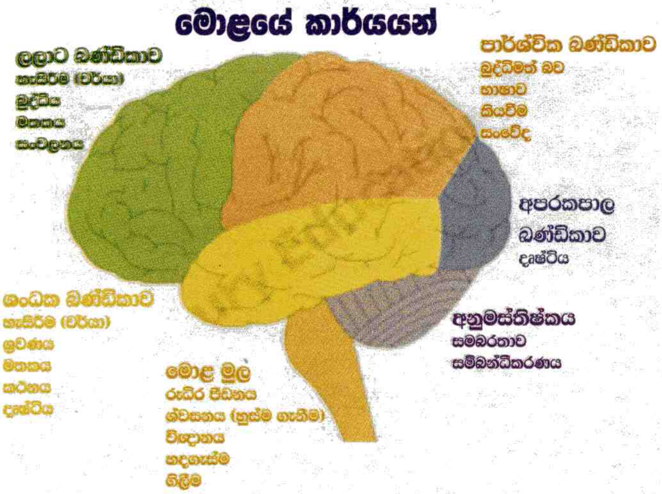
ඉගෙනීමට මොළයෙන් උදව්

මහාචාර්ය සමුද්‍රා කත්‍රිආරච්චි

මොළය, සියලු ජීවී විශේෂ අතර මිනිස් විශේෂයට, සුවිශේෂී තත්වයක් උරුම කර දීමට හේතුකාරක වන මිනිස් සිරුරෙහි ඇති ප්‍රධානම ඉන්ද්‍රිය වෙයි. ලෝකයේ අති දියුණුම පරිගණකයටත් වඩා මිනිස් මොළය බොහෝ සෙයින් සංකීර්ණයය. එයට සංජානනය කළ හැකිය. අර්ථ කථනය කිරීමට පුළුවන. බාහිරින් සහ අභ්‍යන්තරයෙන් ලැබෙන උත්තේජන අර්ථ ගන්වා තේරුම් ගැනීමට සැලැස්විය හැකිය. ස්වාධීනව සිතීමටත්, අලුත් සහ පැරණි තොරතුරු භාවිතයෙන් ඉගෙනීම සැලැස්වීමටත් පුළුවන.

මොළයෙහි ව්‍යවච්ඡේදය

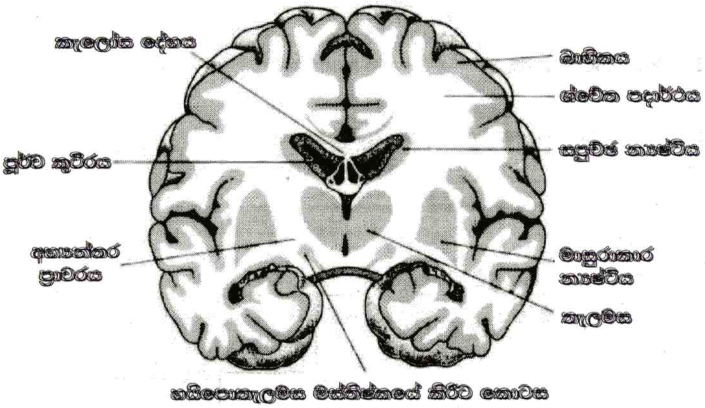
මානව ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මොළය ඉතා වැදගත් වන බැවින්, ඝන අස්ථිමය හිස් කබලකින් සහ මස්තිෂ්ක සුෂුම්නා තරලය නම් අවරෝධක දියරයකින් එය ආරක්ෂාව ලබයි. එසේම මෙනින්ජීය ලෙස හැඳින්වෙන තුනී පටලයකින්ද මොළය ආවරණය වී තිබේ. මොළය, මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතියේ අනෙක් කොටස් හා සම්බන්ධ වන්නේ මොළ දණ්ඩ (මොළ මුල) මගිනි. එය කශේරුකාව (කොඳු ඇට පෙළ) තුළින් දිවෙන සුෂුම්නාව නැතිනම් ප්‍රධාන ස්නායුව සමග මොළය සම්බන්ධ කරයි. ශරීරයේ කොටස්වල සිට සුෂුම්නාවට ආවේග සැපයෙයි. එසේම මොළයේ සිට පැමිණෙන ආවේග



1 වන රූප සටහන - මොළයේ ව්‍යවච්ඡේදය

ශරීර කොටස් වෙත යැවෙන්නේද සුෂුම්නාව ඔස්සේය.

සාමාන්‍යයෙන් මොළයේ බර කි.ග්‍රෑම් 1.4ක් පමණය. එය වම් සහ දකුණු වශයෙන් අර්ධ ගෝල දෙකකින් සමන්විතය. එක් එක් අර්ධ ගෝලය බණ්ඩිකා කිහිපයකට බැගින් වෙන් කෙරේ. සූර්ණ ලෙස හැඳින්වෙන ආවලන හේතුකොට මොළයේ පෘෂ්ඨ ප්‍රමාණය ඉහළ නංවා ඇත. මෙම පෘෂ්ඨ ප්‍රමාණය වර්ග සෙ.මී. 2500ක් පමණය. මෙම සූර්ණ එකිනෙකින් වෙන් කරනුයේ ඛාත හෙවත් කුල්‍යා මගිනි. මොළයේ එක් එක් කොටසට විශේෂයෙන් පැවරුණ එකිනෙකින් වෙනස්වන කාර්යයන් පවතියි. මෙහි පහත දැක්වෙන රූප සටහන මගින් මොළයේ නිශ්චිත ප්‍රදේශ පෙන්වා දෙයි.



2 වන රූපසටහනඃ මොළයේ හරස් කඩක්

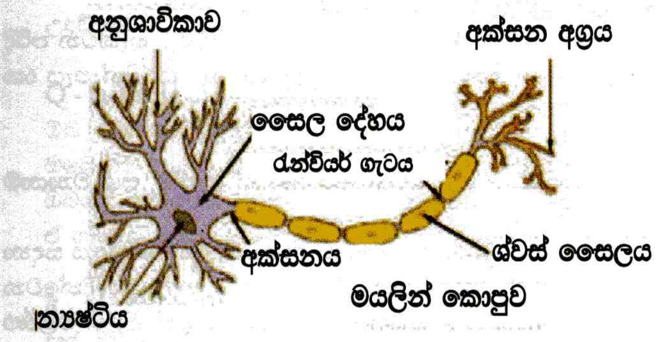
මොළයේ හරස් කඩක් දෙස බැලුවිට පිටත ධූසර පදාර්ථය දැකිය හැකිය. එය මොළය සිදුකරන උසස් සංකීර්ණ කාර්යයක් හා සම්බන්ධ ඇතුළත දැකිය හැකි ශ්වේත පදාර්ථය, ධූසර පදාර්ථය තුළට හා ඉන්පිටතට දිවෙන ස්නායු පොදියකි.

මොළය ක්‍රියාකරන්නේ කෙසේද?

මොළයෙහි ක්‍රියාකාරී ඒකකය "නියුරෝන" (ස්නායු සෛල) ලෙස හැඳින්වෙයි. මෙම නියුරෝන හරහා ආවේග ලෙස පණිවුඩ සම්ප්‍රේෂණය සිදුවෙයි. එක් නියුරෝනයක සිට තවත් නියුරෝනයක් වෙත ආවේග සම්ප්‍රේෂණය සිදු කරන්නේ

පණිවිඩය යවන අක්සනය මගිනි. මෙම අක්සන උපාගම පරතරයක් මගින් එකිනෙක වෙන් කරන හෙයින් පණිවිඩය යවන අක්සනය මගින් "නියුරෝට්රාන්ස්මීටර්" නැතිනම් ස්නායු සම්ප්‍රේෂණ දියරයක් ස්‍රාවය කරයි. එය පරතරය හරහා විසරණය වී, පණිවිඩය ලබන නියුරෝනය උත්තේජනය කරයි. ස්නායු ආවේග පණිවිඩය යවන්නාගේ අක්සනය කෙළවර පිහිටි අග්‍ර, කුළුගන්වන ස්නායු සම්ප්‍රේෂකය වැගිරීමට සලස්වන අතර පණිවිඩය ලබන නියුරෝනයේ ප්‍රතිග්‍රාහකය විසින් මෙම ස්නායුසම්ප්‍රේෂකය අසුකර ගනු ලබයි. මෙම ව්‍යුහය "උපාගමයක්" ලෙස හැඳින්වෙයි. ඉගෙනීම සම්බන්ධයෙන් කතාකරන විට එහිදී උපාගම වඩා කාර්යක්‍ෂම කරවන ව්‍යුහමය වෙනස්කම් සිදුවන බව පිළිගැනෙයි.

සාමාන්‍ය නියුරෝනයක ව්‍යුහය



3 වන රූපසටහන - නියුරෝන ව්‍යුහය

ඉගෙනීමේ මනෝවිද්‍යාව

දීර්ඝ කාලීන ඉගෙනීම සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකි. එය සිදු කරන්නේ මොළයේ බාහිකය මගිනි. එසේ වුවද මොළයේ සමහර ප්‍රදේශ සතුව නිශ්චිත කාර්යයක් පවතියි. උදාහරණයක් ලෙස ඉගෙනීමේ දෘශ්‍යමය අංග තැන්පත් කර තබනුයේ අපරකපාල ඛණ්ඩිකාවේ පිහිටි දෘශ්‍ය බාහිකයේය. එසේම ඉගෙනීම හා සම්බන්ධ චාලක අංග තැන්පත්වනුයේ චාලක කලාපයෙහිය. සාපේක්ෂව ගත් කල ඉගෙනීම මගින් චර්යාවේ (හැසිරීමේ) හෝ චර්යාවේ විභවය හෝ තුළ ස්ථිර වෙනසක් අත්දැකීම් තුළින් ඇතිවෙයි. එය බලපානුයේ ශාස්ත්‍රීය ඉගෙනුමට පමණක් නොව ඉගෙනීම තුළින් ඇතිවන තවත් බොහෝ සමාජ සහ චිත්තවේගී සංවර්ධනයටද එය බලපායි. ඉගෙනීම සහ මතකය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබීමට විමසා බලනවිට, තොරතුරුවල වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබෙනුයේ පරීක්ෂණ භාවිතා කරමින් විද්‍යාඥයින් සිදුකළ පර්යේෂණ තුළිනි. 20 වන ශතවර්ෂයේ මුල්කාලයේදී රුසියානු විද්‍යාඥ අයිවන් පැව්ලෝව් සිදු කළ චිරන්තර පරීක්ෂණය මගින් පෙන්වා දී ඇත්තේ තත්ව රෝපණය තුළින් සතුන්ට පූර්ව අත්දැකීම් මගින් ඉගෙනීමට සැලසිය හැකි බවය. ඔහුගේ සරල පරීක්ෂණය මගින් ආදර්ශනය කරනු ලැබුයේ සීනු නාදයක් සමග බල්ලෙකුට ආහාර ලබාදීම සබැඳිවිට, ආහාර ගන්නා සාමාන්‍ය නියමිත වේලාවේදී සීනුව නාද කළවිට ආහාර නොතිබුණද බල්ලාගේ කටට කෙළ උනන බවය. මෙය **"චිරන්තන තත්වාරෝපණය"** ලෙස හැඳින්වෙයි.

ඉගෙනීමෙහි තවත් ස්වරූපයක් වන්නේ ''කාරක තත්වාරෝපණයයි''. එහිදී පුද්ගලයෙකු කාර්යය/ අනුගමනය තුළින් එහි ඵලවිපාක ඉගෙන ගනියි. යහපත් හැසිරීම පිළිබඳව ප්‍රශංසා ලද දරුවෙකු යහපත්ව හැසිරීමට ඉගෙන ගනියි. සමහර භීතිකා තත්වයන් ඇතිවන්නේද ඒ ආකාරයෙනි. ප්‍රසිද්ධියේ කතා කළ විට වැඩිහිටියන්ගේ විවේචනයට ලක් වූ පිරිමි දරුවෙකු, ඒ හේතුකොට ප්‍රසිද්ධියේ කතා කිරීමේ බියක්-භීතිකාවක්-ඇති කර ගනියි. මෙම අනවශ්‍ය ඉගෙනීම, ව්‍යුද්ග්‍රහණය (ඉවත් කිරීම) කළ හැක්කේ ප්‍රසිද්ධ කතා කිරීම් සිදු කළ අවස්ථාව ලද නිරතුරුවම ප්‍රශංසා කිරීම මගිනි. (වැඩිහිටියන් විසින් කාර්යයයේ ඵල විපාක වශයෙන් පාරිතෝෂ ලබා දීම) එවිට ප්‍රසිද්ධියේ කතා කිරීම කෙරෙහි පැවති බිය අඩුවී විශ්වාසය වර්ධනය වෙයි.

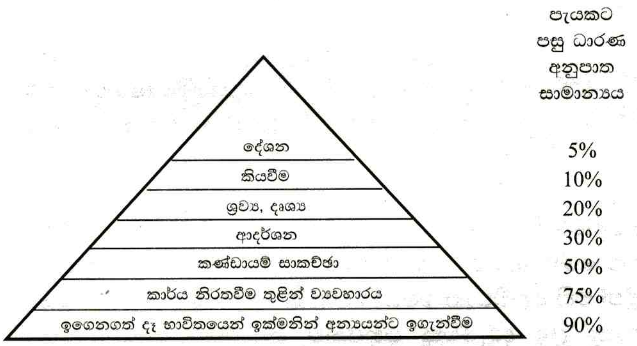
සංකීර්ණ ඉගෙනීමේදී, සරල සම්බන්ධතා ඇති කිරීමෙන් නොනැවතී, පුද්ගලයා ලෝකය පිළිබඳ මනෝමය නියෝජනයක් යොදාගෙන ක්‍රමෝපා ඇති කරගනිමින් එම නියෝජන කාර්යාත්මක වෙයි.

සාධක කිහිපයක් මගින් ඉගෙනීම ඉහළ නංවාලිය හැකිය.

- අභිප්‍රේරණය
- ප්‍රතිඵලය පිළිබඳ දැනුම
- බුද්ධිමත් බව
- පරිණත බව සහ උනන්දුව
- ඉගෙනුම් ක්‍රම උදාඃ පුනරුක්තිය සහ ව්‍යවහාරය

අප බොහෝ දෙනෙකුට, ඉගෙනීම සඳහා වෙන්වූ රටා පවතියි. ඉගෙනීමේ රටා නිර්වචනය කළ හැක්කේ ඉගෙනීම් සන්දර්භයෙහිදී උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ උත්තේජනය භාවිතය සඳහා වූ සංගතතා ක්‍රමය ලෙස ය.

ඉගෙනීමේ රටා ප්‍රධාන වශයෙන්ම සමන්විත වනුයේ දෘශ්‍ය ප්‍රධාන වශයෙන්ම සමන්විත වනුයේ දෘශ්‍ය (පෙනෙන), ශ්‍රව්‍ය (ඇසෙන) ස්පර්ශ ගත (හැඟෙන) වශයෙනි. කෙනෙකු තම ප්‍රමුඛ ඉගෙනුම් රටාව සොයා හඳුනාගෙන එම රටාව වැඩි වශයෙන් භාවිත කිරීම තුළින් මතකය ඉහළ නැංවිය හැකිය. උදාහරණ ලෙස දැක්වුවහොත් සිය ප්‍රමුඛ ඉගෙනුම් රටාව දෘශ්‍ය රටාව නම් ඔහුට චිත්‍ර, රූප සටහන් ආදිය භාවිතයෙන් වැඩි ඵල ප්‍රයෝජන ලද හැකි අතර ශ්‍රවණ ඉගෙනුම් රටාව ප්‍රමුඛ වූ අයෙකු හට හඬ නගා කියවීම, සාකච්ඡා කිරීම ආදිය තුළින් වැඩි ප්‍රයෝජන ලද හැකිය. කෙසේ වෙතත් කෙනෙකු එක් ක්‍රමයකට වඩා වැඩියෙන් භාවිත කළ යුතුය. එසේම මතකය නංවාලීම සඳහා ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය සමග සක්‍රියව සම්බන්ධ



4 වන රූප සටහන: ඉගෙනීමේ විවිධ ක්‍රම භාවිතයෙන් පසු ධාරණ අනුපාතය.

වීම වඩා ප්‍රයෝජනවත්ය. විවිධ ඉගැන්වීම් ක්‍රම මගින් ලැබිය හැකි ධාරණ අනුපාත මෙහි පහත දක්වේ.

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලිය වඩා ඵලදායී වීමට සහ විභාගයේදී යළි මතක්කර ගැනීමට පහත දක්වෙන ක්‍රම භාවිත කළ හැකිය.

මතකය වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගත හැකි දෘශ්‍ය ඉගෙනුම් ශිල්පීය ක්‍රම පහත දක්වෙයි.

- ඉතිහාසය තුළ සිද්ධීන් සිදුවූ ආකාරය දක්වෙන සිතියමක් ඇඳීම හෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රමය ඇඳීම.
- සැකිල්ලක් සැකසීම
- රූප සටහන් ඇඳීම
- සටහන් තැබීම, ලැයිස්තු සැකසීම
- වර්ණ කේත භාවිතය
- පර්යේෂණ සටහන්
- වීඩියෝ නැරඹීම
- සැකිල්ල කියවීම
- සැණපත් භාවිතය
- මතුකර දක්වන සලකුණු පෑන් භාවිතය, වචන වටා වෘත්ත ඇඳීම හෝ යටින් ඉරි ඇඳීම

ශ්‍රවණ ඉගෙනුම් ශිල්ප ක්‍රම මෙසේය.

- කරුණු සහ පේළි මතක තබා ගැනීමට වචන සම්බන්ධතා භාවිතය.
- දේශන පටිගත කර නැරඹීම.
- ඇස් වසාගෙන කරුණු නැවත කියවීම.
- කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවලට සහාය වීම.
- භාෂා ව්‍යවහාරය සඳහා ශ්‍රව්‍ය පටි භාවිතය.
- ලිවීමෙන් පසු සටහන් පටිගත කිරීම.

ස්පර්ශක ඉගෙනුම් ශිල්පීය ක්‍රම මෙසේය.

- කෙටි ඛණ්ඩ ලෙස පාඩම් (අධ්‍යාපනය) කිරීම
- රසායනාගාර පංතිවලට සහභාගිවීම
- කාර්ය රංගනයේ යෙදීම
- ක්ෂේත්‍ර චාරිකා, කෞතුකාගාර නැරඹීම වැනි කාර්යයන්ට සහභාගි වීම
- ක්‍රීඩා භාවිතය
- කටපාඩම් කිරීම සඳහා සැණපත් භාවිතය

විභාගවලදී සාර්ථක ලෙස කටයුතු කිරීම සඳහා තම තමන් මනා ලෙස සංවිධානය විය යුතුය.

පාඩම් කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ඉඟි කිහිපයක් මෙසේය.

- **කාල සටහනක් භාවිත කිරීම**
  තමන්ට ලද හැකි කාල වේලාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම සහ සෑම විෂයකටම ප්‍රමාණවත් කාලයක් වෙන් කිරීම ඉතා වැදගත්ය. එසේම විවේකීව සැහැල්ලුවෙන් සිටීමට, විනෝද වීමට සහ දෛනික කාර්යයන් හි නිරත වීමට ප්‍රමාණවත් කාලය වෙන් කිරීමද සිදු කළ යුතුය.

- **ක්‍රමානුකූල විධිමත් නින්දක් ලැබීම**
  මොළයට වඩා ඵලදායී ලෙස ක්‍රියා කිරීමට හැකිවන පරිදි සජීවවත් වීමට නම් රාත්‍රී කාලයේදී අඩු තරමින් පැය 6ක තරම්වත් නින්දක් ලැබීම අවශ්‍යය.

- **සෞඛ්‍යයට ගැලපෙන සේ ආහාර ගැනීම සහ ව්‍යායාම කිරීම**
  නිසි පරිදි සෞඛ්‍යමත් ලෙස ආහාර ගැනීම මොළය සඳහා වැදගත් අවශ්‍යතාවකි. 'ෆාස්ට් ෆුඩ්' ලෙස හැඳින්වෙන පෙර සකස් කළ ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී අලුත් එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීම මෙහිදී අවශ්‍යය.

- **මතකය ඉහළ නැංවීම සඳහා කණ්ඩායම් ලෙස පාඩම් කිරීමේ යෙදීම.**
  සාමාජිකයන් 3-5 දෙනා බැගින් වන පරිදි කුඩා කණ්ඩායම් සකස් කර ගන්න. එක් එක් සැසිය සඳහා අරමුණු පිහිටුවන්න. "ඕපාදූප කතාබහ කරමින් කාලය කා දමන සමාජ කණ්ඩායමක් වීමෙන් වළකින්න. කණ්ඩායමේ සෑම සාමාජිකයෙකුම සක්‍රිය ලෙස සහභාගි විය යුතුය. අක්‍රිය සහභාගි තත්වයෙන් වළකින්න.

- **පාඩම් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සියලු ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර තබාගන්න.**
  සියලු පසුගිය ප්‍රශ්නපත්‍ර කියවීම සඳහාවන පත පොත, වෙනත් ද්‍රව්‍ය කල් තබා සූදානම් කර තබා ගන්න.

- **පාඩම් කිරීම සඳහා සූදානම්ව සිටින්න.**
  පාඩම් කිරීමේ නිරතව සිටින විට ඔබගේ අවධානය බිඳිය හැකි ජංගම දුරකථන ආදී ප්‍රතිකර්ෂණයන් ඈත් කර තබන්න. ඒ සඳහා වෙනම වේලාවක් වෙන් කර තබන්න.

පාඩම් කිරීම සඳහා සුව පහසු ස්ථානයක් තෝරා ගන්න.
ඉතා සුව පහසු-අධි-සුඛෝපභෝගී පරිසරයක් තෝරා ගැනීම සුදුසු නොවේ. එසේ වුවහොත් ඔබට නින්ද යාමට ඉඩ තිබේ.

- **ඵලදායී ලෙස කියවීමේ යෙදෙන්න.**
මුල සිට අග දක්වා කියවීම ප්‍රයෝජනවත් නොවේ. මතකය නංවාලීම සඳහා PQRST ලෙස හැඳින්වෙන ක්‍රමය යොදා ගන්න.

P - පූර්ව දර්ශනය (Preview)
අදහසක් ඇති කර ගැනීම සඳහා ඔබ පාඩම් කිරීමට, අධ්‍යාපනයෙහි යෙදීමට අපේක්ෂා කරන කොටස පිළිබඳ මෙයට පෙර පැවති විභාගවලදී අසා ඇති ප්‍රශ්න කියවීම පළමුව සිදු කරන්න. එම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ඔබ නොදන සිටියත් මෙමගින් පාඩම් කළ යුතු වැදගත් ක්ෂේත්‍ර සහ කොටස් පිළිබඳ ප්‍රමුඛතා ඇති කර ගැනීමට මෙය ඔබට උදව් වේවි.

Q - ප්‍රශ්න නගන්න (Question)
ඔබ ඉගෙන ගැනීමට යන්නේ කුමක්ද යන්න ගැන ඔබෙන්ම ප්‍රශ්න කරන්න. ඔබට යම් සැකයක් ඇත්නම් ඔබගේ ගුරුවරයාගෙන් හෝ සම පදස්ථයෙකුගෙන් හෝ ඒ ගැන විමසන්න.

R - කියවන්න (Read)
දැන් ඔබ කියවීමට සූදානම්ය. විභාගය සමත්වීම ඉලක්ක කර ගෙනම පමණක් නොව දැනුම ඉහළ නංවා ගැනීමට කියවීමේ යෙදෙන්න. මතක තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිත කරන්න. (උදා: යටින් ඉරි ඇඳීම, වර්ණ යෙදීම ආදී).

S - ස්වයං සජ්ඣායනය කරන්න (Self Recitation)
කියවීමෙන් පසු මතක තබා ගැනීම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා සජ්ඣායනයේ යෙදීම.

T - පරීක්ෂා කරන්න (Test)
පසුගිය ප්‍රශ්නපත්‍රවලට පිළිතුරු සපයමින් දැන් ඔබගේ දැනුම පරීක්ෂා කර බලන්න. ගුරුවරයෙකු හෝ සම පදස්ථයෙකු හෝ ලවා ඔබගේ පිළිතුරුවල නිවැරදි බව බලවා ගැනීමට උනන්දු වන්න.

- **ප්‍රවර්ගීකරණය යළි සිහිපත් කිරීමේ හැකියාව ඉහළ නංවයි**
පුස්තකාලයාධිපතිවරයෙකු කිසියම් ක්‍රමානුකූල ආකාරයකට පුස්තකාල රාක්ක තුළ පොත් තැන්පත් කිරීම හේතුවෙන් පරිශීලකයන්ට නියමිත ස්ථානයෙන් පොත් තෝරා ගැනීම පහසු කරයි. ක්‍රමානුකූල ලෙස මතක තැන්පත් කර තැබීම අවශ්‍ය අවස්ථාවකදී ඒවා ක්‍රමානුකූල ලෙසම යළි ලබා ගැනීම, මතක් කර ගැනීම පහසු කරවයි. ඒ පොත් සහ උපකරණ ක්‍රමානුකූලව පිළිවෙළකට තැබීම ලෙසම සිදු වූවකි.

- **පූර්ව-රංගනයක හෝ පෙර පුහුණුවක යෙදෙන්න.**
පෙර පුහුණුව හෝ පූර්ව රංගනය මතකය දියුණු කිරීමට සමත් වෙයි.

- **කාංසාවට මුහුණ දීම**
විභාග කාංසාවට මුහුණ දීමට බොහෝ ශිෂ්‍යයන් හට අපහසු කාර්යයකි. මෙම කාංසාවට මුහුණ දීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය නම් ක්‍රමවත් ලෙස අධ්‍යන කටයුතුවල (පාඩම් කිරීම) යෙදීම සහ ප්‍රමාණවත් ලෙස විභාගයට සූදානම් වීමත්ය. අන්තිම මොහොතේ කටපාඩම් කිරීමට යෑම ඵලදායී බවින් අඩුය. එසේම එය කාංසාව ද ඉහළ දමයි. අවසන් මොහොතේ සාකච්ඡා කිරීම සහ සම පදස්ථයන් සමග සන්සන්දනය කිරීමෙන්ද වළකින්න. විභාගයට පෙර දිනය සැහැල්ලුවෙන් සහ විවේකීව ගත කරන්න. ආගමික කටයුතුවල නිරතවන්න. රාත්‍රියට හොඳ නින්දක් ලබන්න. මෙම කාංසාමය තත්වයට තනිව මුහුණ දිය නොහැකි බව හැඟේනම් ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් උදව් පැතීමට පසුබට නොවන්න. වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව කිසිදු බෙහෙතක් ගැනීමට නොයන්න. එසේ බෙහෙත් ගැනීම නිසා විභාගයේදී ඔබ ව්‍යාකූල තත්වයකට පත්ව දක්වීමට අපේක්ෂිත දක්ෂකම් කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපෑමක් ඇති කිරීමට ඉඩ තිබේ.

මෙහි සඳහන් කර ඇති සියලු කරුණු ඉගෙනීම හා මතකය වැඩි දියුණු කිරීමට සමත් වන බවට සනාථ කර ඇති, සරල සහ ඵලදායී ක්‍රම වෙයි. ඉගෙනීම ප්‍රීතිදායක කාර්යයක් කර ගත හැකිය. ඔබ හොඳින් පාඩම් කළහොත්, අධ්‍යාපනයෙහි යෙදුනහොත්, ඔබට විභාග ඉහළින්ම සමත්වීමට හැකි වනු ඇත.

ඔබ කොතරම් දක්ෂයකු වුවත්, සමහර විට තරගකාරී විභාග යකදී ඔබට ඔබගේ ඉලක්කය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නොහැකි වීමට පුළුවන. එපමණකින්ම ඔබ අසාර්ථක වූ බවක් හෝ අසමත් වූවකු බවක් හෝ ලෙස නොසිතන්න. ඔබ තෝරා ගත් මාර්ගය කුමක් වුවද අනාගතයේදී ඔබ සාර්ථක වනවා නිසැකය. ඒ ඔබ ඉගෙනීමේ ඵලදායී ක්‍රම උගත් හෙයිනි. දීර්ඝ කාලීනව බැලූ විට, ඔබ ඔබගේ ජීවිතය සඵලමත් කර ගන්නා බව නිසැකය.

මහාචාර්ය සමුද්‍රා කත්‍රිආරච්චි
මනෝචිකිත්සාව පිළිබඳ දෙපාර්තමේන්තුව
වෛද්‍ය විද්‍යා පීඨය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
ගංගොඩවිල
නුගේගොඩ