



යහපත් මානසික යහපැවැත්ම සඳහා ක්රම පහක් සහ බුදු දහම

NHS විසින් නිර්දේශ කර ඇති පරිදි ඔබේ මානසික සෞඛ්ය සහ යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් පියවර පහ සලකා බැලීම ප්රයෝජනවත් වනු ඇත. සෑම දිනකම යහපැවැත්ම සඳහා වූ ක්රම පහෙන් සෑම ක්රමයක්ම අනුගමනය කිරීම හරහා ඔබේ මනෝභාවය සහ යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඉතා ධනාත්මක බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය.

එක

අන් අය සමඟ සම්බන්ධ වන්න



සංවර්ත සීමා වෙනස් වෙමින් පවතින නිසා, නිවසේ අන් අය සමඟ මිශ්‍ර වීම පිළිබඳව නව නීතිරීති සඳහා කරුණාකර [එක්සත් රාජධානිය රජය](#) වෙබ් අඩවිය හෝ ඔබේ පළාත් පාලන වෙබ් අඩවිය පරීක්ෂා කරන්න.

යහපත් මානසික යහපැවැත්මක් ලැබෙන්නේ අප අන් අය සමඟ පවත්වන අන්තර්-සම්බන්ධතා වලින් අපට ලැබෙන හොඳ මානසික ආහාරයෙන් වේ. අන් අය සමඟ වූ සතිපට්ඨානය හා භාවනා කිරීම හරහා ධර්මිෂ්ඨ සිතුවිලි සහ වෙනත් සෞඛ්ය සම්පන්න මානසික තත්ත්වයන් වර්ධනය කරගත හැකිය.

පහත දෑ දැකීමට උපකාරී වීම හරහා ඔබේ මානසික සෞඛ්යයට අන්තර් සම්බන්ධතා වැදගත් වේ:

- අන් අයද පීඩා විදියි
- අන් අයද ආධ්යාත්මික මාර්ගයක ගමන් කරයි
- ආදරය කරුණාව ඇති කිරීම වැනි ආධ්යාත්මික ගතිගුණ හරහා තමාගේම යහපැවැත්ම ගොඩනඟා ගත හැකි අතරම අනෙක් අය පිළිබඳව වඩා විවෘතව සිටිය හැකිය
- ආධ්යාත්මික ගතිගුණ තියුණු මායිම් හා කෘතිම බෙදීම් වලින් සීමා කළ නොහැක

බුදු දහමේ තුන්වන ත්රිරත්නය සංගා:

අධ්යාත්මික මාවතේ ගමන් කරන මිනිසුන් සංඝ ප්රජාවයි. බෞද්ධයෝ සංඝරත්නය සරණ යති.

මෙත්තාවර්ධනය කිරීමේ භාවනා ක්රමය:

යහපත් සිත සහ අන් අය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම යහපත් ආධ්යාත්මික ගති පැවතුම් වේ. විවෘත හදවත යනු සෑමම අයිති හදවතයි, සෑම විටම නිවසේ සහ සීමාවන් නොමැතිව සිටියි.

දෙක

භාරීරිකාව ක්රියාශීලී වන්න



“මේ කය මැටි භාජනයක් වැනි යැයි දැන, මේ සිත නුවරක් මෙන් පිහිටුවා ප්රඥාව නමැති ආයුධයෙන් මාරයා* හා යුද්ධ කරවි. එසේ දිනාගත් දේ විවේකයක් රහිතව රැකගත යුතුයි.”

ධම්මපදය ව 40

ක්රියාශීලීව සිටීම ඔබේ ශාරීරික සෞඛ්යයට සහ යෝග්යතාවයට පමණක් නොව ඔබේ මානසික යහපැවැත්මට ද ඉතා වැදගත් වේ.

- ඔබට මතක් වන විට ඔබේ ශරීරය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට උත්සාහ කරන්න
- අවධානය ශරීරය හරහා සුපරික්ෂිත කිරීම නිසා විවිධ ප්රදේශවල සංවේදීතාවන්ට අවධානය යොමු කරන්න
- යහපැවැත්ම පිළිබඳ වඩාත් පදනම් වූ හැඟීමක් වර්ධනය කර ගත හැකි වන පරිදි ශරීරය පිළිබඳව වඩාත් අවබෝධයෙන් කටයුතු කරන්න
- අධෛර්යයට පත්වීම වෙනුවට, ශරීරය තුළ වඩා හොඳින් පදනම් වීමට හෝ ශරීරය කේන්ද්ර කර ගැනීමට පුරුදු වීම වඩා හොඳය.
- යහපැවැත්ම වර්ධනය කිරීම සඳහා සමබර ප්රවේශයක් ගන්න. මෙය ශරීරය, හදවත සහ මනස රැකබලා ගැනීම සඳහා වූ ප්රවේශයන්ගෙන් සාක්ෂාත් කරගත හැකි අතර - මා තුනම එකවර රැකබලා ගැනීම

ශාරීරිකව ක්රියාකාරී වීමට බොහෝ ක්රම තිබේ: යෝග, තායි චි, කිගොන්ග් මෙන්ම ගෙවතු වගාව වැනි එළිමහන් ක්රියාකාරකම්, නැටුම් වැනි ගෘහස්ථ ක්රියාකාරකම් - තවද ඔබ කරන ඕනෑම දෙයකට මුළු හදවතින්ම කැපවීම.

මාරයා* - අභිතකර මානසික තත්ත්වයන්ගේ ප්රතිමූර්තියකි

තුන

සෑම දිනකම අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්න



නව නිපුණතා ඉගෙනීමෙන් පහත දේ හරහා ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කළ හැක්කේ ය:

- නැවුම් බව ගෙන ඒමට හා යල්පැන ගිය දෑ ජය ගැනීමට නව අත්දැකීම් හා සම්බන්ධ වන්න
- විශ්වාසය වැඩි කිරීම, අභිමානය ඉහළ නැංවීම සහ මානසික පීඩනය අඩු කිරීම හා අරමුණක් පිළිබඳ හැඟීමක් ලබා ගැනීමට ඔබට උදව් කිරීම
- ශරීරය, හදවත සහ මනස කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම
- කුතුහලයෙන් සිටීම, ගවේෂණාත්මක සහ නිර්මාණශීලී වීම

වසංගතය අපට බුද්ධාගම පිළිබඳ අපගේ හුරුපුරුදුකම තවත් ගැඹුරු කර ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබා දී ඇත.

ජරමුඛ විශ්ව විද්යාල වලින් නොමිලේ බෞද්ධ පාඨමාලා මෙම ලැයිස්තුව ප්රයෝජනවත් විය හැකිය හෝ මුල් භාෂාවලින් මුල් පිටපත කියවන්න ඉගෙන නොගන්නේ ඇයි (උදා. පාලි/සංස්කෘත)?

වෘකයන් දෙදෙනාගේ කතාව

සෙමෙන් සෙමෙන් කතන්දරය ඔබම කියවා කැපී පෙනෙන වචන/වෘකය බණ්ඩ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න

සීයා තම මුහුඹුරාට ජීවිතය ගැන කියා දෙමින් සිටියි.

'මා තුළ සටනක් සිදු වෙමින් පවතී,' ඔහු තරුණයාට පැවසුවේය.
'වෘකයන් දෙදෙනෙකු අතර සටනක්.'

අඳුරු වෘකයා කෝපය, ඊර්ෂ්යාව, ශෝකය, පසුතැවීම, කෑදරකම, අභංකාරය, ස්වයං අනුකම්පාව, වරදකාරී බව, අමනාපය, පහත්කම, බොරුව, කුහක උඩඟුකම, උසස් බව සහ මමත්වය.

ආලෝකමත් වෘක්ෂයා යනු සතුට, සාමය, ආදරය, බලාපොරොත්තුව, සාරධර්ම, නිහතමානිකම, කරුණාව, කරුණාවන්තකම, සංවේදනය, ත්යාගශීලීත්වය, සත්යය සහ දයානුකම්පාව.

ආදර මුහුඹුරා, මේ සටනම ඔබ තුළත් සිදු වේ ඒ වගේම මේ පොළොවේ සිටින සෑම පුද්ගලයෙකු තුළම මෙම සටන සිදු වේ.'

මුහුදුරා වික වේලාවක් කල්පනා කර, "කුමන වෘකයා දිනයිද?" යැයි ඇසුවේය

සීයා සිනාසෙමින් සරලව 'ඔබ පෝෂණය කරන වෘකයා' කියා කීවේය.

හතර අන් අයට දෙන්න



“ඔබ සෑම කෙනෙකුම මුළු මිනිස් සංහතියටම වගකිව යුතුයි. අපි එකිනෙකා සැබෑ සහෝදර සහෝදරියන් ලෙස සිතිය යුතු අතර, සෙසු අය විඳින දුක අවම කිරීමට අප උත්සාහ කළ යුතුයි. ධනය අත්පත් කර ගැනීම සඳහා පමණක් වැඩ කරනවා වෙනුවට, අපි අර්ථවත් දෙයක් කළ යුතුයි, සමස්තයක් ලෙස මානව වර්ගයා බැරෑරුම් ලෙස ඉලක්ක කළ දෙයක්.”

අති උතුම් දලයි ලාමා

මානසික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා දන් දීම සහ කරුණාව උපකාරී වන බවද දන්නා කරුණකි:

- ධනාත්මක හැඟීම් සහ ශුභඵලය පිළිබඳ හැඟීමක් නිර්මාණය කිරීම
- ඔබට අරමුණක් හා ආත්ම වටිනාකමක් ලබා දීම
- අන් අය සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඔබට උදව් කිරීම

අන් අයට උදව් කිරීමට වැඩි උනන්දුවක් දක්වන අය තමන් සතුවින් සිටින බව සිතීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. කුඩා පුණ්ය කටයුතුවල සිට ස්වේච්ඡා සේවය වැනි නීතිපතා දීමනා දක්වා සෑම කෙනෙකුටම අනුකම්පාව දැක්වීමට අප උත්සාහ කළ යුතුය.

පහ

වර්තමාන මොහොත කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න



“එම මනස කිසි විටෙකත් සියලු ආකාර විදහා දැක්වීම නවතන්නේ නැත,
අගණිය, ඇදහිය නොහැකි තරම්, එකිනෙකා නොදන්නා. චිත්ර ශිල්පියෙකුට තමාගේම මනස දැනගත නොහැකි සේම, මනස නිසාම පින්තාරු කරයි, සෑම දෙයකම ස්වභාවය සම්බන්ධයෙන් ද එය එසේම වේ.”

තිව් නාට් හාන්

මේ මොහොතේ සිටීම සහ ඔබේ සිතුවිලි, ඔබේ හැඟීම්, ඔබේ ශරීරය සහ ඔබ අවට ලෝකය පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීම ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කළ හැකිය. බොහෝ විට “සතිපට්ඨානය” ලෙස හඳුන්වනු ලබන මෙය ඔබට ඔබව වඩා හොඳින් තේරුම් ගැනීමටත්, අභියෝගයන්ට මුහුණ දෙන ආකාරය වෙනස් කිරීමටත්, ජීවිතය වඩා හොඳින් රස විඳීමටත් උපකාරී වේ.

ඔබට මෙමගින් ආරම්භ කළ හැකිය:

- ඔබේ අවධානය කොපමණ වාර ගණනක් වර්තමානයෙන් පිටත සැරිසරන බව සැලකිල්ලට ගැනීම; කොපමණ වාර ගණනක් එය අතීත ක්රියාවන්ගෙන් ආපසු ඇද ගැනුනේද හෝ සිදු නොවූ අනාගත සිදුවීම් ගැන කතස්සල්ලට පත්වීද
- ශක්තිමත් අභ්යන්තර ශක්තියක් වර්ධනය කිරීම සඳහා වර්තමානය වෙත අවධානය යොමු කිරීමට සෑම උත්සාහයක්ම ගැනීම
- වර්තමාන කාලය තුළ මනස සහ ශරීරයේ සන්සුන් තත්ත්වයට වර්ධනය කිරීම
- මනස හා ශරීරය සන්සුන් කර ගැනීම හරහා පැහැදිලි දැක්මට සහ තේරුම් ගැනීමට පෞතූ විය හැකි යැයි දැකීම

අප ගැන

යහපත් චින්තනය සඳහා NHS සහ ලන්ඩන් නගර සභා විසින් සහාය දෙනු ලැබේ. මානසික සෞඛ්ය උපදෙස් හා උදව් පතන ලන්ඩන් වැසියන් හට ඔවුන් යන ගමනේදී කොතැනක ඔවුන් සිටියත් උදව් කිරීමට අපි සතියේ දින 7 ම පැය 24 පුරාවටම නොමිලේ ඩිජිටල් සහාය ලබා දෙන්නෙමු. පහසුවෙන් ප්රවේශ වීම සහ සැරිසැරීම සඳහා අපි පැය 24 පුරා සහාය සහ ස්වයං රැකවරණ විකල්ප ලබා දෙන්නෙමු.

අපේ මෙහෙවර

පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්යය වඩාත් ඵලදායී ලෙස රැකබලා ගැනීමට අපි සහාය දෙමු. සෑම කෙනෙකුම ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්යය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට ක්රියාශීලී වන ලෙස අපි දිරිමත් කරන අතර, මේ සඳහා සහාය වීම සඳහා අපි මෙවලම් සහ මග පෙන්වීම් ලබා දෙන්නෙමු. මෙම යෝජනා හෝ යහපත් චින්තනය පිළිබඳ සම්පත් ඔබට ප්රයෝජනවත් නොවේ නම්, ඔබට වඩා ප්රයෝජනවත් විය හැකි වෙනත් දේ පිළිබඳව ඔබේ වෛද්යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා www.good-thinking.uk වෙත පිවිසෙන්න



මෙම පෙළ බෞද්ධ සංවිධාන ජාලය සහ බෞද්ධ සමිතිය අනුමැතිය පදනම් කරමින් කින් මුනිංස් සහ මාරියානෝ මාර්සිගාල්ලියා විසින් අනුවර්තනය කර ඇත.