා පැමිණීම තහවුරු කිරීමට වූ සංගීත විවේකය, සන්සුන්බව, කථා වෙලාව, වෙනත් විනෝදාත්මක ක්‍රියා.

ෆෆෆ

ළමයින්ට මහන්සි දැනෙන විට මෘදු මෙට්ටයක් සහිත තැනක් තිබීම තහවුරු කරන්න. යම් ආරඬිත කෝප කළමණාකරන උපකරණ නිකුත් කරන්න. නැවතත් කෝපී හැඟීම්වලට මෙට්ට උපකාරී වේ. අවසානයේ ළමයින් සන්සුන් වී ඇති බවත් කෝපී හැඟීම් කිසිවක් ඉතිරි වූයේ නැත යන්නද තහවුරු කරන්න.

දුක - පාඩුව යන තේමාවන්ගෙන් යුක්ත ළමා වැඩසටහනකට උදාහරණ

වරුවක ක්‍රියාකාරකමක්

1) **හැඳින්වීම /නාම ක්‍රීඩා**
2) **වටේ දිවීමේ ක්‍රීඩා : පළතුරු කූඩ ක්‍රීඩාව**
3) **අත්වැල් බැඳගැනීම - ජෝඩුවීම**
4) **විශ්වාස ක්‍රීඩා : මුහුණ බලන කණ්ණාඩි ක්‍රියාකාරකම, මූර්ති කලාව.**
5) **අත්වැල් බැඳගැනීම - හතර දෙනෙකු යා විම.**
6) **අතුරුදන් වූ සුනඛයාගේ කථාව : රංගන කතාව, සුනඛයා සහ චරිත කෙසේ හැඟී ගියාදැයි සාකච්ඡා කිරීම.**
7) **කණ්ඩායම් කඹ ඇදීම.**

කෙටි විරාමය

8) **,මට නැති වූ දෙයක්, අඳින්න.**
9) **ගිලිහීගිය හැඟීම් සාකච්ඡාව. රඟ දැක්වීම / නැටීම / ඇඳීම හෝ කථා කිරීම.**

ඔබ එය සොයා ගත්තාද නැතිද? ආදේශණයක් කෙසේ ගන්නේද? නැතිවූදේට කුමක් ආදේශ කළ හැකිද? ඇත්තෙන්ම නැතිවූයේ කුමක්ද? එය ඇති කරන හැඟීම්.

එක් කඳු - ගලවා ගැනීමේ වැඩෙහි ක්‍රියාකරන හෝ එක් ජෙලි බේබි / ජින්ජර් බ්‍රෙඩ් ශරීරයක් අඳින කණ්ඩායමක් එම චිත්‍රයේ නැති වූ භාණ්ඩය සහ එය ඔවුන්ට කුමන හැඟීම් ඇති කරනවාද යන වග ප්‍රකාශ කරයි.

එකිනෙකාට තෑගි දීම - එම පුද්ගලයා බියපත් හැඟීමක් ලැබීමට උදවු කළ හැකිය. හොඳ සම්බන්ධයක්, උදා : සිනාව, මලක්, ආදරය, පහසුව, වැළඳ ගැනීම, මුදල් වැනි දෑ. එකී පුද්ගලයා එම තෑගි භාණ්ඩ එකතුකර තබා ගනී. මෙය කවයක රඟ දැක්විය හැකිය, ලිවිය හැකිය, මැටියෙන් ඇඹිය හැකිය හෝ සෙසු අය චිත්‍රවලට නැංවිය හැකිය.

10) **කණ්ඩායම් නර්තන හෝ සංගීත අභ්‍යාසය. උදා :- වර්ෂාපතනය.**
11) **නිසි සංගීතයත් සමඟින් උපකල්පන වැතිරීම.**

ෆ ෆ ෆ ෆ

එක් අයෙකුට වඩා සේවකයෝ හැඟීම් සමඟ සම්බන්ධ වෙති යන්න මෙම සැසියේ තහවුරු කරන්න.

නිශ්චිත පාඩුවීමක් අනාවරණය කරන්නැයි ළමයින්ට බල නොකරන්න.

මෙට්ටයක් සමඟ මුල්ලක් වෙන් කිරීම සුදුසුය. මෙහිදී බැහැරවීමට කැමති ළමයින් පහසුවෙන් විවේක ගත හැකිය. සංවේදීව ඇතිවන ප්‍රශ්න කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ හැකිය. කරදරයටපත් කණ්ඩායමේ එක් අයෙකු බැහැර කිරීම යන්නෙන් එසේ විය හැකිය. කුමන හෝ ළමයෙකු අසීරුවෙන් කාමරයෙන් බැහැර නොවන බව තහවුරු කරන්න.

තනි පුද්ගලයන් සමඟ නිර්මාණාත්මක හැකියාව ක්‍රියාවට නැංවීම

එකිනෙකට වූ සැසි

තරුණයෝ එකිනෙක වූ නිර්මාණාත්මක ක්‍රම භාවිත කිරීම පිළිගනිති. යම් කාර්යයක් කිරීමට තිබෙන විට එකී කාර්ය ඔවුන්ට සිතැඟි පහසුවක් ඇති කරයි. එමෙන්ම පුළුල් වූත් ක්‍රියාකාරීවූත් සාකච්ඡාවන් සැමවිටම පහසු කරවන්නත් නොවේ. තරුණයින්ද ඔවුන්සේම සෙසු අයද මානසික පීඩනයන්ට මූණ දෙන බව සැසිවලදී දැක ගනී.

මා විටියේදීත් සිරමැදිරිවලත් සිටින තරුණයන් සමඟද පාසලේ මෙන්ම සමාජවල සිටින සාම්ප්‍රදායික සංවිධානවල මෙම උපකරණ පාවිච්චි කර ඇත්තෙමි.

විශාල වර්ණාලේප කළ චිත්‍ර භාවිත කිරීමෙන් සාක්ෂණතා පිළිබඳ ප්‍රශ්න මඟහරවා ගත හැකිය. අවශ්‍ය වූ විටෙක චිකිත්සකගේ අකුරුවලින් එකී ප්‍රශ්න හෙළි දක්වනු ලැබේ. එහෙත් එකී චිත්‍ර ළමයාට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දෙන අතර පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීමට ද උපකාරී වේ.

උපදෙස් දීම හෝ ජීවිතය සැලසුම් කිරීමේ සැසිවල නිර්මාණාත්මක හැකියාව භාවිත කිරීම සම්බන්ධයෙන් විවිධ ක්‍රම තිබේ. වැඩ කරන මොහොතේදීත් එකිනෙකට වූ කට්ටල වලත් තනි පුද්ගලයින්ට පහත සඳහන් අභ්‍යාස පාවිච්චි කළ හැකිය.

උපදෙස්

* විදිමත් උපදේශාත්මක සැසිවල භාවිත කරනවාට වඩා වෙනස් වූත් විනෝදකාමී වූත් ක්‍රමයක් ලෙස විශාල කාඩ්පත් සහ හැකි නම් පාට පෑන්ද පාවිච්චි කිරීම පිළිබඳව ළමයින් ප්‍රියකරන නිසා එකී ක්‍රම උත්සාහ කර බලන්න.
* අධික වේලාවක් ගත්තද හැකි ළමයින් ලිවීමට කැමති නම් එය අවස්ථාව ඔවුන්ට ලබා දෙන්න.
* මෙම සැසි වේගයෙන් අඩු, අධික විනෝදකාමී සැසිවලට වඩා ඵලදායීතාවය වැඩි වශයෙන් තිබෙන එකක් නිසා අධික වේලාවක් වෙන් කරන්න.
* ඔවුන් අතර ඇසුරක් තිබීම අනිවාර්යය නිසා වෙනස් වූ අභ්‍යාස පාවිච්චි කරන්න. සමහරක් සඳහා විනාඩි 20 ක්ද තවත් අවශ්‍ය නම් අවසාන විනාඩි කීපයක්ද සෑම අවස්ථාවකම ගත හැකිය.

* සේවාලාභියාගේ සටහන් සමඟින් චිත්‍රද තබන්න. එහෙයින් ඒවා නැවත බැලීමට හැකිවන අතර සෑම සැසියකම ඒවා ගැනුනාදැයි සැලකිලිමත් වන්න. යම් ළමයෙකු යම් චිත්‍රයක් තමා සතුව තබා ගන්නට කැමති නම් එහි විශේෂ ආකෘතියක් හෝ පිටපතක් ගෙන යාමට අනුමත කරන්න.
* සිද්ධි සටහන් සේම මෙම චිත්‍රද විශ්වාසවන්තව ආරක්ෂා කරන්න.

දෙවෙනි කොටස

පුද්ගල නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාර උපකරණ

හැඳින්වීම

ජනතාව සමඟ පාවිච්චි කළ හැකි නිශ්චිත නිර්මාණාත්මක උපකරණ ක්‍රියා ලැයිස්තුවක් නැත. විවිධ ප්‍රශ්න, පරමාර්ථ සම්බන්ධයෙන් අභ්‍යාස ඇතුළත් ග්‍රන්ථ තිබේ. මා කැමති සමහර අභ්‍යාස මෙහි එකතු කරමි.

මනස් චිත්‍රය
මනස් චිත්‍රය යනු විශිෂ්ඨතම ඇගයීම් උපකරණයකි (පහළ බලන්න)

ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් නොඇසීමෙන් ළමයාගේ පසුබිම සහ ජීවන රටාවේ තොරතුරු මෙයින් ලැබේ. එම අවස්ථාවට උචිත ප්‍රශ්නයකින් හෝ ඉකුත් සටහන් එකතුකරගෙන මෙම අභ්‍යාසයට ප්‍රවේශයක්ගෙන ආරම්භ කිරීමට හැකියාව තිබේ.

යමෙකුගේ යම් කාල වකවානුවක ජීවිතය මින් බලනු ලබනු අතර ඔවුන් තෝරා ගත යුතු දෑ පිළිබඳව ද අනුමැති ලබාදෙයි. ඔවුන්ගේ මුළු ජීවිත චිත්‍රයම ප්‍රකාශ කිරීමට මත්ද්‍රව්‍ය සහ අනිකුත් ප්‍රශ්න ඔවුන් සමඟ කුමන මට්ටමක යාවී තිබේදැයි සේවකයා අවබෝධ කර ගැනීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම මඟ සලස්වයි.

චිත්ත චිත්‍රකරණය වූ කලී එක් පිටුවක මැද කවයක්සේ සිටගෙන එතුළ සේවාලාභියාගේ නම හෝ චිත්‍රය අඳිනු ලැබේ. මෙම කවය අනිකුත් කවයන් සමඟ යා කරනු ලැබේ. යමෙකුගේ ජීවිතයේ ආරම්භක ප්‍රශ්න හෝ සම්බන්ධකම් වශයෙන් මේවා සැලකිය හැකිය. අනික් පිටුවේ නිදසුනක් ලබා දෙනු ලැබේ. එය පිලිප්චාට් එකක හෝ 3 කොළයක විශාල ලෙස ඇඳිය යුතුය.

සේවා ලබා දෙන්නා එකී කොළය පෙන්වා සේවාදායකයාගෙන් ඔබ ජීවිතයට මොන ප්‍රධාන කරුණු අඩංගු වී තිබේදැයි ප්‍රශ්න කරයි. මේ මට්ටමේ ප්‍රධාන සීමාවන් තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එකී පුද්ගලයා ,මගේ මවගේ අසනීපයට, යන්නෙන් පිළිතුරු දුන්නොත් ඔහුගේ පවුල සඳහා කවයක් ඔබ අඳිනු ඇත. මව යනු එක් කවයක් සේ අඳින්න. පසුව අසනීපය සමඟ ඉරකින් යා කරන්න. මෙසේ මූලික ප්‍රශ්න අතුරු ප්‍රශ්න සේ බෙදා දැක්විය හැකිය. ,ඔබට ප්‍රධාන වන්නේ මොනවාද?, ඔබ කරන්න කැමති මොනවාද?, ඔබට දුක ගෙනදෙන්නේ මොනවාද?, වැනි ප්‍රශ්න ක්‍රමවත්ව අසන්න. අදහස් අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා පුංචි ඉඟි ලබා දීමට උත්සාහ කරන්න.

මූලික ප්‍රශ්න වලට පහත සඳහන් දෑ අන්තර්ගත විය හැකිය. පවුල, අධ්‍යාපනය, ආගම, මිතුරෝ, රැකියාව, අනාගතය සහ බිය යනාදිය වශයෙන්, සෙසු කරුණු කුමන ප්‍රභ්නයක් ඔස්සේ වුවද වේගයෙන් පැතිර යා හැකිය. අනතුරුව මෙකී සෑම කවයක්ම රුචිකම්, ප්‍රශ්න සහ සම්බන්ධකම් යන ඒවා ඔස්සේ ගලායනු ඇත. (වටිනාකමක් ඇති තීන්දුවන් සඳහන් කිරීමෙන් වලකිනු - යහපත් හෝ අයහපත් සියලු කරුණු පුද්ගලයාට වැදගත්ය.) පවුලේ සිට විවිධ වූ වැදගත් පුද්ගලයන් පැමිණිය හැකිය. ආසන්නතම පවුලෙන් පමණක් එසේ විය යුතු නැත. මාමා කෙනෙකු මෙහි තීරණාත්මක සාධකයක් වී යහපත් හෝ අයහපත් අයුරින් බලපෑම් කළ හැකිය යනාදි වශයෙන් මෙහි පුද්ගලයාගේ ජීවිතයේ විශාල ප්‍රශ්න නම් ඒ සඳහා තනි කවයක් ඇඳිය හැකිය. මන්ද සෙසු සැසි වලදී එකී ප්‍රශ්නය ඔස්සේ වෙනත් ප්‍රශ්න හෙළිවීමට හැකි නිසාත්ය.

සේවාදායකයා මෙය ගෙන යා යුතුය. :- එක් සැසියක පමණක් සම්පූර්ණ චිත්‍රය අවසන් කිරීමට හදිසියක් නැත. ,අද ඔබ පටන්ගන්නට කැමති කොතැනද?, යන්නෙන් ඔහුගෙන් විමසා සෑම රැස්වීමකම මෙම චිත්ත චිත්‍රය එළිදැක්වීමෙන් සේවාදායකයාට ප්‍රතිසහතිකයක් ලැබෙන බව ඔහු විශ්වාස කරයි. ඕනෑම අවස්ථාවක මෙම ඇගයීම් මෙවලම පාවිච්චි කළ හැකි නිසා මෙය ඇඟිලිතුඩු වල තබාගෙන ඒ අවස්ථාවල එකතුවන කරුණු එයට ඇතුල් කරන්න.

ජීවිතය මැනීම

ඉලක්කය :- ඔවුන් සිතනසේ පහත තලයක ඔවුන් නැති බව කියා දිරි ගැන්වීම. ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ ප්‍රායෝගික දියුණුව කරා පියනැගීමට සහ සැලසුම් කිරීමට ඉඩ සැලසීම.

0 10

කොළයක් හරහා ඉරක් අඳින්න.

ඈත අවසානයේ 10 ඉලක්කම අඳින්න. මෙය ජීවිතයේ සිටිය හැකි කදිම අවස්ථාව බව සේවාදායකයාට කියන්න. එමෙන්ම 0 ඔවුන් අත්විඳපු අයහපත්ම අවස්ථාව බව මතක් කරන්න.

ඉලක්කම 10 කුමක් විය හැකිද? 10 ඉලක්කම යට ඔවුන්ගේ පිළිතුරු ලියා තබන්න.

දැන් ඔවුන් සිටිනුයේ කුමන ඉලක්කමකද යන්න අසන්න. එම පිළිතුර ලියන්න.

බිංදුව කුමක් වූයේද යන්න අසන්න. ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ අයහපත්ම අවස්ථාව මෙහි අනාවරණය විය හැකි ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරන්න.

ඉලක්කම 10 දක්වා වූ පියවරක් හැටියට ඒ මොනවාද යන්න අගයන්න. එක් තනි කාරණාවක් එකී යහපත්ම අවස්ථාවට ලඟාකරවීමට පුළුවන. ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න ඉලක්කයට පහසු කරනු ඇත. සේවාදායකයා අයහපත් තැන සිට කොපමණ දුරක් විත් තිබේද කියා ඔවුන් දිරි ගන්වන්න.

ඔවුන්ට ඉදිරි ගමන් මඟක් සොයා ගැනීමට අපහසු නම් ඔවුන්ගෙන් අයහපත් කාලයට වඩා දැන් කුමක් හොඳවී තිබේද යන්න අසා එය දියණු කිරීමට මඟ පෙන්වීම යෝග්‍ය වේ. ඔවුන් යමක් කීමට අපොහොසත් වන තරමට පහළ මට්ටමේ සිටි නම් ඉදිරියට තල්ලු කිරීමට දිරි දීමක් ඔබ විසින් ඔබේ අදහස් හැටියට ඉදිරිපත් කළ හැකිය. උදාහරණ :- ඔබ යහපත් දෙයක් මෙහිදි කලා. ඔබේ ගමන් මගේ යම් ස්ථානයකට පැමිණ සිටිනවා. අපේ ආරාධනයට ඔබ ප්‍රතිචාර දක්වා තිබෙනවා යනුවෙන් ඒවා දැක්විය හැකිය. අනතුරුව ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගන අභ්‍යාස කෙරෙහි ඔවුන් ගෙනයා හැකිය.

මෙම අභ්‍යාසය තුළින් ඉදිරි සැසියක දියුණුවක් ඇති වී තිබේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. එසේ දියුණුවක් නැත්නම් එය ඇයි දැයිද සොයා බලන්න.

ආදේශණ :- ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ නැගීම හා බැසීම මෙම චිත්‍රණය භාවිතා කර සොයා බැලිය හැකිය.

ඨසබටැරඉරඩ ඡැරිදබ - මෘදු පුද්ගලයා

(පහත බලන්න)

ළමයින් තමන් අනාවරණය වන පරිදි මෘදු පුද්ගලයෙකු ඇඳීම මෙහි ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගෙනු ඇත. (මෙකී චිත්‍රය ඇඳීම සඳහා ඔවුන් යම් වෙලාවක් වැය කළ හැකිය)

මෙම චිත්‍රයේ ඔවුන්ගේ ගති ලක්ෂණ, දක්ෂතා, යහපත් හැඟීම් වැනි ඔවුන් ප්‍රවර්ධනය කළ හැකි ඕනෑම දෙයක් ඇඳිය හැකිය.

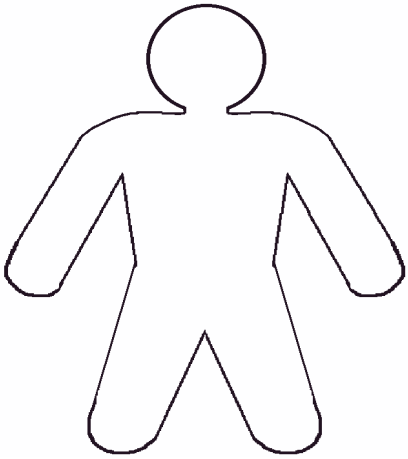
ආත්ම විශ්වාසය අතිශයින් කඩවී තිබෙන පුදුගලයා දිරි ගැන්වීමට මෙය අතරින් පතර ඔවුන් සමඟ දියත් කළ හැකිය. විශිෂ්ඨතම වගුවක් සකස්වනතුරු ධණාත්මක අදහස් මම එකතු කරමි.

ආදේශණය : යහපත එරෙහිව අයහපත

තමන්ට මිත්‍රයන් නැත, මුළු ලෝකයම විරුද්ධය යනුවෙන් හැඟීම් තිබෙන අයට මෙය කළ හැකිය. මෘදු පුද්ගලයාගේ එළිපැත්ත භාවිතා කර ඔවුන්ට එරෙහි කරුණු හෝ පුද්ගලයන් එහි ලිවීමට සලස්වන්න.

පිංතූරය ඇතුලත ඔවුනට පක්ෂ අය ලියන්න. වැදගත් යැයි සිතන අය ලොකුවට ලියන්න. හෝ අඳින්න. සාමාජිකයන් අඩුවන විට ඔබටම එය කළ හැකිය.

ප්‍රශ්න පමණක් තිබෙන අයගේ කරුණු සටහන් කිරීම මෙම අභ්‍යාසය භාවිතා නොකරන්න. එහෙත් බොහෝ දෙනා තමන්ට සහායවන්නන් පිළිබඳව නොදැන සිටිති. ඔවුන්ගේ විශ්වාසයෙන් ගොඩ නැඟිය හැකි ඔහු දන්නා අය හෝ මිතුරන් සිටිය හැකිය. තවද චිත්‍රයට පිටත සිටින අයගේ වැදගත්කමද ඔබට දැකබලා ගත හැකිය. ඔවුන් මොනවා සිතනවාද හෝ ඔවුන් කවුද යන්න මෙහි අවශ්‍ය නැත.

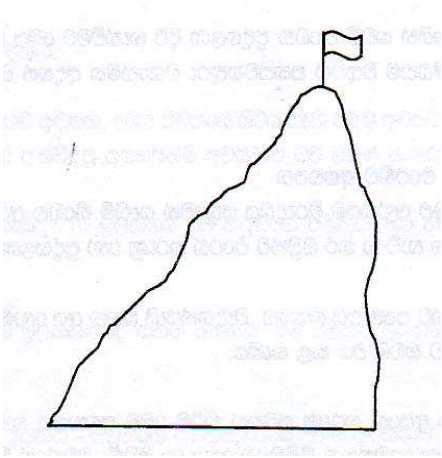


ජීවිත පර්වතය

ජීවිතය මැනීමේ අභ්‍යාසය අලලා ආදේශණයක් පහත දැක්වේ.

ඉලක්කය :- සමහර ජයග්‍රහණ ලැබීමටත් ඉදිරියට යාමටත් සේවාදායකයාට දිරිදීම.

ෆ පර්වතයක් අඳින්න.



අවුරුදු 20 - 30 ඇතුළත කාලය තුළ ඔබ සිටිය යුතු තැන මුදුන සංකේතවත් කරයි. එම මුදුනේ ඔබ කවුරු විය යුතුද යන්නට කුඩා කොඩියක් අඳින්න.

* ඔබට එය කුමන අදහසක් දෙනවාද? ඔබ මොනවා ජයගත යුතුද? ඇතුළත ලියන්න.

* ඔබ දැන් සිටින්නේ කොහෙද? පර්වතයේ කොතන සිටිනවාද? එහි ඔබව අඳින්න.

* ඔබේ සිහිනයට ලංවීමට අවශ්‍ය ආසන්නතම ක්‍රියාව මොනවාද?

* කොපමණ දුරක් ගෙවාගෙන ඔබ ඇවිත් තිබේද?

* කුමන කරුණු ඔබට කරදර කෙරුවාද? ඔබ ලද ජයග්‍රණයන්.

ඥාති සම්බන්ධකම් වගුව

(පහළ බලන්න)

,ඔබ කවුරුන් හෝ හඳුනා ගන්නවාද, තවද ඔබන් වචන වලින් කීමට වඩා වගුවේ ඥාති සම්බන්ධකම් සොයා බැලීමට මෙය සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් හැටියට මම දකිමි. මොවුන්ගෙන් ඔබ හෝ ඔබේ මව කවුරුද යන්න නිශ්චිත කොට එසේ ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය.

KEEP
OUT

පුද්ගලික පලිහය

පරමාර්ථ :- සේවාලාභියා තම ජීවිතයේ වැදගත් කරුණ මොනවාදැයි කල්පනා කර ප්‍රකාශ කිරීමටත් සේවකයා විසින් වලංගු කළ දෑ දැනගැනීමටත් මෙය ඉඩ සලස්වයි.

එකී පුද්ගලයාගේ ජීවිතයේ කුමන කරුණු මුඛ්‍ය වී තිබේදැයි සේවකයා දැන ගැනීම.

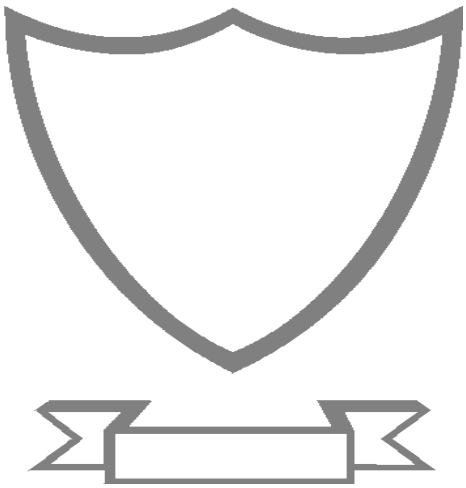
තවද කණ්ඩායමට ප්‍රතිපෝශණයක් ලබා දීමට හඳුනා දීමේ ක්‍රියාකාරකමක් හැටියට මෙය භාවිත කළ හැකිය.

* **පහත දැක්වෙන ආකෘතිය ඇඳ හෝ පිටපත් ගෙන එය විශාල කරන්න.**

* **කොටස් හතරකට බෙදන්න.**

* **වැදගත් කරුණු 4 ක් එහි ලියන්න. (උදා:- පවුලේ මිත්‍රයෝ, විනෝදාංශ, ආගම, රැකියාව, නිවාස යනාදී වශයෙන්)**

* **පහළ මෙහර පාඨයක් විශ්වාසයක් හෝ ඔබ කරන කටයුතු පිලිබඳව ලිවිය හැකිය. (උදා :- සෙනෙහස සියල්ල ජය ගනී, ජීවත් වන්න ඉඩ දෙන්න යනාදි වශයෙන්)**



ඔබේම අභ්‍යාස සකස් කිරීම

ඔබේම අභ්‍යාසය සකස් කිරීමට යම් ප්‍රශ්නයක් පදනම් කරගෙන එයින් ඔබට මතක් කරනු ලබන්නේ මොනවාදැයි දර්ශනයක් ලෙස කරන්න.

ඔබට මේ කරුණු සම්බන්ධයෙන් යම් චිත්‍රයක් ඔබේ මනසේ ඇඳගත හැකිද? එසේ නම් දෘෂ්ටි අභ්‍යාසයක් වශයෙන් මෙය මූලික පදනම වේ.

උදාහරණයක් වශයෙන් අවිශ්වාසය යන කරුණ විශාල සිදුරක් හෝ වලක් හඟවයි.

එක් විශාල කොළයක් ගෙන එක් පිටුවක ගැඹුරු සිදුරක් සහ එහි මුදුනේ තණකොළ හා මල් කිහිපයක් පිපී තිබෙන බවට ළමයා ලවා අඳින්න.

බියට හේතුපාදක වූ ප්‍රශ්න කිහිපයක් එකී වලේ යටි පතුලේ ලියන්න. මෙය වේදනාකාරී නම් බාහිර කර එකී වලේ ඉහළින් කළ යුතු දෑ පිළිබඳව සැලකිල්ල යොමු කරන්න.

එකී වලට ඉහළින් ගතයුතු පියවරවල් එකිනෙක සාකච්ඡා කරන්න. එමෙන්ම එකී පුද්ගලයාගේ කුඩා චලනයන් මෙසේ ගෙන හැර දැක්විය හැකිය.

ප්‍රශ්නයට හේතුව පාසලේ තිබෙන තර්ජනයක් නම් එකී ස්ථානය මාරු කිරීමට හෝ ගුරුවරයාට කීමට හෝ සැරපරුෂ වචනවලට එරෙහිවීමට හෝ සිදුවනු ඇත. මෙය ඔබ ආරම්භක පියවරක් ලෙසින් අඳිනු ඇත. තවද එම චිත්‍රය බැහැර කරනු ද ඇත. අනතුරුව ඊළඟ කාරණාවට ගමන් කරන්න හෝ එකී කරුණ තවදුරටත් සාකච්ඡාවට බඳුන් කරන්න.

චිත්‍රය ඇසුරෙන් සිතීමට ඔබට හැකියාවක් තිබෙන ඉඩ මෙනෙහි කරමින් එසේ උත්සාහ කරන්න. නැවත සිදුවිය හැකි උදාහරණ කිහිපයක් ගැනද කල්පනා කරන්න. බිය සහ සම්බන්ධකම් ද ඒවා ප්‍රකාශ කිරීමට සුදුසු ක්‍රම ගැනද කල්පනා කරන්න. පසුව ඒවා තරුණයන්ගේ දුක් ගැනවිලි වලට ගැලපෙනවාද යන්නද පරීක්ෂා කරන්න. දැන් නිශ්චිත පරමාර්ථයකට නිර්මාණය කළ යුතු නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිකාර සැසියකට අවශ්‍ය අන්තර්ගත කරුනු ඔබට තිබේ.

නිර්මානාත්මක කුසලතා අඩු එමෙන්ම පරීක්ෂා කරන ලද අභ්‍යාසයන් වලට කැමති අයට අවශ්‍ය සම්පත් මෙම පොදියේ තිබේ. තවද ක්‍රියාකාරකම් වලට අදාළ ග්‍රන්ථ වල ලැයිස්තුවක් මෙම අත්වැල අවසානයේ ලබා දී තිබේ.

මද්‍යසාර සම්බන්ධ සිද්ධි අධ්‍යයනය සඳහා උදාහරණයක්

මත්පැන් බීම පාලනය කිරීමට දුෂ්කර එමෙන්ම එකී වරද සඳහා සැර දඩුවම් විඳි තරුණයෙකු සමඟ විශාල බියර් වීදුරුවක් මම ඇන්දෙමි.
ඔහු විසින් බොන ලද උපරිම ප්‍රමාණය පයින්ට් 20 කි.

ඔහුගේ බීමේ ක්‍රියාකාරකමේ කුමන මට්ටම් පසුකර ආවාද යන්නත් ඒවායින් කුමන මට්ටමක හෝ ඔහුගේ සමබරතාවය බිඳී ගොස් ප්‍රචන්ඩ වූයේද යන්නත් නිරීක්ෂණය කිරීමට යෙදුණි.

පසුව අපි කොළ පෙරලා ඔහු ප්‍රචන්ඩත්වයට මැදි වූ අවස්ථා සහ වෙනස් වූ මධ්‍යසාර වර්ගද ඔහුට හානි කරවූ පුද්ගලයන් පිළිබඳවද අවධානය යොමු කළෙමු.

මේවා යථාර්ථවාදී ක්‍රියා පිළිවෙත් වශයෙන් තිබිය යුතුව තිබුණි. මත්පැන් 'හොදයි, ස්වභායෙන්ම මත්පැන් ඔබට ප්‍රශ්නයක් නිසා අධික ලෙස නොබොන්න. කියා කීම තේරුමක් නොවිනි. ඔහු මාත් සමඟින් කිසිඳු සම්බන්ධයක් නොපවත්වා ඔහුගේ කටයුතු ඉදිරියට ගෙනයන්නට තිබුණි. ඔහුගේ විසඳුම් පිළිබඳව විග්‍රහයක යෙදීමට දිගුවේලාවක් බලා සිටීමටද ඉඩ තිබුණි.' මත්පැන්වල බලපෑම නිසා ප්‍රශ්න වියවුල් වී සිය රුචිකම් හා අදහස් නොකියන අයගේ පුද්ගලික විසඳුම් සොයා බැලීමටද ඔහු වෙනුවෙන් මා දිගු වේලාවක් බලා සිටීමටද ඉඩ තිබුණි. ඔහු බෙනයක සිටගෙන උදවුවක් සඳහා මාව උනන්දු කර ඔහුව ක්‍රියාත්මක කරවීම මාගේ වගකීම විය. ඔහුට එය තනියෙන් කළ නොහැක.

ඔහු බොනවිට ශාරීරිකව හා මානසිකව කුමක් සිදුවූයේද, එමෙන්ම ඔහුගේ ප්‍රශ්නය කුමක්ද යන්න හඳුනා ගැනීමට මෙම පියවර ප්‍රමාණවත් නොවීය. නවක ජීවන මඟක් ඔස්සේ ඔහු කැමති කරවීම මෙම කාර්යයෙහි කීරණාත්මක කොටස විය.

ඔහු ආපදා සහිත කරුණු දැනගෙන සිටිත්දැයි සෙවීමට එක් උපක්‍රමයක් යෙදීම. මත්පැන් වලට සමහර මිශ්‍රණයන් මිශ්‍ර කිරීමෙන් වැලකීමත් ඒ සම්බන්ධ මිනිසුන් සහ අවස්ථාවන් මඟහැරවීමත් මෙහි අඩංගුවිය. එහෙත් ඔහු හානියට පත්වූවෙකු යැයි ඔහුටම හැඟීයන විට විකල්ප ක්‍රම සෙවීමට අපට අවශ්‍ය විය.

මෙම තරුණයා ප්‍රචන්ඩ ස්වභාවයෙන් යුත්තෙකු විය. ඔහු සිය සහෝදරයාගේ ඔලුවට බෝතලයකින් ගසා තුවාල සිදුකර තිබුණි. පුංචි අම්මා සමඟ ප්‍රචන්ඩකාරීව හැසිර තිබුනි. එහෙත් බියර් වීදුරුව ඇඳ එහි විපාක පිළිබඳව ඔහුට දැක්වූ විට ප්‍රශ්නයේ අවස්ථාවන් ඔහුට තේරුම් ගැනීමට හැකිවිය.

වසර හතරකට පසු මා හමු වූ විට ඔහු නැවතත් සිරගෙදරට නොගොස් සිටි අතර රැකියාවක් කර යහතින් ජීවත් වන බව මා දිටිමි.

තුන්වෙනි කොටස

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ අභ්‍යාස

ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුව

ප්‍රබෝධක / උත්තේජක

පළතුරු කූඩ ක්‍රීඩාව
නම් ක්‍රීඩාව
- **පන්දු**
- **නූල් ලණු**
- **ඇලවුම්**
- **ස්වයං රූපකරණය**
- **සම්මුඛ සාකච්ඡා / මා කවුද යන්න**
- **මානව බිංගෝ**
- **නාම අරුත්**
- **නාම හරස්පද**
- **සත්‍ය හා අසත්‍ය**

සරළ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා

පුවත් දූපත්
සුපිරි ශක්තීන්
විජ්ජා මේසය / කෝටුව / දොර
යතුරු ඇත්තන්
කඹ ඇදීම
කණඩායම් මූර්ති
පොදි හුවමාරුව
පැරෂූට් ක්‍රීඩා
සංගීත වර්ෂාව
සංගීත ප්‍රසංගය
වේවැල් උපාය
මඩ වගුර / වළ - කුමුරු තරණය
ක්‍රියා විශේෂණ ක්‍රීඩා
පාපන්දු ගැසීම
පිය සටහන්
මැසි නගරය
ජීවන දැල
මුහුදු කොල්ලකරුවෝ

මධ්‍යම / ක්‍රියාකාරකම් / ක්‍රීඩා චිත්‍රයට නැඟීම

යෝධ සර්පයන් සහ පාලී
ජීවන ගමන
නගර සැලැස්ම / වතු
ස්වයං දර්ශණ
භූමිකා රංගන ක්‍රීඩා
විශිෂ්ට වීරයෝ

මනඃකල්පිත කතා / ජනකතා

පරිචය ඇති කතාවලට මාරුවන අවසානයන්
රත් වූ ආසනය
සුර / අසුර තර්කන
උපන්දින අවශ්‍යතා

අධ්‍යාපනික ක්‍රීඩා
ගෝල්ඩිෆෂ් බඳුන් අභ්‍යාසය
මල්ලේ කුමක් තිබේද
පොදි හුවමාරුව
අකෂර බැනරය
වටේ දිවීම
මත ක්‍රීඩා
ප්‍රසිද්ධ මත පුවරුව / බිත්තිය
ීරික පුටු ප්‍රහේලිකාව
සභාව හුවමාරු ප්‍රහේලිකාව
සත්‍ය / අසත්‍ය ක්‍රීඩාව

කව සාකච්ඡා /ක්‍රියාකාරකම් / ක්‍රීඩා චිත්‍රයට නැඟීම
සුපිරි ශක්තීන්
මට රුපියල් බිලියනයක් තිබුණා නම් ...
ලෝක නායකයෙකු වී සිටියා නම් ...
වරම් තුනක් තිබුණා නම්
ලෝකයේ යමක් වෙනස් කිරීමට හැකිවූවා නම් ...
මා සතෙක් වූවා නම් ... සිටීමට ඉඩ තිබුණි මන්ද ...
එකිනෙකාට තෑගි බෝග දීම
පුද්ගලික පොදිය

විශ්වාස ක්‍රීඩා
ඇස් බැඳ ඇවිදීම / බාධක ක්‍රියා
පසුපසට වැටීම
කවාකාරයෙන් වාඩිවීම
පුද්ගල එසවුම

කණ්ඩායම් ස්පර්ෂය (හැඟීම්බර අය වලකිනු මැනවි)

ප්‍රබෝධක / උත්තේජක

පළතුරු කූඩ ක්‍රීඩාව
සහභාගී වන්නන් වටයක පුටුවල වාඩිවී සිටින අතර මැද එක් අයෙකු සිටගෙන සිටී. ,කණ්නාඩි පැළඳ සිටින්නෝ, හෝ රසකැවිලිවලට ගිජු අය, හෝ ,සංගීත රසිකයෝ, හෝ ,පාපන්දු ක්‍රීඩාවට කැමති අය, හෝ මෙසේ යම් වැදගත් අදහස් ප්‍රකාශනයන්ට එකඟවන්නත් සිය ආසන මාරුකර ගනිති. එහෙත් සිටිතැනට නැවත යා නොහැකිය. තනිවන එක් අයෙකු මැද එක් අයෙකු තබා ඔහුගේ ආසනය ලබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මෙය වේගයෙන් සහ ආවේශයෙන් කළ යුතු ක්‍රීඩාවකි.

වෙනස් ක්‍රම ආදේශන : එක්ව හෝ නැතිව තනි පුද්ගලයා ඉවත් වේ. සෑම කෙනාම පළතුරකින් නම් කරන්න. තිදෙනෙක් හෝ සිවිදෙනෙක් නැවත නැවත නම් කරන්න. වෙනස් වූ පළතුරුවල නම් කියා ඔවුන් නැගිට සිටවන්න. ඔවුන්ට මිශ්‍රවීමට අවශ්‍ය වුවහොත් ,පළතුරු කූඩය, යනුවෙන් කියූවිට එසේ මිශ්‍ර විය යුතුය.

නම් ක්‍රීඩාව : සහභාගී වන්නන්ගේ නම් දැනගැනීමටත් ඔවුන් අතර තිබෙන බාධක ඉවතලීමටත් මේවා උපකාරී වේ.

පන්දු : කවයක් තුළ කෙනෙකුට පන්දුවක් විසිකර ඔහුගේ නම කියන්න. ඔවුන් පන්දු විසිකරන විට තම නම් කීම පහසු කරවන කාර්යයකි. මෙහි ක්‍රීඩාව සංකීර්ණ කිරීමට පන්දු කීපයන් භාවිතා කළ හැකිය.

කඩදාසි නූල්/ලනු පන්දුවක් සේ එක් අයෙකගේ නම කියා ඔහු දෙසට නූල් ලණුවක් හෝ වැසිකිලි රෝලයක කොනක් තම අතේ තබාගෙන පුද්ගලයෙකු දෙසට විසි කළ හැකිය. එය ලබාගන්නා එක් එක්කෙනා අන්‍යයගේ නම් කියා එසේ විසිකරයි. අවසානයේ එහි නූල් ලණුවලින් බැඳි කණ්ඩායමක් සිටිනු ඇත.

ඇලවුම් : ඔබගේ ඇලවුමෙහි ඔබ නම ලියා තවත් විචිත්‍ර කරුණුවල සලකුණුද අඩංගු කරමින් ඔබ කවුද යන්න දන්වන්න.

ස්වයං චිත්‍රය : ඔබේ ස්වයං චිත්‍රය ඇඳ හෝ පාට කර එහි ඔබට අවශ්‍ය කරුණු සමඟින් ඔබගේ විනෝදාංශය ඇතුළත් කරන්න. උදා :- ටෙනිස් පිත්ත.

සම්මුඛ සාකච්ඡා : ජෝඩු ගතවීම සඟයා පිළිබඳ විස්තර අසා දැනගෙන සෙසු අයට හඳුන්වා දෙන්න. මෙහි පෙර සූදානම් කරන ලද ප්‍රශ්නාවලියක් පිරවීමෙන් එසේ කළ හැකිය.

මා කවුරුද : යන වෙනස් ක්‍රම සම්පූර්ණ කර බිත්තිය මත අලවන්න. අන්‍යන් ඔහු කවුරුද යන්න උපකල්පනය කර දැනගත යුතුය. (පහත බලන්න)

මිනිස් බිංගෝ අවශ්‍යතා : පෞද්ගලික රුචි අරුචිකම් යන ඒවා අඩංගු පෙට්ටිද ඇතුලත් කාඩ් පතක් සකස් කරන්න. උදාහරණ :- සමහරු පූසන්ට කැමති, සමහරුන්ට ස්වසන රෝග තිබේ, සමහරු උදේ කෑම නොගනිති යන ඒවා, කණ්ඩයම් වටේ ගොස් පෙට්ටිවල තිබෙන වෙනස් අය හඳුනා ගන්න. (පහළ බලන්න)

නම් අරුත් : මෙය හරස් පද තරඟයක් ලෙස කර හැකිය. නැගිට සිට ඔබේ නම ගැන, අරුත් ගැන, එය තැබීමට හේතුව යන කරුණු එම කණ්ඩායමට කියන්න.

නාම හරස් පද : සුදු කොළයේ එක් එක්කෙනා තම නම ලියනු ඇති. එම නමේ එක් අක්ෂරයක් භාවිතා කරමින් තවත් අයෙකු ඒ නම හා එක් වේ. විවිධ ක්‍රමවලට සම්බන්ධකම් විදහාපාමින් නම් එක්වී තිබෙනු ඇත.

සත්‍ය හා අසත්‍ය : සෑම සාමාජිකයෙකුම ඔහු පිළිබඳව කරුණු 3 ක් කියයි. එහි එකක් අසත්‍යයි. එම අසත්‍ය මොනවාද කියා සෙසු අය සොයාගත යුතුය.

සරළ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා

පුවත් දූපත්

සංගීත පුටු සේ පුවත්පත වලින් සැඳුම්ලත් විශාල දූපත් බිමෙහි පතුරුවා තිබේ. සංගීතය නතර කරව විට සැමදෙනාම දූපත් තුළට පැනගත යුතුය. එසේ නොවුනහොත් කිඹුලන්ට ගොදුරුවනු හෝ මඩවගුරේ ගිලෙනු ඇත. සෑම නැවැත්වීමෙන් අනතුරුව පසුපසින් පුවත්පත් අස්කරනු ලැබේ. එහෙයින් එහි කුඩා දූපත් පමණක් ඉතිරිව තිබෙනු ඇත. ක්‍රමයෙන් මිනිසුන් මඩවගුරට වැටෙනු ඇත හෝ කිඹුලන්ට ගොදුරු වනු ඇත. මෙම ක්‍රීඩාව ළමයින් අන්නය විසින් බිමෙහි අල්ලා උදවු ලැබීමට උපකාරී වේ. බොහෝ දූපත් අස්කිරීමෙන් ඉඩ ඇහිරෙන තුරු පුවත්පත් අස්කිරීමෙන් පසුව කුඩා කැබලි පමණක් ඉතිරි වනු ඇත. අවසාන පුද්ගලයා දක්වා කිරීමට අවශ්‍ය නැත.

සුපිරි ශක්තීන්

සෑම ළමයෙකුම තමන් කැමති සුපිරි ශක්තියක් නම් කරයි. එය කෙසේ භාවිතා කළ යුතු යැයිද තීරණය කරයි. මෙය යම් කෙටි දර්ශනවල රඟදැක්විය හැකිය. එසේ රඟදැක්වීමෙන් පසුව ශක්තිය තීරණය කරනු ලැබේ. සෙසු අය එය කුමක්දැයි උකහාගත යුතුය.

විජ්ජා මේසය / කෝටුව / දොර

විවිධ භාණ්ඩ තබා තිබෙන එහෙත් දෘෂ්‍යමාන නොවන මේසයක් පිළිබඳව වැඩිහිටියෙක් විස්තර කරයි. ළමයින් පැමිණ ඒවායින් එකක් තෝරාගෙන මවා පෙන්වයි. සෙසු අය එය කුමක්දැයි තෝරාගත යුතුය.

විජ්ජා දොරක් භාවිත කිරීම තවත් ක්‍රියාකාර කමකි. සෙසු අය එය කුමක්දැයි උකහාගත යුතුය. මෙය හැඟීම්, චරිත, වයස් මට්ටම් යන ඒවා සමඟින් භාවිත කළ හැකිය.

ඔවුන් වෙනස් කිරීමට කැමති අවස්ථාවල කෝටුව පිළිබඳ කතා කිරීමට හෝ රඟදැක්වීමට හැකිය. වේදනාකාරී තත්ත්වයක් වෙනස් කිරීමට මෙය චිකිත්සාවක් ලෙස අවශ්‍ය තැන්වල භාවිත කළ හැකිය. ළමයින් සෙසු අය පාලනය කරන හෝ කුමක් කළ යුතුදැයි කියන බරපතල හෝ නොවන අවස්ථාවල මෙය පිළිම ක්‍රීඩාවක් ලෙස භාවිත කළ හැකිය. පාලනය කරන ළමයා, තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට විජ්ජාවක් ලෙස මෙය භාවිත කළ හැකිය.

යතුරු ඇත්තන්

තැන්පත් ළමයින් පහත තබා ගැනීමට උපකාරී වන ක්‍රීඩාවකි. ඇස් බැඳුමක් සහ යතුරු කැරැල්ලක් අවශ්‍ය වේ. ළමයි කවාකාරයකට වාඩිවෙයි. එක් අයෙකු ඇස්බැඳි පුද්ගලයෙකු ලෙස මැද වාඩිවී සිටී. ඔහු අසල යතුරු තබා තිබේ. තවත් ළමයෙකු නම් කිරීමෙන් අනතුරුව කව වටේ ගොස් එකී යතුරු සොරකම් කළ යුතුය. ක්‍රීඩාපතය ශබ්ද නැගෙන සුළු තැනක් විය යුතු අතර බුමුතුරුණු තණ කොළ වැනි ඒවායින් තොර භූමියක් විය යුතුය.

කඹ ඇදීම

මෙය කණ්ඩායම් දෙකක් අතර බලවත් ක්‍රීඩාවකි. විශාල කඹයක් සහ රිබන් පටි දෙකක්ද පොළවේ සලකුණු දෙකක්ද අවශ්‍ය වේ. කණ්ඩායම් දෙකම කඹය අදිත්ම එහි රිබනය පහත තිබෙන සලකුණු පහුකර පැත්තකට යනු ඇත. සියලු ශරීර එක ප්‍රමාණ ඇති වයස් කාණ්ඩ මෙයට සහභාගී විය හැකිය. කඹයේ අග කොටසේ විශාල ශරීර ඇත්තන් සිටිය යුතුය.

පොදි හුවමාරුව

මෙය ජනප්‍රියතම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවකි. එහෙත් සෑම කොළයකම ප්‍රශ්න සඳහන් කර හෝ කුඩා වැඩ සටහන් කර තිබුනහොත් අධ්‍යාපනික ක්‍රීඩාවක් ලෙස මෙය කළ හැකිය. සමහර විට මිනිසුන් මෙය ළමා තත්ත්වයේ ලෙස සිතුවද පද්ධතියේ විශිෂ්ට ක්‍රීඩාවකි. සංගීත වාදනය කරන විට භාණ්ඩ පොදි සහභාගීවන්නන් අතර හුවමාරු වනු ඇත. සංගීතය නතර කරන විට පොදිය ලිහා එහි බෝහෝ විට තිබෙන රසකැවිල්ලක් ද ඒ සමඟින් දඩ / වැඩ / ප්‍රශ්න ද අන්තර්ගත වනු ඇත. මා පිළිබඳ සියලු දෑ යන කාඩ්පත ද මෙහි සාකච්ඡාවේ භාවිත කළ හැකිය. (පසුව බලන්න)

පැරෂුට් ක්‍රීඩා

බරෙන් අඩු විශාල භාණ්ඩයකි. එනම් පැරෂුට් වැනි දෙයක් නම් හොඳය. එහෙත් විශාල ඇඳ ඇතිරිලි ද භාවිතා කළ හැකිය. ළමයි වටේ සිටගෙන එහි කොනක් උස්සා අල්ලාගෙන සිටී. මෙම ක්‍රමය භාවිත කර විවිධ ක්‍රීඩා සිදු කළ හැකිය. සැහැල්ලු ලොකු පන්දු කීපයක් එහා මෙහා විසි කිරීම. එහි යට සමහරු එය අල්ලනතුරු මෙම ක්‍රීඩාව ඉදිරියට ගෙන යා හැකිය. මීයා සහ පූසා හොදින් කළ හැක්කකි. ළමයෙකුට පැරෂුටය ඔසවාගෙන සිටින්නත් සෙමින් එය ගසා මීයා කොහේ සිටිත්දැයි නොදැන සිටීමට වගබලා ගත යුතුය. එහෙත් හසුවනතුරු හඹායනු ඇත. විවිධ පැරෂුට් ක්‍රීඩා සඳහා අන්තර්ජාල ලිපින බලන්න.

සංගීත වර්ෂාව

කවයාකාරයකින් වාඩි වෙන්න. මිනි කඩුවට ඇඟිලිවලින් ගසා ශබ්ද නගන නායකයෙකු සෙසු ළමයින් විසින් පිළිපදිනු ඇත. මෙම ශබ්දය පොද වැටීමට හා සමානය. පසුව ඔවුන් ඇඟිලි කිහිපයක් යොදවා වේගයෙන් තට්ටු කරයි. අනතුරුව දණහිසේ තට්ටු කරයි. පසුව ඔල්වරසන් දෙයි. පසුව තවත් වේගයෙන් කරයි. මෙසේ කිරීමෙන් අවසානයේ ඔවුහු විශාල සුලිසුළඟක් සහ අකුණු කොටන කාලගුණික තත්ත්වයක් කෘතිමව ඇති කරයි. අනතුරුව වැසි බිඳුවල ශබ්දය ක්‍රමයෙන් ඇසෙනතුරු ශබ්දය අඩු කරයි. නායකයෙකු පිළිගැනීමට මෙය ඉතාම යෝග්‍යයයි. එමෙන්ම නායකත්වය දරන්නා ශක්තිමත් කරයි. තවද සියලු දෙනාටම සිය ශරීර පාලනය කිරීමටද හැකිවනු ඇත.

සංගීත ප්‍රසංගය

තමාට තිබෙන ඕනෑම උපකරණයක් පාවිච්චිකර පුළුවන් මට්ටමකට ක්‍රියාත්මක වීමට මෙය මඟ සලස්වයි. මේ මඟින් ඔවුන් ශබ්ද නගා හෝ සන්සුන්ව හෝ තමන් කැමති ආකාරයකට එය පාවිච්චි කරනු ඇත.

වේවැල් උපාය

දිග වේවැලක් අවශ්‍ය වේ. ළමයින් තම දබර ඇඟිල්ලේ එහි බර තබාගත යුතුය. එකී වේවැල තුලනාත්මකව පහළ ගෙනයන ලෙස ඔවුන් අසා සිටිනු ලැබේ. එය දුෂ්කරය. වේවැල සැලීමට ඉඩ තිබෙන හෙයින් ඔවුන් විසින් උස්කරනු ලබයි. මෙය සතුට ගෙනදෙන ක්‍රීඩා විශේෂයකි.

මඩ වගුර / වළ - කුඹුරු තරණය

මේ සඳහා විශාල ටයර් තුනක් සහ මට සිලිටු ලෑලි තුනක්ද අවශය වේ. මෙහි අරමුණ වන්නේ ළමයි පොළවට පතිත නොකර වගුරු බිම තරණය කිරීමටයි. ලෑලිද පොළවට පතිත නොවිය යුතුය. ඒවා ටයර මත තිබීමෙන් සමබරතාවය ආරක්ෂා වේ.

සියලු දෙනා ටයර මත තිබෙන ලෑලි උඩ ගමන් කරමින් කෙසේද ගොඩවෙන්නේ යැයි ප්‍රහේලිකාවකින් යුක්තව කණ්ඩායමේ කටයුතු කළ යුතුය.

ක්‍රියා විශේෂණ ක්‍රීඩා

කණ්ඩායමේ වැඩි දෙනෙකුට එක් ක්‍රීඩා විශේෂණයක් ලබා දීමේදී කණ්ඩායමේ සිටින එක්කෙනෙකු හෝ දෙදෙනෙක් එළියට යනු ඇත. ඔවුන් පෙරලා කැඳවනු ලැබූ විට එකී ක්‍රියා විශේෂණයට අදාල යමක් කරන්නයි ඉල්ලා සිටිනු ලැබේ. බාහිරින් සිටින අය එකී ක්‍රියාකාරකමින් පිළිඹිබු වන්නේ කුමක්දැයි උකහගෙන කිව යුතුය. එසේ ඔවුන්ට එය කළ නොහැකි වුවහොත් වෙනත් ක්‍රියාකාරකමක් යෝජනා කරනු ලැබේ.

පාපන්දු ගැසීම

කුඩා කෝටු කෑලි සමඟින් සැහැල්ලු පන්දුවක් මේ සඳහා භාවිත කළ හැකිය. ගුලි කළ කොළ පහසුවෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. ක්‍රීඩා පිටිය අවශ්‍ය පරිදි අඳිනු ලබන අතර ගෝල් ලබා ගැනීමේ අරමුණින් ක්‍රීඩා කරන්නන් පන්දුව විසිකරනු ඇත.

පිය සටහන්

මෙය කෙෂ්ත්‍රයට කරන ක්‍රීඩාවකි. නායකයන් අනික් අය පිළිපැඳිය යුතු උපදෙස් / ඊතල සලකුණු / සංඥා / සුදු සලකුණු / ඉව භාණ්ඩ වැනි දෑ පිය සටහන් ලෙස භාවිත කළ හැකිය.

මැසි නගරය

කන්ඩායම කූඹියෙක් වූයේ නම්? යන ප්‍රශ්නය ඇසූ විට, ඔබ කොහේ ජීවත් වන්නේද? ඔබේ සෞඛ්‍යයට තිබෙන උපද්‍රව මොනවාද? ඒවා කෙසේ ජයගන්නේ ද යන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දෙන අටියෙන්ද හැකි පමණින් උපකල්පනය කළ හැකි අයුරෙන්ද පරිසරයක් ඇති කරනු ලැබේ. මෙය නාට්‍ය, කලාව, මූර්ති වැනි මාධ්‍ය භාවිත කරමින් කණ්ඩායම් හෝ තනි ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සිදු කළ හැකිය.

ජීවන දැල

නුල් පන්දුවක් අවශ්‍ය වේ. සෑමදෙනා ඉහළින් තිබෙන ලෝකයේ විශ්වාසනීයත්වය කෙරෙහි කණ්ඩායම අවධානය යොමු කරයි. සමහරුන් නූල් පන්දුව අල්ලා ගෙන ගසක් සේ සිටිමිනුත් එහි කවුරුන් ජීවත් වන්නේද යන්න අසමිනුත් එයින් ආහාර ලබාගෙනත් මෙය ආරම්භ කරනවා ඇති. නූල් පන්දුව දෙනු ලබන අනෙකාද කැඳවා එකී ප්‍රශ්නය පෙරලා අසනු ලැබේ. එකිනෙකා මත රැඳී

සිටින තත්ත්වය පැමිණෙනතුරු මෙහිකරනු ලැබේ. මෙය පාරිසරික අධ්‍යාපනයට හෝ ක්‍රියාකාරකමක් වශයෙන් හෝ සිදු කිරීමට හැකි වේ. එසේම සෙසු ප්‍රශ්නද යා කිරීමට පුළුවන.

මුහුදු කොල්ලකරුවෝ

විනෝදකාමී සහ වේගවත් ශාරීරක අභ්‍යාසයකි. හිස් කාමරයක් මධ්‍යයයේ ළමයින් සිටිනු ඇති. නායකයා විසින් අවශ්‍ය උපදෙස් වේගයෙන් කියනු ලැබේ.

නැවේ වම් පැත්ත	ඡදරළු, වම් බිත්තියකාර දිවීම
නැවේ දකුණු පැත්ත	ීඒරඉද්රා, දකුණු බිත්තිය
නැවේ පිටුපස	ීඑරබ, පිටුපස බිත්තිය
නැවේ පිටුපස කොටස	්ඒ, පසුපස
කපුටු කූඩුව	කරදඹි බැඒ, නගින බව පෙන්වා එසේ නොකිරීම
නැවේ ඉහළ තලය	ීජරමඉ එයැ ාජනි, බිම වැතිර නැවේ ඉහළ තලයෙන් ඉවත්වීම
මහ නැවියාගේ පැමිණීම	ක්ඛඒසඛ්. කදපසබට, සීරුවෙන් නැගිට ගෞරව කිරීම

ආදේශණය : විවිධ මඟපෙන්වීම නම්බටකැ ඔයැපැ වැනි දෑ

මධ්‍යම / ක්‍රියාකාරකම් / ක්‍රීඩා චිත්‍රයට නැඟීම

කණ්ඩායම් මූර්ති වැඩ
එක් ළමයෙකු මූර්ති ශිල්පියකු ලෙස තෝරාගෙන තේමාව තීරණය කරනු ලැබේ. ශිල්පියා විසින් තේමාව රූපගත කරවනු වස් අත් පා සොලවන විට සෙසු අය එය පිළිබඳ පමණක් කරයි. පාලනයකින් යුක්ත බලය ලබාදීම සුදුසුය. සුපර්ශය කිරීමට අකමැති අයගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි. එමෙන්ම සෙසු අය පාලනය කිරීමෙන් ප්‍රයෝජනය ලැබිය හැකි අය පිළිබඳවද අවධානය යොමු කළ යුතුයි. (අන්‍යයන් හාදු දීමට උත්සාහ කරන අය මා දැක තිබේ)

යෝධ සර්පයන් සහ ඉණිමඟ
මෙම ක්‍රීඩාව විවිධාකාරයෙන් කළ හැකිය. එහෙත් විශාල විහයෙන් සහභාගිවන්නවිට විරුද්ධව මෙය ක්‍රීඩා කිරීමට හැකිවීම මෙහි තිබෙන යහපත් ලක්ෂණයකි. සර්පයන් සහ ඉණිමඟ ඇඳීම සුදුසුය. (බොහෝ පටල හරහා සර්පයන් සහ ඉනිමඟ සහිත චතුරස්‍ර 64 ක්) විශාල කැබැල්ලක භාවිත කිරීම සුදුසුය. මෙය ගල් තබාගත හැකි සම්පතකි. මේ සඳහා ඔබට අච්චුවක් අවශ්‍ය වේ. සර්පයන් භයානකය. ඔවුන්ගේ හිසමත ඔබ සිටින විට උගේ වලිගය දක්වා ඔබ වැටෙනු ඇත. ඉණිමඟ මු සිටින විට සීඝ්‍රයෙන් ඉහළට නගිනු ඇත. එහෙයින් යමෙකුගේ ජීවිතයේ යහපත් සහ අයහපත් කාරණා සම්බන්ධයෙන් මෙය භාවිත කළ හැකිය. 'ඔබේ සිහිනයන් සහ අපේක්ෂාවන් යහපත් සහ ඒවා ලඟාකර ගැනීමට ඔබ ලැබෙන උදව් සහ බාධක මොනවාද? වැනි දෑ ඔවුන් එම පලකයේ ඉහළට සහ පහළට ගමන් කිරීමට පෙර කුමක් හෝ නම්, භාණ්ඩවල නම් කියනමෙන් අසා සිටිනු ලැබීමට පුළුවන. මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් එහි පලවිපාක කීමට අධ්‍යාපනික කටයුතුවලදී මෙය භාවිත කළ හැකිය.

ජීවන ගමන
පලකයෙක සිදුකිරීමට හැකි ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩාවකි. පලකය විශාල වී තිබීම සුදුසුය.

භූගෝලීය වශයෙන් විවිධ ප්‍රදේශ අඩංගු සිතියමක් සහ වටමාර්ගයක් සහභාගිවන්නන් විසින් අඳිනු ලැබේ. එකී ප්‍රදේශ කතාන්තර කදු, මුහුදු, දූපත්, මුහුදු වෙරළ, වගුරු බිම්, වනය මෙන්ම තවත් කරුණු මෙහි අන්තර්ගතවනු ඇත. මෙකී පෙදෙස් ජීවිතය නියෝජනය කරන අංග වේ. බිය, බලය ලබා ගැනීම / ශක්තිය, කම්මැලිකම, කැටිවූ හැඟීම් හෝ බිය යන කරුණු වලින් සමන්විත කරගෙන භාවිත කළ හැකිය. සම්පත් වශයෙන් කාඩ්පත් පාවිච්චි කළ හැකිය. සමහර සාකච්ඡාවලට අදාළ කරුණු ද මෙහි එකතු කළ හැකිය.

නගර සැලැස්ම / වතු
කලාව / නාට්‍ය භාවිත කළ හැකිය. කණ්ඩායම් වැඩක් වශයෙන් සෑම දෙනාටම එක් කොටසක් වශයෙන් නගරය සැලසුම් කරන්න. එක් එක්කෙනාගේ ඔවුන් කොටස් නිරූපණය කළ හැකිය.

ලස්සන මනඃකල්පිත නිවසක් හෝ ලස්සන වත්තක් වැනි දෑ. හැමෝම වැඩ නිම කිරීමෙන් අනතුරුව ඔවුන්ගේ කොටස් වල විස්තර පැහැදිලි කරයි.

ආද්ශන : සෑම ළමයෙකුම ගෙවැදීමේ තෑගි හුවමාරු කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය දෑ තෝරා ගනී. ඉහත කී අංග හෝ අවශ්‍ය පරිදි වූ ඒවා තීරණය කරනු ලැබේ. සිනහව, සතුට, සාමය, අලුත් ඇඳුම්, ඉෂ්ට දේවතාව යන ඔවුන් කැමති කුමක් හෝ එකක් විය හැකිය. ඒවා වත්තේ පිපුණු මල් වශයෙන්ද ඇඳිය හැකිය. නැතහොත් වෙනත් කලාත්මක ස්වරූපයකින් එය ලබා දිය හැකිය.

පුද්ගලික දර්ශණ
වෙනස් වූ අවස්ථාවන් පසුකරමින් පැමිණ මාර්ග සහ දර්ශන සෑම කෙනෙකු විසින්ම අඳිනු ලැබේ හෝ රඟ දක්වනු ලැබේ හෝ දැන් සිටින අයහපත් තත්ත්වයට වඩා සිටිතැන ආදි වශයෙන්, එහෙත් පෙර ඔහු සොයාගත් දෙයක්ද මෙහි තේමාවිය හැකිය.

ආදේශන : නාට්‍ය එමෙන්ම විවිධ සම්බන්ධකම්වල තේමාවන් නියෝජනය වන පරිදි එහි සන්දිස්ථානයන් පෙන්නුම් කිරීමට ඇඳුම් වශයෙන් ඒවා ඇඳ සහ බැහැරකරත් පාට විවිධ භාණ්ඩද පාවිච්චි කරමින් සිය ජීවින මඟ පෙන්වනු ඇත.

නාට්‍ය ක්‍රීඩා
මෙහි ඕනෑම චරිත භාවිත කළ හැකිය. ස්වදේශ කතා පුවතක් හෝ ප්‍රසිද්ධ කතාවක්, අත්වැල් භූමිකා, ප්‍රජාවගේ පෞද්ගලික කතා වස්තු මෙහි ගැඹුරට සහ පුළුල්ව භාවිත කිරීම.

චරිත එකකින් පසු එකක් මාරු කරන්න.
භූමිකා රංගන ක්‍රීඩා
විශිෂ්ට විරයෝ
මනඃකල්පිත කතා / ජනකතා
පරිචය ඇති කතාවලට මාරුවන අවසානයන්

රත් වූ ආසනය
යමෙකු කණ්ඩායම් ඉදිරියේ ආසනයක වාඩිවී චරිතයක් නිරූපණය කරයි. සෙසු අය වෙනස් වූ චරිත ලෙස සැදී ඔහුගෙන් ප්‍රශ්න අසයි. තවද ක්‍රීඩාවෙන් පසුව අරමුණ ලඟාවූයේ දැයි අසනු ඇත.

චරිතය නාට්‍යක චරිතයක් හෝ පුද්ගලික චරිතයක් වීමට ඉඩ තිබේ. විමසිල්ලෙන් කළමණාකරණය කරන ලද, ඔවුන්ගේ චර්යා කරුණු නිරාවරණය කිරීමට අවස්ථාව දීමට හැකි යමෙකුගේ ජීවන චරිතයක් ලෙසද මෙය චරිතාගත කළ හැකිය.

වෙස්මුහුණු

වෙනස් වූ ක්‍රියාකාරකම්, හැඟීම් සොයා බැලීම සාමාන්‍යයෙන් අනාවරණය වන විරුද්ධ පැති දක්වන චරිත සෙවීම මෙහි අන්තර්ගත විය හැකිය. හැඟීම් ප්‍රදර්ශනය කිරීමටත් චරිතාකෘතිවලට උදව් කිරීමටත් මෙය යෝග්‍ය වේ.

සුර / අසුර විවාද (තර්කන)

වෙනස් වූ නිරීක්ෂණය කළ සටහන් නිකුත් කර එකඟව සහ එරෙහිව තිබෙන හේතු සාධක ගැඹුරෙන් සොයා බැලීමට යෝගය වේ.

උපන්දින අවශ්‍යතා

මෙය ඔබගේ උපන් දිනයයි. වගකීම් දරන්නේ ඔබයි. ඔබ කියන දේ සෙසු අය කළ යුතුයි. බලහීන අයගේ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගා ඔවුන් ශක්තිමත් කිරීමට මෙය යෝග්‍ය වේ.

අධ්‍යාපනික ක්‍රීඩා

සියලු අධ්‍යාපනික ක්‍රීඩා ඔබ සොයන ඕනෑම මාතෘකාවක් සමඟින් ගලපාගත හැකිය. සමහර නිදසුන් මෙම පොදියේ තිබේ.

ගෝල්ඩිෆිෂ් බඳුන් අභ්‍යාසය
ඉරට්ටේ ඉලක්කම් ඇති වැඩිහිටි කණ්ඩායමකට ගැලපෙන සමාන අධ්‍යාපනයක් ලබාදිය හැක්කකි. මේ සඳහා විනාඩි 45 - 60 ක් අවශ්‍ය වේ.

කණ්ඩායම දෙකට බෙදන්න. එක් කණ්ඩායමක් කවයක් සේ එළිපිට බලා සිටින සැටියෙන් තබන්න. එමෙන්ම අසල සිටින්නාගේ මූණට මූණ ලා සිටුවන්න.

සෑම එළිපිට කවයක්ම විසඳිය යුතු වෙනස් වූ ප්‍රශ්නයක් හෝ ප්‍රහේලිකාවක් තබාගෙන සිටී. එක් අයෙකු තම සගයාගෙන් ප්‍රශ්නය අසන අතර අනෙකා මනාව පිළිතුරු දීමට උත්සාහ කරයි. එළිපිට කවය උත්තර පිළිබඳ සටහන් තබා ගනී. විනාඩි කීපයකට පසු එළිපිට කවයේ සිටින අය වම්පස බලා පියනගනු ඇත. පසුව තම ප්‍රහේලිකාව ඉදිරිපත් කර පිළිතුරු කිහිපයක් ලියයි.

අවම වශයෙන් මාරුවීම් හයකට පසුව කණඩායම එකී ප්‍රහේලිකාව සහ පිළිතුරු සාකච්ඡා කරයි. මෙය ඇතුලු කවයේ සිටින්නන්ට දුෂ්කර කාර්යයක් විය හැකිය. තවද පිළිතුරු පමණක් කියවීම ප්‍රයෝජනවත් යැයි ඔවුහු සිතයි.

මත්ද්‍රව්‍ය වලට අදාල සිද්ධි අධ්‍යයනය සඳහා මෙය තවදුරටත් භාවිතා කිරීම හෝ සහභාගි වන්නන්ගේ පෞද්ගලික අධ්‍යයනයන්ට මෙය ලිවිය හැකිය.

මල්ලේ තිබෙන්නේ මොනවාද ?
ඔබ මාතෘකාවලට අදාල ද්‍රව්‍ය රෙදි උරයකට දමන්න. එම උරයෙන් සෑම සහභාගි වන්නෙකුම කුමන හෝ ද්‍රව්‍යක් එළියට ගෙන සාකච්ඡාවට ගැලපෙන සේ අදහස් දැක්විය යුතුය.

මත්ද්‍රව්‍ය වලට අදාල මාතෘකා පහත සඳහන් ඒවයින් සමන්විත විය හැකිය. දෙහි, ලෙමන්, තේ කොළ පැකට්, තහඩු, කළු පැහැයැති හැඳි, ගිණිකූරු, සිගරට්, කෝප්ප, පුංචි පැකට්ටු වල සුදු කුඩු, පුංචි පැකට්ටු වල දුඹුරු පාට කුඩු, ගොටු, කෝක් බඳුන්, අරක්කු බෝතල්, බියර බෝතල්, මූඩි, අඩු, ව්‍යාජ මුදල් නෝට්ටු, උපත්පාලන කොපු (දූෂණය, ආරක්ෂක උපත්පාලන ක්‍රම, බලහත්කාරකම් වැන්න සාකච්ඡා කිරීම සඳහා), පීඩන ආවරණ, ස්වසන ඉන්හේලරය, විවිධ බඩු, ටිපෙක්ස්, ආලේප, කණ්නාඩි වානි දෑ.

පොදි හුවමාරුව

ඉහත අයුරින් සෑම කොළයකටම හෝ ප්‍රශ්නයකට මැද්දේ පිළිතුරු දියයුතු හෝ සාකච්ඡා කළ යුතු ද්‍රව්‍ය තිබෙනු ඇත.

අක්ෂර බැනරය
බිත්තිය මත විශාල කොළයක් එල්ලන්න. එකිනෙකට ප්‍රමාණවත් ඉඩ තබා හෝඩියේ අක්ෂර එහි ලියන්න. සෑම අකුරකටම පහල ඔබ මාතෘකාවට අදාල ලියන්නැයි ළමයින්ට කියන්න. මෙය සහභාගී වන්නන්ගේ දැනුම මට්ටම මැණීමට හොඳ ප්‍රවේශයකි.

වටේ දිවීම
කණ්ඩායම් ප්‍රහේලිකා ප්‍රශ්නෝත්තර ක්‍රීඩාව - කාමරයේ එක් මුල්ලක 'ල ඊල ක යන අකුරු අලවන්න. කණ්ඩායම් ප්‍රශ්නවලට උත්තර දීම සඳහා කෙනෙකු තෝරාගත යුතුය. ළමයින් කල්පනා කර උත්තර දීම සඳහා බහුවර්ණ ප්‍රශ්නයක් කියවන්න. පසුව එහි රැඳී සිටිනවාද ඉවත්වනවාද ශබ්ද නගා කීමට කණ්ඩායමට ඉඩ දෙන්න. ඉක්බිතිව කවුරු හරිද යන්න තීරණය කරන්න යනාදි වශයෙන්.
වෙනස් ක්‍රම :- 'ල ඊල ක ආසන ප්‍රශ්නෝත්තර, මෙය තරඟකාරී නොවන සියළුදෙනා නිවැරදි උත්තර කිවහැකි ක්‍රියාවකි. හෙවත් තරඟකාරීව ප්‍රථම උත්තරය කියන්නෙකුට ආසනයක් ලැබෙන සේ කළ හැකිය.
මත ක්‍රීඩාව : (උදාහරණ සහ උපකරණ පසුව දැක්වේ.)
සරල හෝ සරල නොවන, විනෝදකාමී හෝ අධ්‍යාපනික කුමන මාතෘකාවකටත් මෙම ක්‍රීඩාම මනාව පාවිච්චි කළ හැකිය. ඔබේ පෞද්ගලික මත සත්‍ය ප්‍රශ්න නොවනසේ තහවුරුකර එකී ප්‍රකාශන සරලව ලියන්න.

විශාල කාමරයේ විරුද්ධ පැති බිත්තිවල 'එකඟයි', 'එකඟ නැත' යන වචන අලවන්න. මැද පෙදෙස හිස්ව තිබෙනසේ මේස සහ පුටු ඉවත් කරන්න. මෙහිදී වැරදි හෝ නිවැරදි පිළිතුරු නොමැති බව මතක් කරන්න. ඔවුන් එකී ප්‍රකාශන කියවා ඒවාට එකඟ හෝ එසේ නොවන බව තෝරා ගත යුතු බවත් එකී කාමරයේ මුළුවල දුරස්ථව හෝ සමීපව ඔවුන් සිටින බවත් කියා දෙන්න. ඔවුන් දෙබිඩියාවෙන් සිටිත්නම් මැද සිටිනු ඇත.

ප්‍රකාශන කියවීමත් සමඟ කියවීමට සහ ඉදිරියට ඇඳීමට වේලාට සපයන්න.

කැමති අයගෙන් පමණක් ඔහු එහි සිටින්නේ ඇයි? හෝ සිටින්නෝ කොහේද? යනුවෙන් අසන්න. කාටවත් පීඩනයක නොදෙන්න. එහෙත් අනිත් ප්‍රකාශනයට යොමු වීමට පෙර වෙනස් වූ මත දෙකක් ලබාගන්න උත්සාහ කරන්න. ඔවුනට එපාවෙන තරමට වෙලාව වැය නොකරන්න. සහභාගී වන්නන්ගේ මානසිකත්වය අනුව කොපමණ ප්‍රකාශන කියවිය යුතු දැයි ඔබ තීරණය කරන්න.

වෙනස් ක්‍රම :- මෙම ක්‍රීඩාව කාඩ් පත්වල ලිවීමට හැකි අතර මේසයේ එක් කොනක එකඟයි හෝ එකඟ නැත යන්නෙන් තබන ආකාරයට කුඩා කණ්ඩායම් වල කළ හැකිය. කාඩ්පත් කොහේ තැබිය යුතුද යන්න පිළිබඳව එකඟතාවයකට පැමිණීමට කණ්ඩායම් සාකච්ඡා කළ යුතුය. සෑම දෙනාම අදහස් දැක්වීම තහවුරු කිරීමට එක් කණ්ඩායමක සය දෙනා නොඉක්මවන ගණනක් සිටිය යුතුය.

ප්‍රසිද්ධ බිත්ති පුවරුව

අක්ෂර බැනරය කළ පරිදි නමුත් සෑම තරුණයෙකුටම නිදහසින් අදහස් දැක්වීමට හෝ සිය ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීමට හැකිය. අධීක්ෂණයක් නොකිරීම හොඳය.

සහාය දිවීමේ ක්‍රමයට අනුනවූ ප්‍රශ්නෝත්තර / සත්‍ය අසත්‍ය ක්‍රීඩාව

කණ්ඩායම් වශයෙන් පේළියට සිටින්න. සත්‍ය අසත්‍ය හෝ 'ඟ ඊඟ කඟ වැනි හෝ සාක්ෂරතාවය අඩු අයට ඉහළ නැංවූ හෝ පහළ හෙලූ මාපටැගිලි චිත්‍ර ඇතුළත් පිළිතුරු වර්ණ තිබෙන කොළයක් ඉදිරිපිට බිත්තියේ තබන්න. එක් වතාවක් එක්කෙනෙකු වශයෙන් ප්‍රශ්න කියවන විට කණ්ඩායම් දුර කෙනාට දිවගොස් තම පිළිතුර අලවයි. දැනුම බැංකුවක් තිබීම සුදුසුය. උදාහරණ :- ශරීර අවයවයන් යනාදි. ළමයින් නොකඩවා දිව ගොස් නිවැරදි තැන තම සටහන් තැබිය හැකිය.

කව සාකච්ඡා /ක්‍රියාකාරකම් / ක්‍රීඩා චිත්‍රයට නැඟීම

කෙටි කණ්ඩායම් සාකච්ඡා වශයෙන් මේවා භාවිත කෙරේ. කවාකාරයකින් වාඩිවී ඊළඟ ක්‍රියාකාරකමට පෙර ප්‍රබෝධකයක් ලෙස මෙය පාවිච්චි කළ හැකිය. ළමයින්ගේ උපකල්පනය ඇවිස්සීමත් ඔවුන්ගෙන් තොරතුරු ලබා ගැනීමත් එකිනෙකට එරෙහිව කතා කිරීමේ විශ්වාසය ගොඩනැගීමත් මෙහි පරමාර්ථය වේ. සමහරු මෙය ප්‍රිය කරද්දි, සමහරු පසුබට වෙති.

එකිනෙකට තෑගි ලබා දීම

ඔබ කුමන තෑගි ලබාදීමට කැමතිද? නිර්මාණාත්මකව කරන්න. උදා :- මද සිනහව, සිනහව, සාමය, ඉෂ්ඨ දේවතාව, සුනඛයෙක්, පහසු ඇඳක්, මුදල්, ලස්සන ඇඳුමක්, සතුට සහ හොඳ මිත්‍රයෙක් යනාදි වශයෙන් ඇඳිය හැකිය හෝ සකස් කළ හැකිය. එමෙන්ම දෙබස්කවා රඟ දැක්විය හැකිය.

පෞද්ගලික පොදිය

අයහපත් හුරුපුරුදුකම් වලින් සහ සිතුවිලි වලින් මිදීමට වූ කවාකාර ක්‍රීඩාවකි. අපි එල්ලී සිටින කිලිටු සහ අසුභවාදී වූත් දෑ සමඟින් කුමක් කළ හැකිද? පසුව අප ඒවා ගොනු කරමු හෝ සඳහට වසා දමමුද? මෙය ඇඳීමට රඟදැක්වීමට නිරූපණය කිරීමට හෝ කතාබවට ලක් කිරීමට පුළුවන.

බීජ

ළමුන් සධ'හා වූ නාට්‍ය. දණහිස නවා ඉදිරිපසට නැවී බීජයක් සේ සැදුම් ගන්න. ඔබට ජලය සැපයෙන විට වැඩි ලස්සන මලක් සේ විකසිප්ත වනු ඇත. කුමන මලක්ද? කුමන හැඟීමක් ඇති වෙනවාද? යන්න කියන්න. කෝ පෙන්වන්න. (මෙය උපමා මලක් විය හැකිය) කුමක් විය හැකිද යන්න ළමයාම උපමා කර ගැනීමට කුසලතාවය වඩන්න.

සුපිරි ශක්තීන්

කුමන සුපිරි ශක්තියක් තෝරාගෙන කෙසේ භාවිත කරන්නේද?

මට රුපියල් බිලියනයක් තිබුණා නම් ...
ලෝක නායකයෙකු වී සිටියා නම් ...
වරම් තුනක් තිබුණා නම්
ලෝකයේ යමක් වෙනස් කිරීමට හැකිවූවා නම් ...
මා සතෙක් වූවා නම් ... සිටීමට ඉඩ තිබුණි මන්ද ...

විශ්වාස ක්‍රීඩා

(ස්පර්ශ කිරීමේදී සංවේදී වන අයට සුදුසු නැත)

ඇස් බැඳ ඇවිදීම / බාධක ක්‍රියා

දෙදෙනා බැගින් වැඩ කරනු ඇති. කෙනෙකු ඇස්බැඳ සිටින විට අනෙකා කාමරය තුළ සෙසු අය මෙහෙයවයි. ඔවුන් කඩුළු හරහා කැඳවාගෙන යනු ලැබිය හැකිය හෝ පහසුවෙන් කාමරය තේරුම් ගැනීමට පුංචි උදව්වක් දෙනු ලැබිය හැකිය. ඓන්ද්‍රියන් සම්බන්ධයෙන් මෙය කදිම ක්‍රීඩාවකි.

ආදේශනය :- එක් සඟයෙකු ඇස්බැඳි සගයාට ඔහු මෙහෙයවීම වෙනුවට උපදෙස් ලබා දෙයි.

පසුපසට වැටීම

එක් සගයෙකු පසුපස සිටින අනික් සගයාගේ අත්මතට පසුපසින් වැටේ.

කවාකාරයෙන් වාඩිවීම

සාමාන්‍යයෙන් විශාල සහ පහසු කණ්ඩායමක් අවශ්‍ය වේ. සියළුදෙනා කවයක් තුළ සිටිති. එකිනෙකා සමීපව සිටගන්නාතෙක් ක්‍රමයෙන් වටේට ඇඳී යා යුතුයි. අනතුරුව ඔවුන් මධ්‍යකරා පියනගන විට ඇත්ත වශයෙන්ම සමීප වෙති. පසුව සෙමෙන් පසුපස සිටින්නාගේ දණහිස මත වාඩිවෙති. කිසිවෙකු ඉල්ලා අස් නොවූ විට එකිනෙකාට උදව් කරයි. මෙය බොහෝ අයට අපහසු කාර්යක් වනු ඇත.

පුද්ගලයින් එසවීමේ යන්ත්‍රය

එක්කෙනෙකු මැද සිටගැනීමටත් සමඟින් සිවි දෙනෙකු මෙහි අඩංගු විය හැකිය. එකිනෙකා වටේ අත්වැල් බැඳ ගනිති. අත්මත වාඩිවෙන පුද්ගලයා සෙසු අය ඉහළට ඔසවති. මොවුන් දෙවෙනි වතාවට එය කරන විට කොතරම් පහසුද යන්න පිළිබඳව විශ්මයට පත්වේ.

කණ්ඩායම් ස්පර්ශය

ස්පර්ශ කරන විට කොතරම් ආරක්ෂාකාරීද කියා හැඟී යන්නන්ට මෙය සුදුසුය. කෙනෙකු මැද සිටගෙන සෙසු අයගේ ඇස් වසනු ඇති. කාන්තාවන් ඔවුන්ගේ පපුව පෙදෙස හරහා අත් බැඳ තබාගත හැකිය. සෙසුඅය අනවශ්‍ය තැන් අතගෑමෙන් වැලකී හිසේ සිට පහළට සෙමෙන් අතගානු ඇති.

මා පිළිබඳ විස්තර

මා අධික වශයෙන් රැස්කර තිබෙන තැන්පතුව

පලක ක්‍රීඩාවේ සිට - බර්නඩෝස් විසිනි

* කියවිය හැකි කාඩ්පත්වල සහ පොදි හුවමාරුවේදීත් භාවිත කළ හැකිය.

මා ඉතා ප්‍රිය කරන ක්‍රීඩාව

මගේ විනෝදකාමී හාස්‍ය නම්

මා ප්‍රීය කරන සතා

මගේ විශේෂිත මතකය

මගේ ප්‍රියතම විනෝදාංශය

මා කැමති පාසලෙන් උගත් පාඩම

මා කියවා තිබෙන හොදම ග්‍රන්ථය

මා ලබාගත් හොදම වෙලාව

මා ඇති කරන්නට ඉතා කැමති සුරතල් සතා

මා ප්‍රියකරන ආහාරය

මා දක්ෂතා දක්වන විෂය

මා ප්‍රියකරන ඇඳුම්

මා කළ විශ්මිත කාර්යය

මා ප්‍රියකරන කාලගුණය

මා කර තිබෙන දුෂ්කරම කාර්යය

මා කර තිබෙන ත්‍රාසජනක කටයුත්ත

මා දුර්වලතා දක්වන කරුණ

මා තෝරාගත යුතු මා විය යුතු තැනැත්තා

මට ලබාදිය හැකි සත්‍ය වූ සංග්‍රහය

මා වෙනස් කළ හැකි කරුණ

මගේ විශිෂ්ඨතම පෙනුම

මා දැනකීමට අප්‍රිය කරන දේ

පාසල් නිවාඩුවේ හොඳම අංගය

රෝගාතුර වී සිටින විට අයහපත්ම දේ

මා රෝගාතුරව සිටින විට ප්‍රියකරන දේ

රෝගාතුර වී සිටින විට තිබෙන හොඳම දේ

පාසල් නිවාඩුවේ අයහපත් දේ

මෙම වසරේ සිදු වූ හොදම සිදුවීම / මගේ ජීවිතයේ සතුටු දායක දවස

මගේ ජීවිතයේ සතුටුදායක දවස

මා කිරීමට අප්‍රිය කරන දේ

මා කෑමට අප්‍රිය කරන දේ

මගේ කදිම කාමරය

සත්‍යයෙන්ම මා පසුකර යන දේ

මා දුකෙන් සිටින වෙලාව

මා කෝපයට පත්කර තිබෙන කරණය

කෝප වූ විට මට දරාගත නොහැකි දෑ

මා නුරුස්සන දෑ

මා සිනහවට පත්කරන දෑ

මා පැකිලෙන දෑ

මා සුළුවෙන් දුක්වෙන දෑ

මා බියවන දෑ

මා දවසක් එකට ගතකරන්න කැමති දෑ

මගේ හොඳම මිතුරා වන්නේ

මා ආරක්ෂාකාරීව සිටින්නෙමි යැයි සිතන්නේ

මා දිනක අදෘෂ්‍යමාන වූවා නම් එදින

කාට හෝ දීමට හොඳම ත්‍යාගය

මා රහසක් තබාගෙන සිටින විට විශ්වාස කරන

දෑ

උදව්වක් අවශ්‍ය වූ විටක යා හැකි ස්ථාන

මත ක්‍රීඩා
(උදාහරණ)

මතක තබාගත යුතුයි. සාකච්ඡාව උනන්දු කරවීම මූලික පරමාර්ථය වේ. සමහර මූලික ප්‍රශ්න අපහැදිලිය.

චිත්තාවේගය පිළිබඳවයි

* මගේ හැඟීම් මා සමඟ තබා ගනිමි.
* මා ආවිගශීලි පුද්ගලයෙකි.
* මොනවාටත් වඩා ඔබගේ හැඟීම වැදගත්ය.
* චිත්තාවේගය ප්‍රකාශ කිරීම දුබලතාවය පෙන්නුම් කිරීමකි.
* බලය ඇත්තෝ මා කලබල කරයි.
* මාගේ හැඟීම් සමඟ යාවී සිටීම මා දුෂකර කාර්යයකි.
* මා මගේ හැඟීම් පිළිබඳව කල්පනා නොකරන්නේ නම් ඒවා මඟහැරී යෑමට ඉඩ තිබේ.
* මගේ හැඟීම් ගැන මට කතා කළ නොහැක.
* අන්‍යන්ය මා ගැන සිතන්නේද යන්න නොකියා සිටීම වංක ක්‍රියාවකි.
* හැඟීම් ප්‍රසිද්ධියේ නොව රහසේ තබාගත යුතුය.
* සෙසු අය හොඳ අදහස් දරන විට මා ඔවුන් සමඟ විවාද නොකරමි.
* උපදෙස් පිළිපැදීම් පිළිබඳව මා එතරම් ප්‍රියමනාප නැත.
* මම සාමාන්‍යයෙන් අන්‍යන්ය සමඟ විශ්වාසවත්නය.

ළමයින් සමඟ කටයුතු කිරීම (විශේෂයෙන් දුකටපත්)

* ළමයින් වැඩිහිටියන්ට වඩා මිදීමේ හැකියාව ඇත්තන් වන අතර එකක සිට අන් එකකට ඉක්මනින් මාරු වී යයි.
* මරණය වැඩිහිටියන්ට අදාලවනවා මිස ළමයින්ට එය නොගැලපේ.
* ළමයින් තම දුක්ගැනවිලි සොයා බැලිය යුතුය.
* දුක පෞද්ගලික දෙයකි. එය එලිපිට ප්‍රදර්ශනය නො කළ යුතුය.
* ළමයින්ට උගන්වන හොඳම මග ඔවුන්ට ප්‍රමාණවත් තොරතුරු ලබා දීමය.
* අපේ ළමා කාලයේ හැඟීම් මතක් කිරීම වැදගත් වේ.
* අවශ්‍ය සත්‍යයන් දැන ගැනීමෙන් ළමයින් නොවැලැක්විය යුතුය.
* ළමයින්ට ගැලපෙන්නේ කුමක්දැයි ඔවුන්ට වඩා වැඩිහිටියෝ දනිති.
* ළමයින් සිය දුක් ගැනවිලි සොයා දැනගත යුතුය.
* කෝපය පිළිගත නොහැකි හැඟීමකි.
* ළමා ක්‍රියාධරයන් ළමයින්ගේ හැඟීම් වලින් ඈත් වී සිටිය යුතුය.
* සියලු ළමයින් වැළඳගැනීම ප්‍රිය කරති.
* ළමයින් තමන් ලැබිය යුතු තැන ගැන දැන සිටිය යුතුයි.
* සියලු ළමයි මූලික වශයෙන් ඇතුලාන්තයේ හොඳ පුද්ගලයෝ වෙති.

එකඟයි

එකඟ නොවේ

සත්‍යය

අසත්‍යය

මා කවුරුද?

ස්වයං ප්‍රතිරූපය

ප්‍රියකරන වර්ණය .....

නිවාඩු කාලය ගත කිරීමට සිහින මවන ස්ථානය .....

ඉතා ප්‍රියකරන ආහාරය .....

මම පිලිකුල් කරන දේ .....

ප්‍රියතම ස්ථානය .....

කවදත් විශිෂ්ඨ චිත්‍රපටය .....

ඉතා නරක බයිලා ගීතය .....

මගේ විශාල අරමුණ .....

ඉතා ප්‍රියකරන නළුවා හෝ නිලිය .....

මම සතෙකු වූයේ නම් .....

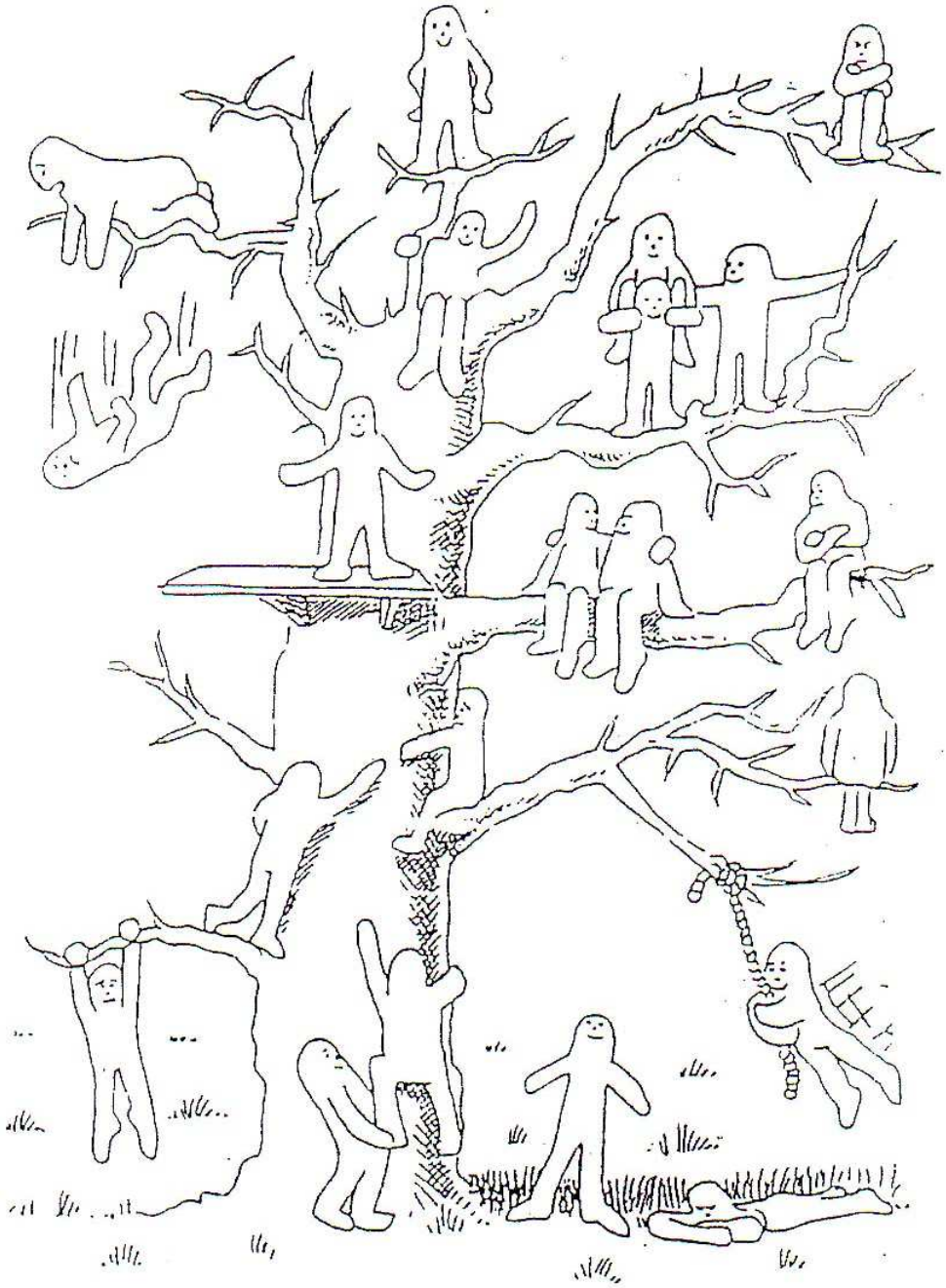
නම

සමජ්ඛ ඊසඛටද - මානව බිංගෝ

උදේ ආහාර නොගන්නා අය	වැඩට යොමු වූ අය	ළමයි සිටින අය
සිද්ධස්ථානයකට ගිය අය	ඉන්දියාවට මෙතෙක් නොගිය අය	පිහිනන්න පුළුවන් අය
සංගීතය භාණ්ඩයක් වාදනය කළ හැකි අය	සුරතල් සතෙකු ඇති කරන අය	විදේශයක ඥාතීන් සිටින අය
බයිසිකල් පදින අය	චිත්‍රපට බලා විනෝදයක් ලබන අය	රසකැවිලි කන්න කැමති අය

නැකකහ ඊඉසැ - මෘදු ළමයින්

යමෙකු කෙසේ සිතන්නේද යන්න ඇඟයීම සඳහාද හෝ පුහුණුවට පෙර සහ පසු සැසඳීමක් කිරීමට භාවිත කළ හැකිය.



මෙහෙයවනු ලබන විචිත්‍ර සංකල්පනාවන්

ප්‍රයෝජන

සිත සන්සුන් කිරීම උදෙසා මෙහෙයවන ලද විචිත්‍ර සංකල්පනාවන් ප්‍රයෝජනවත් වේ. නිර්මාණාත්මක මත ඉස්මතු කිරීමටත් මෙය රුකුල් දෙයි. විෂයානුසාරයෙන්ද ළමයින් මුහුණදුන් ප්‍රශ්ණානුසාරයෙන්ද මෙහෙයවන ලද සංකල්පනාවන් එක් චිකිත්සා ක්‍රමයකි. එහෙත් කණ්ඩායමක් කරන විට විමසිල්ලෙන් සලකා බැලිය යුතුය. එවිට තනි පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රතික්‍රියා අපතේ නොයනු ඇත. යම් ළමයෙකු ගැඹුරු සංකල්පනාවක යොමු කරන විට එහි ප්‍රතික්‍රියාවේ බලපෑම වැඩිවීමට ඉඩ තිබේ. එහෙයින් ක්‍රියාධරයන් සමහර ළමයින් සංවේදීව යම් බලපෑම් බවට ලක් විමට ඉඩ තිබෙන බව හඳුනාගත යුතුය.

ප්‍රායෝගික ඉඟි

ගැඹුරු සහ විස්තරාත්මක අත්දැකීම් අතිරේක ගැඹුර සඳහා ක්‍රියාකාරකම් මතුපිටින් නිරීක්ෂනය කිරීම යනාදි ඒවාට අවශ්‍ය යෙදවුම්

* ඇස් පියාගෙන ආලෝකයේ වාඩි වී සිටීම, සංගීතය නැත. විවේක ගැනීමට ඉඩ නැත සහ කතාව පමණි.
* විවේක ගැනීමේ ශිල්ප ක්‍රමද ස්වසන පාලනයද ඇතුළු කර ගන්න.
* සංගීතය එකතු කරන්න.
* පහන් එළිය අඩු කරන්න.
* සංගීතය, විවේක ගැනීමේ ශිල්ප ක්‍රම. හුස්ම පාලනය යන ඒවා පොළවේ වැතිර සිටීම. සම්පූර්ණ අත්දැකීම් භාවිත කරන්නේ නම් සම්පූර්ණ සිහිපත් තත්ත්වයට ඔවුන් මුදවාලිය යුතුය.

කුමක් කියන ලද්දේද මෙනෙහි කිරීම සඳහා අවසර දී සෙමින් කියවිය යුතුය.

සම වෙලාව තුළ සැසි වලින් පසුව ඉදිරියට ආ ඕනෑම ගමනක් කාමරය තුළ අවසන් කළ යුතුය. එක් කතාවක් අඩ තත්ත්වයේ අතහැරියහොත් හෝ අළුත් තැනක අතහැරිය හොත් ප්‍රතිලාභීන්ට අපහසුවත් දැඩි මානසික පීඩනයත් එයින් ඇති කරනු ලබයි. ප්‍රතිලාභීන් සෙමින් සහ ක්‍රමවත්ව වටේ ගෙන එන්න. ඉස්මතු වූ හැඟීම් හෙළි කරන්න ඉඩ දෙන්න. සාමාන්‍යයෙන් විවේකි ප්‍රයෝජනය මෙතුල තිබිය හැකිය. එහෙත් පුද්ගලික ප්‍රශ්න සැලකිල්ලට ගැණුනු විට අනපේක්ෂිතව එයින් දුකක් ඇති වීමට පුළුවන. මෙය සිතාමතා සිදුවීමටද ඉඩ තිබේ.

අවශ්‍ය නම් පුද්ගලයන්ට ඉඩ දෙන්න. අධික වශයෙන් විවේක ලැබීමෙන් මාංශපේෂීන් වේගයෙන් පොළඹවා ගැනීමට නොහැකි නිසා සමහර පුද්ගලයන් විවේකයට පසුව ක්‍රියාත්මක වීමට නොහැකිවී සිටිනු ඇත. ඔවුන්ට වේලාව ලබාදී හදිසි නොකර තබන්න. අවශ්‍ය නම් ජලය සංග්‍රහ කිරීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

කිසිවෙකුට ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් සාකච්ඡා කරන්නැයි බල නොකරන්න.

සැසියට පසුව ප්‍රශ්න හඳුනා ගැනීමට හෝ සිත් තුළට එකී කතාව කතාව ඉසුමතු කර ගැනීමට කලාව, අත්කම් හෝ වෙනත් නිර්මාණශීලි කටයුතු උපයෝගි කරගත හැක.

දෘෂ්ටියට එරෙහිව හඳුනා ගැනීම
දෘෂ්‍ය වීම යනු විවෘතව යමක් බැලීමට ඔවුන් පොළඹවීමයි. හඳුනා ගැනිම යනු කතාවේම අංගයක් ලෙස ඔවුන් සිටීමයි. එනම්, බීජයක් ලෙස හෝ ගඟක් ලෙස සෑදී සිටීමයි.

දෙකෙන් එකක් ළමයින්ට ගැලපේ.

ආලෝකයේ ස්වසනය කිරීම

ඔබේ ඇසි පියාගන්න. පහසුවෙන් සිටින්න. පසුව ගැඹුරෙන් සහ සෙමෙන් හුස්ම ගන්න. ඔබේ පෙනහලු වලින් වාතය බැහැරවීමත් එහි නැවත පිරීමත් ඔබට දැනෙනු ඇත. ඔබේ හුස්ම ගැනීම පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න. එමෙන්ම වටපිටාවේ සිටින අය පිළිබඳව ද විමසිල්ලෙන් සිටින්න.

ඔබ කාමරයේ ගිණි බුබුලක් තිබේ. එකිනෙකා වටා එකී ගිණි බුබුල බලන්න. ආලෝකයේ විවිධ වර්ණ තිබේ. ඔබ කුමන වර්ණයක් දන්නවාද? ආලෝකය එකිනෙකා ඔස්සේ විහිදායයි. කණ්ඩායම වටලයි. හිස්තැන පුරවන්න. ඔබ කඩිසරවත් පහසුවටත් සිටින අතර ආරක්ෂාකාරීව ද සිටින බව හැඟීයනු ඇත. කිසිවක් ඔබට හානි කළ නොහැක. සියලු දුක් වේදනාවන් ඔබේ මනසින් ඉවත් වේ. ඔබ ස්පර්ශ කිරීමට ආලෝකය ඉඩ දෙන අතර එය ඔබට ප්‍රබෝධවත් කරයි. ඔබේ ආත්මට ගමන් කරන අතර ඔබ සන්සුන්වත් මෘදුවත් සිටිනු හැඟීයනු ඇත. ඔබේ නළල සන්සුන් වේ. එහි සිදුරු නැත. ඔබේ මාංශපේෂීන් කැටිව බර දැනෙනු ඇති. ශරීරය බරවී ඔබ නැවත ගිලෙයි.

ආලෝකය ක්‍රමවත්ව කැරකේ. එය පහසුවට තිබේ. මෙකී ආලෝකයේ ඔබ ස්වසනය කරන බව උපකල්පනය කරන්න. ගැඹුරට හුස්ම අදින්න. ආලෝකය ඔබේ ළය හරහා යන බව දැනගන්න. එමෙන්ම මුළු ශරීරය පුරා පැතිරෙන බව ද දැනෙනු ඇත.

ශරීරයේ සෑම කොටසකම ඔබට එය හැඟෙන විට ආලෝකය ඔබේ වේදනාවන් සහ අමාරුකම් සුව කරන්නටත්, පහසු කරන්නටත් ඔබේ මාංශපේෂීන් ලිහිල් කරන්නටත්, ඔබේ මානසික පීඩනය බැහැර කරන්නටත් ඉඩ දෙන අතර ඔබේ අත්වල එය හැඟී යන්නටත් අත්වලට ආලෝකය විහිදා යාමටත් ඉඩ සලස්වා ඔබේ ඇඟිලිවල එය ගිලාබසිනු ඇත. ඒවා කම්කටොළු වලින් ඔබව මුදාලන බව හැඟී යයි. ආලෝකය නැවතත් පැතිරේ. ඔබේ පා සමඟින් එය මුසුවී ඉදිරියට විහිදෙනු ඇත. දැන් එකී ආලෝකය ඔබේ පිටුපස සෑම අංගයක්ම ස්පර්ශ කරයි. සියලු ඇට, මාංශපේෂී වේදනාවෙන්ද පීඩනයන්ද බැහැර වේ. ඔබ බරින් යුක්තවද සන්සුන්වද සිටිනු හැඟීයයි. ඔබේ ස්වසනය ගැඹුරට තිබේ. ඔබේ මනස සන්සුන් වේ. එකී ආලෝකය ඔබේ ශරීරයේ සියලු අංගවල වැදී සෙනෙහස පාමින්ද සුව කිරීමෙන්ද යෑමට ඉඩ දෙන්න.

ආලෝකය කණ්ඩායම වටා යයි. ශරීරයන් හරහා යයි. සෑමදෙනා වෙනස්වූ වර්ණ වලින් දිලිසෙමින් යයි. ආලෝකය සෑමදෙනාවම එකට යා කරයි. තවද අප ආත්මයන් එකමුතු කරයි.

ඔබ ආරක්ෂාකාරීව සිටින බව හැඟී යයි. සන්සුන්ව ඔබ සිටින බවත් පහසුවෙන් සිටින බවත් දැනෙයි. කිසිවක් ඔබට හානි කිරීමට නොහැක. එමෙන්ම කිසිවක් ආලෝකයද ඇතුළට විහිදීමට නොහැක.

ආලෝකය ක්‍රමයෙන් මැකී යයි. එය ගිනි බුබුලෙන් ඉවත් වෙයි. ඔබට දැන්ද පහසුව තිබෙන බව හැඟී යයි. තව ද ඔබ සන්සුන්ව සිටී.

ආලෝකය මැකී යයි. කාමරයේ ඔබ ඔබේ ශරීරය තුළ සිටින්නේය. සෑම දෙනාගෙන්ම වෙන් වී සිටින්නේය. එමෙන්ම සන්සුන්ව එකට සිටින්නේය. ඔබට ඇතුළාන්තය හැඟෙනු ඇත. ඔබ සාමයේ වැජඹ සිටී එමෙන්ම සතුටින් සහ සන්සුන්ව සිටී. ඔබ එකා තුළ බොහෝදෙනාවී සිටී ඔබ සිටින තැන තවදුරටත් සිටින්න.

සෙමෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න.
ඔබේ අත් ඇඟිලි හැඟෙන බව දැනගන්න.
ඔබේ නාසය හරහා වාතය ඇතුළට ගොස් පෙනහළු වල පිරේ.
ඔබේ ළය ඉහළටත් පහළටත් නැඟී බසින බව දැනෙනු ඇත.
කාමරය පිළිබඳව දැන ගන්න. ඔබ වටේ තිබෙන ශබ්ද වලට සවන් දෙන්න.
සන්සුන්වත් සාමයෙනුත් හිඳ ඔබේ ඇස් සෙමෙන් විවර කරන්න. පසුව ඔබ පලවැන්නා සමඟ සිනාවෙන්න.

ඔයැ සකදමා ස්ඵජයැර - වලාකුළු ඩැහැගන්නා

ඇස් වසාගෙන ගැඹුරින් සහ සෙමනේ හුස්ම ගන්න.
ආශ්වාස කරන්න... දෙක... තුන... හතර... ප්‍රශ්වාස දෙක... තුන... හතර...
ආශ්වාස දෙක... තුන... හතර... ප්‍රශ්වාස දෙක... තුන... හතර...

ඔබේ ඇස් පියාගන්න. ඔබේ මනස සිරසට ඉහළින් නැගීයයි. සෙසු ළමයින්ගේ සිරස් ඔබේ මනසින් බැලිය හැකිද? ඔබේ මනස මුළු කාමරයම බලයි. ඔබේ ඇස් පියවී ඇති බව ද බලයි. ඉහළට නැගී යයි. නැගී යයි. වහලය පසු ඔබ යයි.

ඔබට පහළ තිබෙන ස්ථානය ඔබට බැලිය හැකිය. ඔබේ මුහුණෙ වාතය දැනෙයි.වලාකුළු කරා ඔබ නැගී යයි. සැහැල්ලු සුදු වලාකුහුවලට ලඟා වෙන්න ඔබට ඒවා දිස්වෙන්නේ කොසේද? ඔබට එයින් එකක් ඇල්ලීමට පුළුවන්ද2 හෝ ඔබේ ඇඟිලි හිඩසු වලින් ඒවා ගිලිහී යන්නේද? ඒවා ප්‍රශ්නද? නොහොත් සිතද?

ඔබ නගරය දෙස බලයි. ඈත ඔබ දකින්නේ මොනවාද?

ඔබ සැහැල්ලුවෙන් සහ සතුටින් සිටින බව හැඟී යනවා. ඔබේ ආත්මය නිදහස්ව තිබෙනවා. ඔබ ද නිදහස්ව සිටිනවා. ඔබට රස්නය දැනේ. ඔබ ආරක්ෂාකාරිව සිටී. එමෙන්ම නිදහස්ව සිටී. ලෝකයේ ඉහළ සිටී. වලාකුළු අතර ක්‍රීඩා කරයි. ලෝකය ගැඹුරුයි. එහි අංගයක් ලෙස ඔබ සිටී.

ඔබ ගැඹුරෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීමට පටන් ගත්තම පහළට පාවෙයි. නගරය සහ ගොඩනැගිල්ල දෙසට ලඟා වෙයි. ඔබ ක්‍රමවත්ව පහළට පාවෙයි. නැවතත් ඔබ කාමරයේ සිටී. එම තත්ත්වය දැනගැනීමටත් නැවත ඒමත් හොඳයි. ඔබ තුළ පාවෙයි.

ගැඹුරට ආශ්වාස කරන්න. ඔබේ පෙනහළු විශාල ලෙස පුළුල් වන බව ඔබට දැනේ. වාතය ඉවත් කරන්න. එය තොල්වල තිබෙන බව ඔබට දැනේ එය ඔබ වී තිබීම යෝග්‍යයි.

ඔබේ ශරීරය තුළ ඔබ නැවතත් ස්ථාපිත වේ. සෙමෙන් ආශ්වාස කරන්න. ඔබ සදානම්ව සිටින විට ඔබේ අස් විවර කර දිවියෙකු සේ දිගහැරෙන්න. පළමු කොට දකින පුද්ගලයා සමඟ සිනාවන්න.

ඔයැ ත්එයැරැ ඒැබ්ටැර - කුරුළු සන්දේශය

ඔබේ ඇස් පියා ගන්න. ශැඹුරෙන් ආශ්වාස කරන්න. ඔබේ පෙනහළු වාතයෙන් පිරී ක්‍රියාත්මක වන බව ඔබට දැනෙනු ඇති. ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස කරන්න.

ඔබ හරිතවත් පර්වතයක මුදුනේ හිඳ සිටී. එය එතරම් රස්නය නැත. ඔබේ හිසකෙස් අතරින් වාතය පීරාගෙන යයි. එය දැනගන්න. හිසකෙස් වාතයේ ලෙලෙන බවත් මුහුන ස්පර්ශ කරමින් හමායන බවත් ඔබට දැනෙනවාද?

අද දීප්තිමත් දවසක්. එතරම් හිරු රෂ්මිය නැත. ඔබට එය මනාවට හැඟී යයි.

සමීපයේ තිබෙන ගස්වල කොළ සෙලෙවෙන හඬ ඔබට ඇසිය හැක. ඔබ වටා තිබෙන වර්ණ දීප්තිමත්ය. කුමන මල් වර්ග ඔබ දකින්නේද කුරුල්ලන්ගේ හඬ ඔබට ඇසෙනවාද? ඈත සෙවනැල්ලේ පුල්ලි තිබෙන දිවියන් සැඟවෙන අරුමය ඔබට පෙනේද?

ලෝකය සන්සුන්ය. එය සීරුවකට තිබේ. ඔබ සන්සුන්ව හා සතුටින් සිටින බව දැනේ. ඔබේ ආත්මය සැහැල්ලුයි. ඔබ ලෝකයේ අංගයක්ව සිටී. ඔබේ ඇස්වල ඔබ නැගිට සිට උස්බවිනුත් ශක්තිමත්වත් සිටින බව දැනේ. ඔබේ අත් වාතය ඔස්සේ ලඟා වේ. ඔබ ගසක අතුසේ සිටී. දිගු පොල් අතු විවරවෙනවාක් මෙන් ඔබේ ඇඟිලි විවර වේ.

ඈත ලස්සන කුරුල්ලෙක් ඉඟිලෙනු ඔබ දකී. උගේ වර්ණ කොතරම් ලස්සනද? ඌ ලඟින් පියාඹයි. හිරු ආලෝකයේ උගේ සෑම පිහාටුවක්ම ඔබට පෙනෙයි. ඌ පහළ දෙසට ඔබට ලඟාවෙයි. තව ද ඌ ඔබේ අත්වල තටු පුලුල් කරමින් පතිත වෙයි.

කුරුල්ලා ඔබේ මිතුරාය. ඌ ඔබ වෙනුවෙන් ලස්සන ගීයක් ගයයි. ඔබව ප්‍රිය කරයි. ඈත සිටින යමෙකුට පුවතක් රැගෙන යයි. ඔබ සිතන ඕනෑම තැනකට ඌට පියාසර කළ හැකිය. ඌ විශේෂිත විජ්ජාකාරී කුරුල්ලෙකි. ඔබ කාට හෝ පණිවුඩයක් දීමට කැමතිද? ඔබෙන් වෙන්වී කවුරුන් හෝ සිත්ද? ඈත හෝ සමීපයේ විශේෂිත කවුරුන් හෝ ඔබ වෙනුවෙන් මෙම කුරුල්ලා එම පණිවුඩය ගෙන යයි.

කුරුල්ලාගේ කණට පුවත කියන්න. ඌ තේරුම් ගනී. එකී පණිවුඩය ගෙන යෑමට ඌ කැමතිය. ඔබේ මනස සතුටින් පිරී තිබේ. කුරුල්ලා ඔබෙන් සුභපතා සමුගනී. ඌ යන දෙස බලා මදක් දුක්වෙයි.එහෙත් උගේ ගීතය ඔබව සතුයු කරයි. එබේ ඇස් පනාපිට උගේ වර්ණවත් තටු විහිදා පියාසර කරන විට එහි දේදුන්නක් මතු වේ. එහි ස්පර්ශය ඔබේ මුහුණ කිචි ගන්වයි.

ඔබේ මනසද කුරුල්ලා සමඟින් සුළඟේ පාවී යයි. කුරුල්ලා නිල් අහසේ ඉදිරිපිට පියාඹන බව ඔබ දකී. එය එහා මෙහා ඉඟිලෙමින් ඔබවද බලයි. ඔබේ පණිවිඩයත් සමඟින් උෑ යන බව ඔබ දනී. එමෙන්ම ඔහු සතුටු වෙයි. එය යහපත්ය.

දිනය රම්‍යයයි. ඔබ ආරක්ෂාකාරීවත් කඩිසරවත් සිටින බව දැනෙනු ඇත.

ඔබේ පාද පොළවේ පතිත වන බව ඔබට දැනේ. පාදවල ඇඟිලි දෙපසට සෙලවෙයි. දැන් ඔබ ඔබේ අත් ඇඟිලිද එසේම සෙලවෙයි. නැවතත් ඔබ කාමරය තුල සිටිනවා. සූර්යා තවමත් රශ්මිය විහිදවයි. ඔබේ සිත්පිරි සතුටින් සිටින බව දැනේ ඔබ පාද සහ අතැඟිලි දෙපැත්තට සොලවන්නටත් ඔබේ ශරීරයේ කොන් වල එකී සෙලවීම ආරම්භ කර අත්වල සහ පාදවල ගමන් කර ඔබේ හිස සහ උරෙස් සොලවනු ඇත.

එබේ ඇස් විවර කර සෙලවෙන සෙසු අය දෙස බලා සිනාසෙන්න. ඔබේ සතුට ඔවුන් හා බෙදා ගන්න. අද සුන්දර දවසකි.

ෆ ෆ ෆ

සාගර මුතු

ඔබේ ඇස් පියාගන්න. සෙමෙන් ආශ්වාස කරන්න.
ඔබේ ලය ඉහළ පහළ යන බව දැනේ.
ඔබේ ස්වසන ශබ්දය ඔබට ඇසේ.
තරමක් දැඩිලෙස ස්වසනය කරන ශබ්දයට ඇසෙනු ඇති.
සෑම දෙනාම ස්වසනය කරන ශබ්දයට සවන් දෙන්න.
මුහුදු රැල්ල ගැටෙනවා සේ ක්‍රමවත් ශබ්දය ඇසේ.
ක්‍රමවත්ව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සිදු වේ.
වාතය ඇතුළට සහ පිටතට ගමන් කරයි.

ඔබේ පාදවල ඇඟිලි අතර වැලි පටලය දැනෙනු ඇති. එය උණුසුම්ය. එහෙත් නොපිළිස්සෙන සුළුය. ඔබ සීතව හා සැපවත්ව සිටින්නේය.

ඔබේ දණහිස දක්වා ඔබ විසින් ජලය ස්පර්ශ කරවයි. එය ඔබට උත්තේජනයක් ලබාදෙයි. ජලය මත හිරු රැස් බබලයි. එය බුබලක් සේ දිලිසෙන බව ඔබට දැකිය හැකිද? එය පුංචි වාෂ්පයක් සේ සෙලවේ. එය ජලයට උඩින් නටනවා ඔබට දැනිය හැකිද? ඒවා සතුටින් තිබේ. ඒවා මහ හඬින් සිනාසෙයි. දිලිසෙන සතුටුදායක වාෂ්පය ඔබ පිලිපදී. ඒවා ඔබේ අත්වැළඳ ගනී. මායා සිප්පියක් දෙනු ඇත. ඔබ ආරක්ෂාකාරීව සිටින බවත් ඒවා දියයට පැන යන විට ඔබ පිළිපදින බවත් ඔබට දැනේ. ඔබ ලස්සන ලෝකයක් තුළ පිහිනන විට ඒවා ඔබ ආරක්ෂාකාරීව වැළඳ ගනී.

තවද ලස්සන මුහුදු අශ්වයන්, දීප්තිමත් පබළු, ලස්සන මත්ස්‍යන්, ඔබ වටා සිටින බව ඔබ දකිනවා ඇති. කුමන වර්ණයන් ඔබ දකිනවාද? ජලජ පැලෑටි ඔබට අතවනා කැඳවන බව දැකිය හැකිද? ජලය තුළ හිරු රැස් පතිත වී දිලිසෙයි. එය සතුටින් පිරී තැනකි. සියලු දෑ සුන්දරවත් පිරිසිඳුවත් නවක පෙනුමක් සමඟින් දිස් වේ. වාෂ්ප ඔබ සමඟ සිනාසෙන අතර මතස්‍යන් ඔබ වටා පීනා ඔබත් සමඟ නටති. තව ද වැලි පටලයේ සිප්පි ලස්සන වර්ණ උපදවයි. එය විවිධ වර්ණයන් සමඟ සුන්දර තැනක් ලෙස දිය යට දිලිසෙන මැණිකක් සේ දිසු වෙයි. විශාල වාෂ්පයක් ඔබට විශාල සිප්පියක් ලබා දෙයි. එකී සිප්පිය විවරකරන විට එය තුළ කවදාවත් නොදුටු මුතු ඔබ දකිනු ඇත. වාෂ්පය ඔබට මුතුවක් ලබාදෙයි. එහෙත් අනිකුත් සිප්පි සමඟින් එය රැඳී සිටිනු දැකීමට ඔබ කැමති. ඒ එනැනට අදාල දෙයකි. ඒ නිසා එයින් වියෝවීමෙන් ඔබ සතුටු වෙයි. එය සෙසු සිප්පි සමඟින් ක්‍රමවත්ව පෙනේ.

ආපසු යෑමට දැන් වෙලාව ලඟා වී තිබේ. වටපිටාවේ සිනා මුහුණු සහ ලස්සන මතසයියින් මෙන්ම සිප්පිද ඔබට දිස්වෙයි. දිලිසෙන වාෂ්ප ඔබ අතින් අල්ලාගෙන වෙරල කරා යයි. ඔබ අත්වනා සමුගනී.
මුහුදේ ශබ්දය එක සීරුවට ඇසේ. එය ඇතුළාන්තයේ සහ එළිපිට ගසයි. ඔබ මුහුදු වෙරලේ සිටගෙන ශබ්දය අසමින් කුරුල්ලන් එකිනෙක කැඳවන විලාශයද සවන් දෙමින් සිටී. සීතල ජලයේ ඔබේ පාද ඔබ විසින් ඔසවා ගසනු ලැබේ. ඔබට වාෂ්පයේ සිනා හඬට සවන්දීමට හැකිවනු ඇත. සිත් තුළ ඔබ සතුට ලබයි. මෙය විශිෂ්ඨ සොයා ගැනීමක් විය.

ඔබේ ඇස් පියා ශරීරය සීරුවෙන් තබා ගන්න. කම්මැලිකමින් මිදෙන බළලෙකු සේ දිග හරින්න.

ඔබ සූදානම්ව සිටින විට ඇස් විවර කරන්න. සෑමදෙනා මද සිනාවකින් පිළිගන්න.