



අරුණෝදය

සාර්වික ද්‍රව්‍යකව අරුණෝදය චන්ද්‍රිකාව

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි

අරුණෝදය

උපදෙස් හා මග පෙන්වීම

යමුනා පෙරේරා
ලේකම්
කාන්තා , ළමා හා
සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය

චම්පා උපසේන
අධ්‍යක්ෂ
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

අධීක්ෂණය
නයනා සිංගප්පුලිගේ
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

සංස්කරණය
කේ. ආර්. නෙලුකා ජයසේන

විවිධ සහාය
පවිත්‍රා රසාංජලී ජයරත්න
තුර්කා සිවදාස්
සශිකා ආරියවංශ
උදයමානි රත්නසිරි
උමේෂා කල්පනී
දිලිනි සමරකෝන්

කවරය සහ පරිගණක පිටු නිර්මාණය
යශිකා නිලුක්ෂි අමරවංස

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය
තෙවන මහල, සෙන්සිටිවය අදියර 11
බත්තරමුල්ල

දුරකතන - 0112186348 ෆැක්ස් -0112187271
ඊමේල්-womensbureau.wa@gmail.com

පටුන



1. සතුටින් දිවි ගෙවීම සඳහා අවශ්‍ය මානසික සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම.	1 -7
මහාචාර්ය දයා රෝහණ අනුකෝරාල	
2. ලිංගික සෞඛ්‍ය සුවපත් භාවය සඳහා උපදේශනයේ කාර්යභාරය.	8-15
ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය ඥානදාස පෙරේරා	
3. බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයෙහි ප්‍රායෝගික වැදගත්කම.	16-26
ආචාර්ය දිල්ශාන් මනෝජී රාජපක්ෂ ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය	
4. දරුවන් මන්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම වැළැක්වීම දෙමාපියන්ගේ සුවිශේෂී වගකීමකි.	27-34
වෛද්‍ය රසික බණ්ඩාර	
5. The Need to Change the Focus of Counseling from Individuals to Society.	35-37
Prof. Danesh Karunanayake	
6. NLP සහ විශිෂ්ටත්වය.	38-40
ජාලිය රත්නායක	
7. ආතතිය සඳහා වර්ණ මනෝ විද්‍යාව.	41-43
ධනුෂ්ක ආරියවංශ	
8. මානසික අක්‍රමිකතා කළමනාකරණයෙහිලා බෞද්ධ ප්‍රතිකාරාත්මක ප්‍රවේශයෙහි උපයෝගීතාවය.	44-46
ආචාර්ය ටෙරන්ස් අනුකෝරාල	
9. நவநாகரீக உலகில் வாழ்வின் வெற்றியைத் தீர்மானிக்கும் சுயஒழுக்கம்.	47-49
திருமதி.ஐ.நரசிம்மன்,	

10. අසාමාන්‍යය වර්යාව හා විෂාදය.		50-53
	එම්. එන්. පුණ්‍යවංශ	
11. ඇය යන්න ගියා මැකිලා.		54-56
	කේ.බී.ගමිකා දුලංජලී අමරදාස	
12. මනෝවිකිත්සාවක් ලෙස බෞද්ධ භාවනාව.		57-59
	නිශ්ශන්කා වීරසූරිය	
13. ඒක වෙනස් ඇක්සිඩන්ට් එකක්...		60-64
	එච්. කේ. ආර්. ඩී. හෙට්ටිආරච්චි	
14. ඉඤ්ඤාමයාගේ ජීවිතයේ සෙල්විච්චි සිද්ධි සහ ජීවිතයේ පිළිගැනීම.		65-67
	මනීෂ්‍යානන්ද කාර්තිකා	
15. නූතන සමාජය සමග අතරමං වී ඇති සොඳුරු ළමා විය		68-71
	සයිකා ආරියවංශ	
16. “අනුභවයක් ඇතිව සිටිමින් සිටිමින් අනුභවයක් ඇතිව සිටිමින් සිටිමින්”.		72-74
	ගු.පී.විජේසේන	
17. සිතුවම් මැන වේදනා පිසදා.		75-76
	කේ.පී.පී.රෝෂනී ද සිල්වා	
18. ලස්සන අපේ පුංචි පවුල.		} 77
	එන්. ජී. වර්ණකලසූරිය	
19. හිතුවෙන් නෑ ඒත් ඇවිත් සිමෙන්තියා.		
	කේ. වයි. ඒ ප්‍රියදර්ශන	
20. යාත්‍රිකයා.		} 77
	බී. ජී. දිනේශ් නන්දික පුෂ්පකුමාර	

මෙම කෘතියේ පළ කර ඇති ලිපිවල අදහස් සහ අයිතිය එම ලේඛකයාගේ බව සැලකිය යුතුය



කාන්තා, ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ අමාත්‍යතුමියගේ පණිවුඩය

2023 ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයට සමගාමීව කාන්තා, ළමා කටයුතු සමාජ සවිබල ගැන්වීම් අමාත්‍යාංශයේ ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන අරුණෝදය මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශන සඟරාව වෙත මගේ සුභාසිංගන මෙසේ පිරිනමමි.

සමස්ත සමාජයකට ගෞරවනීය දායකත්වයක් පිරිනමන කාන්තාව යනු දැයක් තනන දැයක් නලවන ආදරණීය රන් තොටිල්ලකි. එවන් වූ වටිනාකමක් කාන්තාවට දෙනු වස් “ඇය දැයේ අභිමානයයි” තේමාව කර ගනිමින් සමරනු ලබන මෙවර ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයට සමගාමීව අපේ බලාපොරොත්තුව මේ රටේ සමස්ත කාන්තාවන්ගේ අභිමානය සුරක්ෂිත කරන්නට සියලු දෙනා කැපවනු දැකීමය. රටක රජයක් හෝ වේවා පුරවැසියන් හෝ වේවා ඔවුන් සියලු දෙනාම කාන්තාවන්ගේ අභිමානය ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමට වගකීමෙන් බැඳී සිටී.

මෙවර කාන්තා දිනයට සමගාමීව එළිදකින “අරුණෝදය” වාර්ෂික සඟරාව කාන්තාවන් සවි බල ගන්වමින් අනාගතයේ ඔවුන් අභියසට පැමිණෙන අභියෝගයන් ජය ගැනීමට සවියක්ම වනු ඇතැයි මගේ විශ්වාසයයි.

ගීතා සමන්මලී කුමාරසිංහ
රාජ්‍ය අමාත්‍ය
කාන්තා, ළමා කටයුතු රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය



කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමියගේ පණිවුඩය

මානසික සෞඛ්‍යයෙන් දුර්වල වූ සමාජයකින් යහපත් වූ පුද්ගල සබඳතා, පුද්ගල පැවැත්ම හෝ ඉන් එහා වූ කිසිදු අත්පත් කර ගැනීමක් සමාජයකට කළ නොහැක. පුද්ගලයා නමැති ශාකයේ මුදුන් මුල බඳු යහ මානසික පැවැත්ම සමාජයකට වැදගත් වනුයේ එහෙයිනි. එහෙත්, වත්මන් ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ ලාංකේය සමාජයේ සෑම ස්ථරයක්ම පීඩනයට හසුව සිටින අතර මේ නිසා කායික, මානසික මෙන්ම සාමාජීය යන ත්‍රිවිධ ආස්ථානයන්හිම බරපතල තිගැස්මකට මුහුණ දීමට සමස්ත මිනිස් සමාජයටම සිදුව ඇත. ඔබ අප සියලු දෙනාම දන්නා පරිදි කායික හා මානසික වශයෙන් මෙන්ම සාමාජීය වශයෙන් දුර්වල වූ, යහපැවැත්ම හා සමබරතාව බිඳ වැටුණ සමාජයක සෞඛ්‍යයෙහි යහපැවැත්මක් අපේක්ෂා කළ නොහැක. එවැනි තත්ත්වයක් තුළ මනෝ උපදේශනය වූකලී අතිශය ප්‍රයෝජනවත් විෂයයක් බව පැහැදිලි වේ.

මනස් සංතාප, සෝදුක් කඳුළැලි, චිත්ත පරපීඩා වැනි තත්ත්වයන් නිවා සුවපත් කිරීමටත්, එවැනි තත්ත්වයන්ට ශක්තිමත්ව මුහුණදීමටත් අවශ්‍ය දැනුම හා අවබෝධය ලබාදෙමින් පුද්ගලයා සුදානම් කිරීමටත් උපදේශනය තුළින් ලැබෙන සානුබලය මෙතෙකැයි කියා නිමකළ නොහැකිය. ඒ අර්ථයෙන්, උපදේශන වෘත්තිකයන්ගේ වෘත්තීය දැනුම යාවත්කාලීන කිරීමේ හා එම ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන්නන්ට දැනුම ලබා දීමේ අරමුණෙන්, මනෝ විද්‍යාත්මක හා ශාස්ත්‍රීය ලිපි අන්තර්ගත කර “අරුණෝදය” සඟරාව ප්‍රකාශයට පත්කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවයක් සපුරාලන බව මම විශ්වාස කරමි.

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ “අරුණෝදය” වාර්ෂික ප්‍රකාශනයේ තෙවන දිගහැරුම ලෙස එළිදැක්වෙන ශාස්ත්‍රීය සඟරාවට ඉතා සිතින් සුබ පැතුම් එක්කරමි.

යමුනා පෙරේරා
ලේකම්

කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ අධ්‍යක්ෂත්‍වයෙන් පණිවුඩය



කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබල ගැන්වීම් අමාත්‍යාංශයේ ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය මගින් මූලික වශයෙන් ලාංකේය කාන්තාව ආර්ථික හා මනෝ සමාජීය වශයෙන් බල ගැන්වෙන අතර ඊට සමගාමීව ලංකාව පුරා පිහිටා ඇති ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල හරහා සමස්ත දිවයිනම ආවරණය වන පරිදි උපදේශන නිලධාරීන් සහ සහකාර උපදේශන නිලධාරීන් මගින් උපදේශන කාර්යය සක්‍රීය හා විධිමත් අයුරින් සිදු කරනු ලබයි.

පවතින සමාජ සට්ටනයන් මෙන්ම, සමාජ ජීවිතයන් මනාව කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා උපදේශන සේවාව මගින් ලැබෙන දායකත්වය ඉතා ඉහළය. කොවිඩ්19 වෛරසය ව්‍යාප්තියත් සමග සමාජ සංස්ථාව තුළ සිදු වූ සහ සිදුවන ඉරිතැලීම් හා බිඳ වැටීම් සුවපත් කිරීමටත් වර්තමාන සමාජය මුහුණ දී සිටින ආර්ථික දුෂ්කරතාවන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වින්ත ශක්තිය ලබා දිය හැකි එක් සුවිශේෂී අංගයක් ලෙස උපදේශන සේවාවේ දෛනිකව උපයෝගීතාවය අතිශය තීරණාත්මක සාධකයක් බවට පත්ව ඇත. එවන් වූ පසුබිමක පුද්ගල මානසික අභිවෘද්ධිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම සැලවින්ම අතිශය කාලෝචිත වූවකි.

උපදේශනය, මනෝ විද්‍යාව හා සබැඳි ලිපි එකතුවක් ලෙස ඔබ අතට පත්වන ‘අරුණෝදය’ වාර්ෂික සඟරාව විෂය කෙරෙහි උනන්දුවක් ඇති ප්‍රජාව මෙන්ම ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයන්ට සිය දැනුම, ලේඛන කුසලතාවය එළි දැක්වීමේ අපූර්ව අවස්ථාවකි.

කායික, මානසික වශයෙන් ජීවිතයට හා ආතතියට පත් සමාජයක් යම් අයුරකින් හෝ නිවා සහසන්නට ‘අරුණෝදය’ සඟරාව හරහා ඔබ වෙත උදා වේවා! යි යන්න මගේ පැතුමයි.

වම්පා උපසේන
අධ්‍යක්ෂ
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

සංස්කාරක සටහන

වසංගත රෝග හා ආර්ථික අවපාත හමුවේ ලාංකේය සමාජය අර්බුදකාරී තත්ත්වයන්ට පත්ව ඇත. මූල්‍යමය වශයෙන් ශක්තිමත් වීමෙන් පමණක්ම ජීවිතයේ සංතෘෂ්ටිය ළඟා කර ගත හැකි බව සිතන වර්තමාන සමාජ සංදර්භය තුළ, ලාංකේය සමාජය උඩු යටිකුරු වෙමින් පුද්ගලයා මානසික ව්‍යාකූල තත්ත්වයට පත් වෙයි. එමගින් අතිශය ප්‍රචණ්ඩකාරී මෙන්ම ආතතිකාරී වටපිටාවක් නිර්මාණය වී ඇත. එහි අනිසි ප්‍රතිඵලය ලෙස සමස්ත සමාජයම විපරිත අර්බුදයකට තල්ලු වෙමින් පවතී.

මිනිසාගේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වූ ප්‍රශස්ත හා ආත්‍යවශ්‍ය සේවාවක් වන මනෝ විද්‍යා උපදේශනය ළමා කාන්තා කටයුතු සමාජ සවිබල ගැන්වීම් අමාත්‍යාංශයේ ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය විසින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. තමන්ට තනිව විසඳාගත නොහැකි මානසික ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේම විභවතාවයන් අවදි කරවා ඔවුන්ගේ ගැටලු ඔවුන්ටම විසඳා ගැනීමට මග පෙන්වීම හා මැදිහත්වීමේ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් වන උපදේශනය පුද්ගල සංවර්ධනය අරභයා ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රමවේදයක්ද වේ. මෙම ක්‍රියාදාමයේ දී දිවයින පුරා විසිරී සිටින උපදේශන වෘත්තිකයින්ට, උපදේශනය පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන්නන්ට මෙන්ම සාමාන්‍ය ප්‍රජාවට ද උපදේශනය පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය පුළුල් කිරීම සඳහා අරුණෝදය සඟරාව පිටිවහලක් වනු ඇත.

විශ්වවිද්‍යාල මහාචාර්යවරුන්, ආචාර්යවරුන්, මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරුන් හා විවිධ විද්වතුන් මෙම සඟරාව සඳහා ශාස්ත්‍රීය ලිපි ලබා දී ඇත. එම ලිපි ලබා දුන් විද්වතුන් හට හෘදයාංගම ස්තුතිය පුද කරමි. අනෙකුත් ලිපි ලබා දුන් දිවයින පුරා අප අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන ක්ෂේත්‍රයේ නියැලී සිටින නිලධාරීන් ද සිහිපත් කරන්නේ කෘතඥ පූර්වකවයි. මෙම කාර්යය සඳහා නොමසුරුව සහය ලබාදුන් අප අමාත්‍යාංශයේ ගරු රාජ්‍ය අමාත්‍ය ගීතා සමන්මලී කුමාරසිංහ මැතිණියට ගෞරව පූර්වක ස්තුතිය පුද කරමි. මනෝවිද්‍යා උපදේශන ක්ෂේත්‍රයට ජවයක් ලබා දෙන ගරු ලේකම් යමුනා පෙරේරා මැතිණියට ගෞරව පූර්වක ස්තුතිය පුද කරන අතර නිරතුරුව අපව උද්යෝගිමත් කරන අපව මෙහෙයවන ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශයේ අධ්‍යක්ෂ වම්පා උපසේන මහත්මිය කෘතඥ පූර්වකව සිහිපත් කරමි. මෙම කර්තව්‍යයේ අවශ්‍යතාව නිරතුරුව සිහිපත් කරමින් අප පිටුපස රැඳී සිටි නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ නයනා සිංහප්පුලිගේ මහත්මිය සෙනෙහසින් සිහිපත් කරමි. ක්ෂේත්‍රයට ලෝගතුව සහයෝගය ලබා දුන් හිටපු සහකාර අධ්‍යක්ෂක හිමාදරී නන්දසේන මෙනෙවිය ලබැඳි සිතින් සිහිපත් කරමි.

මෙම සඟරාව නිර්මාණය සඳහා විවිධාකාරයෙන් සහය දුන් අමාත්‍යාංශයේ සියලු කාර්යමණ්ඩලයට ස්තුතිය පළ කරමි.

කේ. ආර්. නෙලුකා ජයසේන
සංස්කාරක

සතුවන් දිවි ගෙවීම සඳහා අවශ්‍ය මානසික සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම

මහාචාර්ය දයා රෝහණ අනුකෝරාල
අධ්‍යක්ෂ ධනාත්මක චින්තන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යාපන ආයතනය

මානසික අක්‍රමිකතා සහිත ජනගහනය ලොව පුරා වැඩි වෙමින් පවතී. පසුගිය වසරේ සිට ආරම්භ වූ කොරෝනා වෛරස ආක්‍රමණය සමඟ සමස්ත ලෝක ජන සමාජයම දැවැන්ත මානසික සසල වීමකට ලක්ව ඇත. එනිසා මානසික සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම සඳහා විශේෂ අවධානයක් යොමුකර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව සිටීමට ජනතාවට උදව් කිරීම මේ යුගයේ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකි. මෙම ගැටලුවට කෙසේ මුහුණ දිය යුතු ද යන්න පිළිබඳව විද්වත් පුළුල් සාකච්ඡාවක් අවශ්‍යතම මොහොතයි මේ.

දරුවන් ළමා වියෙන් යොවුන් අවදියට ළඟා වන විට, පෙරට වඩා මානසික ගැටලු වර්ධනය වීමට පටන් ගනී. ළදරු හා ළමා අවධියේ දී ද විවිධ ගැටලු හා බාධක මතු වුවත් ඒවා ඉක්මනින් සමනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය ස්වභාවික ක්‍රම ශිල්ප, ස්වභාව ධර්මයෙන් ම අපට දායාද කර දී ඇත. තමාට අවශ්‍ය දෙයක්, තම අපේක්ෂාවක් හෝ ලබා ගත නොහැකි වූ විට ඉටු කර ගත නොහැකි වූ විට, කුඩා ළමයි හඬති. කෑ කෝ ගසති. බඩු පොලොවේ ගසති. මේ ක්‍රම මගින් ඔවුහු තම අපහසුතා බැහැරට ප්‍රදර්ශනය කරති. එසේ කටයුතු කළ පසු, නැවතත් සංසුන් ව තම වැඩ කටයුතු කරගෙන යති.

එසේ කලබල හා කරදර කරන කල්හි, ඒ අසල සිටින වැඩිහිටියෝ, දෙමාපියෝ, ගුරුවරු ඉක්මනින් එතැනට ළඟා වී එම පීඩාව ඉවත් කර ගැනීමට උදව් කරති. වඩා ගනිති. හුරතල් කරති. ඉල්ලූ දෙයක් හෝ ඊට සමාන දෙයක් හෝ ලබා දෙති. නැතිනම් අවධානය වෙන දෙයකට යොමු කරවති. මේ අයුරින් ක්‍රියාත්මක කිරීම නිසා දරුවාගේ සිතේ ඇතිවන පීඩා වැඩි දුර නොයයි. එතන දී ඒ මොහොතේ දීම එය විසඳේ. සිත් තැවුල් නවතී. යළි සුපුරුදු තත්වයට පිවිසේ.

දරුවා වයසින් වැඩෙත්ම ඒ ඒ පවුල විසින් හැසිරිය යුතු අන්දම පිළිබඳව, ඇවතුම් පැවතුම් පිළිබඳව, මග පෙන්වීම් කියා දෙයි. ඒ ඒ පවුල් හා පාසල විසින් අනුමත කරන වර්යා හා අනුමත නොකරන වර්යා කියා දෙයි. දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේ දී දෙමාපියන් දක්වන ආදරණීය සබඳතා මත, දරුවන්ට වන කායික හා මානසික පීඩා ද අඩු වැඩි වේ. පළමු අවුරුදු හතේ දී දෙමාපිය ආදරය ලැබෙන ස්වභාවය මත මානසික ගැටලු ඇති වීම හෝ නැති වීම බොහෝ දුරට තීරණය කෙරේ. පසුකාලීන ව වර්යා ගැටලු මතු වීම කෙරෙහි ද මේ හදා වඩා ගැනීමේ රටාව, ආරය හා පරිසරය යන සාධකවල බලපෑම අඩු වැඩි වශයෙන් බලපායි.

දරුවා වයසින් වැඩෙත්ම බුද්ධියෙන් ද වැඩේ. අවු 11-12 පමණ වන විට වියුක්ත බුද්ධි වර්ධන මට්ටම කරා දරුවා ළඟා වෙයි. නව යෞවන වයසේ දී බාහිරව විද්‍යාමාන වන කායික හැඩරුවෙහි හා පෙනුමේ ද ශිෂ්‍ය වර්ධනයක් සිදු වන අතර, බුද්ධියේ ද දැවැන්ත වර්ධනයක් සිදු වේ. සංයුක්ත චින්තන අවධියෙන් වියුක්ත චින්තන අවධියට ළඟා වීමත් සමඟ ඉදිරියට හා ආපස්සට සිතන්නට හා සිතේ ඇති වූ සිතුවිලි ඔස්සේ දිගින් දිගට සිතන්නට රහස්

පරීක්ෂකවරුන් මෙන් හෝඩුවා ඔස්සේ කල්පනා කරන්නට අවශ්‍ය බුද්ධි හැකියාව වර්ධනය වේ.

නව යෙවුන් අවධියේ දී සමාජ වර්ධනයේ මෙන්ම විත්තවේග වර්ධනයේ ද නව පිම්මක් ඉදිරියට පතී. යම් දේවල් කරන්නට ආශාවක් හා කැමැත්තක් ඇති වුවත් ළමා කාලයේ මෙන් ඒවා ඉටු කර ගත නොහැකිය. ආශාවන් තිබුණ ද ඒවා යටපත් කර ගැනීමට සිදු වේ. ඒ ඒ සමාජවල පවුල් පරිසරවල වාරිත්‍රවාරිත්‍ර ඉගැන්වීම් අනුව අපට මතු වන ආවේග හා හැඟීම් ඒ අයුරින් ම බැහැරට දැක්වීමට හැකි නොවේ. ඒ නිසා ඒවා අවස්ථාවේ හැටියට වෙනස් කිරීමට සංශෝධනය කිරීමට හෝ ක්‍රියාත්මක නොකර සිටීමට සිදු වේ.

මේ අයුරින් ආශාවන් හා හැඟීම් යනාදිය අන් අයගේ බලපෑම නිසා හෝ අන් අය සතුටු කිරීම සඳහා හෝ තමන් අවඥාවට ලක්වේය යන බිය නිසා හෝ යටපත් කිරීමට සිදුවීම නිසා මානසික පීඩන ඇති වේ.

වර්තමාන අවධියේ විවිධ හේතු සාධක නිසා තරුණ තරුණියන් පෙරට වඩා මානසික පීඩාවලට ලක් වේ. මේ නිසා මෙම මානසික පීඩා යනු කවරේද? ඒවා හඳුනා ගන්නේ කෙසේද? එවැනි පීඩාවලට ලක් වුවහොත් ගතයුතු පියවර කවරේද යන්නත්, එම පීඩා සැදෙන්නට හේතු සාධක වන්නේ කවර සාධකද? ඒවා අවම කරගැනීමට තනි තනිවත් කණ්ඩායම් ලෙසත් සාමූහිකවත් අප ගත යුතු පියවර කවරේද යන්නත් දැනගෙන සිටීම අත්‍යවශ්‍යව ඇත.

මානසික රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකට බෙදේ. එනම් නියුරෝෂියා (Neurotic) මානසික රෝග සහ සයිකෝෂියා (Psychotic) මානසික රෝග යනුවෙනි. නියුරෝෂියා මානසික රෝග බොහෝමයකට කරල්, බෙහෙත් පෙනී, බෙහෙත් වතුර නැතිව රසායනික ඖෂධ නොමැතිව වර්ෂාමය ප්‍රතිකාර හා මූලික උපදේශන ක්‍රියාවලි මගින් අවම කරගත හැකිය. කළමනාකරණය කර ගත හැකි ය. මුළුමනින්ම සුව කරගත හැකිය. එසේ වුවත් නියුරෝෂියා ගණයට වැටෙන මානසික රෝග පිළිබඳව මුල් අවස්ථාවේ නොසලකා හැරියොත් හෝ එම රෝග කාරක සාධක ඉවත් නොකළහොත් හෝ දිගින් දිගට ම එම රෝගී තත්ත්වය රඳා පැවතීම නිසා සයිකෝෂියා රෝග තත්ත්වය දක්වා උග්‍ර විය හැකිය.

සමහර අවස්ථාවල දැඩි ලෙස මානසික පීඩාවකට ලක් වුවහොත් හෝ ක්ෂණිකව ආදරය බිඳ වැටීමක් හෝ තදබල ලෙස බලාපොරොත්තුවක් කඩා වැටුණහොත් හෝ ව්‍යසන තත්ත්වයකට ක්ෂණිකව මුහුණ දීමට සිදු වුවහොත් ඇති වන තත්ත්වයන් නිසා තදබල සයිකෝෂියා රෝග ඇතිවිය හැකිය. තද බල ව්‍යසනයකින් පසු එනම් සුනාමි සිද්ධිය, ගංවතුර නිසා ගෙවල් දොරවල් බිඳ වැටී පවුලේ ඥාතීන් සුන්බුන්වලට යට වී මිය යාම ආදී අවස්ථාවල ඇති වන රෝගී තත්ත්වය හදුන්වනුයේ පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමටය අක්‍රමිකතා (Post Traumatic Stress Disorders) (PTSD) යනුවෙනි. එම අවස්ථාවල දී මොළයේ ස්නායු පරිපථ අතර ඇතිවන ක්ෂණික අසමානතාව සමනය කිරීම සඳහා හා යෝග්‍ය රසායනික මට්ටම පවත්වා ගෙන යාම සඳහා බෙහෙත් පෙනී, කරල්, අරිෂ්ට හා කසාය දීම අවශ්‍ය වේ.

ඔබ තදබල ලෙස සිත තැවුල් හා දොම්නස් තත්ත්වයකට පත් වුවහොත් ඔබගේ කය හා සිත පැහැදිලි වශයෙන් අනතුරු තත්ත්වයකට යොමු වෙමින් පවතී. අනතුර පහව ගිය පසු ඔබගේ සිරුර සාමාන්‍ය තත්ත්වයට යළි පත් වේ. කෙසේ නමුත් ඔබ දිගු කාලීන වශයෙන් දොම්නස් තත්ත්වයේම සිටිය හොත් අනතුර කිසිදා පහ නොවේය යන හැඟීමක් ඔබ තුළ වර්ධනය වේ. ඔබ ඒ නිසා නිරතුරුව සුපරික්ෂාකාරීව සිටී. ඔබගේ අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය (Sympathetic Nervous System) බොහෝ වෙලාවට පවතිනුයේ සෝදිසි මට්ටමෙනි. එය ඔබේ සිරුරට කිසියම් බලපෑමක් කරනු ලබයි.

දොම්නස් සහිත පුද්ගලයන්ට හැම විටම පාහේ කායික ගැටලු පිළිබඳ පැමිණිලි ඇත. මෙසේ වීමට හේතු දෙකක් බලපායි. එනම් දොම්නස් හා සිත් තැවුලෙන් සිටින පුද්ගලයන් නිතරම සිටිනුයේ ආතති (කැළඹිලි) ස්වභාවයකිනි. ඒ නිසා මාංශ පේශීවල ඇති වන මෙම ආතති තත්ත්වය රෝගී වීමට හෝ දිගු කලක් ඇදී යන වේදනාවලට හේතු සාධක විය හැකිය.

දෙවන සාධකය නම් දිගින් දිගට පවතින ක්ලමට (Stress) තත්ත්වය නිසා නිරතුරු සිරුවෙන් සිටීමට සිදුව ඇති වීම හේතුවෙන් සිත් තැවුලින් හා දොම්නසින් යුතු පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේද දුර්වලවීමක් සිදුවීමයි. මේ අයුරින් ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය දුර්වල වීම නිසා මිනිසුන් බොහෝ දුරට රෝගී වීමට හේතු වේ. විෂබීජ සමඟ සටන් කිරීමට එම පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය එතරම් ශක්තිමත් නොවීම නිසා ඔවුන්ට නිතරම උණ හා සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා රෝග වැළඳීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය.

මාංශ පේශීවල ආතති තත්ත්වය කල් පවතින වේදනාවට හේතු සාධක වේ. ආතතියට පත්වුණු පුද්ගලයන් විශේෂයෙන් ම තම සිත තුළ තරහව දරාගෙන සිටින පුද්ගලයන් නිතරම කරනු ලබන පැමිණිල්ලක් වනුයේ ඔවුන්ගේ උරහිසෙහි දිගින් දිගටම පවතින වේදනාව පිළිබඳවය. එසේ ම කොඳු ඇට පේළියේ පහළ කොටසේ (සිරුරේ පිටුපස පහළ කොටසේ) වේදනාව ගැන පැමිණිලි කරන පුද්ගලයන්ගේ පිටුපස තුවාල ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවයකට අවසානයේ මුහුණ දේ.

දොම්නස් සහගත පුද්ගලයන්ගේ සිරුරෙහි හැම තැනකම පාහේ වේදනාව ඇතිවන බව ඔවුහු දක්වති. ඊට හේතුව හැම විටම එය බලපෑම් කිරීමට හේතු විය හැකි හෙයිනි. ඊට අමතරව එම පුද්ගලයන් බොහෝ දෙනෙක් තමා දැඩිව පීඩාවෙන් සිටින බව හෙවත් නම්‍යශීලී හා මෘදු නොවන බව නොදනිති. ඒ නිසාම එය නිවැරදි කිරීම ද අපහසුය.

දිගින් දිගට පවතින ආතතියේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ආමාශයේ තුවාල ඇති වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. යමෙකු සිත් තැවුලෙන් හා දොම්නසින් සිටින විට ඔහුගේ ආමාශයෙන් වැඩිපුර ගැස්ට්‍රයිටිස් ඇසිඩ් ග්‍රාව්‍ය කෙරේ. එම ඇසිඩ්වලට ආමාශ බිත්තිවල පටක තුවාල කිරීමේ හැකියාවක් ඇත.

ආතතිය නිසා ඇති වන තවත් හානිකර තත්ත්වයක් වන ආහාර පිරිණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇති වන අක්‍රමිකතා රෝග ලක්ෂණ ආමාශය වෙනුවට බඩවැල්වලට ද එය බලපායි. මේ අයුරින් බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණවල පසු ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඔවුන්ට පාවනය (බඩ බුරුල්ව යාම) රෝගය හෝ මළබද්ධය හෝ ඇතිවිය හැකිය. මෙම රෝග ලක්ෂණ දිගින් දිගට පැවතීම නිසා බඩවැල්වල ගැටිති සැදීමට ඉඩ ඇත. එසේ ම අර්ශස් හා මළබද්ධය ආදී රෝග සෑදීමට ද ඉඩ ඇත.

එසේ ම දක්කුරු කැම ද දැකිය හැකිය. මිනිසුන්ට තරහ ගිය අවස්ථාවල හෝ බිය වූ අවස්ථාවල ඔවුන් එම තත්ත්වය දිගින් දිගටම පවත්වාගෙන යන විට දත්මිටි කැම ඇති වේ. මේ ආකාරයට තදබල ලෙස දත් කුරු කන විට දත්වලට දැඩි පීඩනයක් ඇති කරයි. ඒ නිසා දත්වල එනැමල් කොටසට හා විදුරුමස් කොටසට හානි සිදුවිය හැකිය. දත්වල එනැමල් තුවාල වීමට හෝ දත්වල ඉරි කැලීම් ඇති වීමට හෝ දත් සම්බන්ධ අස්ථිවල බිඳීමකට හෝ වැඩි කාලයක් ගත නොවේ.

සිත් කැවුලෙන් හා දොම්නසින් යුතු පුද්ගලයෝ නිතර වෛද්‍යවරු හමුවෙති. ඔවුන්ට නිතර වෛරස රෝග වැළඳේ. කැඩීම් බිඳීම්වලට භාජනය වීමේ හව්‍යතාව වැඩිය. නිතර පවතින හිසරදය, ඉරුවාරදය බඩ ආශ්‍රිත රෝග වැඩි ය.

හයිපොකොන්ඩ්‍රියා (Hypochondriya) රෝගය වැළඳෙන හැම අයෙකුම දොම්නස් සහගත සිත් කැවුල් සහගත පුද්ගලයන්ම නොවෙති. බොහෝ අවස්ථාවල මෙම පුද්ගලයන් සැබවින්ම රෝගී අය විය හැකිය. එසේ ම ඔවුන්ගේ මෙම රෝගී තත්ත්වයට හේතු සාධක වී ඇත්තේ ආතති තත්ත්වය විය හැකිය.

වර්තමාන ලෝකයේ හැම රටකම පාහේ බහුතර ජනතාවක් ආතතිය (Anxiety) සන්ක්‍රාසයික ප්‍රහාර (Panic attack) යන රෝගවලට ගොදුරු ව සිටිති. ඇමරිකාවේ ජාතික සෞඛ්‍ය ආයතනයට අනුව 2010 දී ඇමරිකානුවන් දස ලක්ෂ 40ක් මේ රෝගී තත්ත්වයට ගොදුරුව ඇත. ඕස්ට්‍රේලියාවේ වැඩිහිටි අය ගෙන් 14 % ක් මේ තත්ත්වයට පත්ව ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ ද ජනගහනයෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් මෙම මානසික රෝගී තත්ත්වයට ගොදුරුව ඇත. මේ තත්ත්වය දිනෙන් දින වැඩි වෙමින් පවතී.

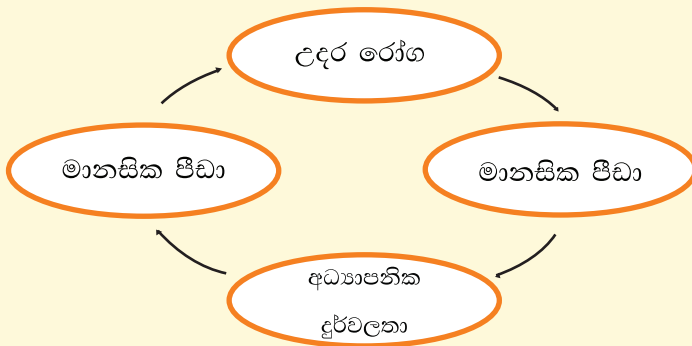
මේ නිසා මෙම රෝගී තත්ත්වයෙහි ස්වභාවය ඊට බලපාන හේතු සාධක සහ එය අවම කර ගන්නා අන්දම හා සුවකර ගන්නා අන්දම පිළිබඳව සෑම අයෙකුම දැනුවත් වීම අත්‍යවශ්‍යව ඇත. රෝගයට පාත්‍ර වන්නා පමණක් නොව පවුලේ අනිකුත් සාමාජිකයන් පාසලේ නම් ගුරුවරුන් හා පංතියේ අනිකුත් සිසුන් වැඩපලේ දී නම් සහෝදර සේවක මණ්ඩලය මෙන් ම සේවක ස්වාමී දෙපාර්ශ්වයම මේ තත්ත්වය පිළිබඳ කිසියම් දැනුමැති බවකින් සිටීම අවශ්‍ය වේ. එසේ වූ කල්හි අන්‍යෝන්‍ය වැටහීමක් සහිතව සැමටම උදව් කර ගත හැකිය. එසේම මානසික රෝගී තත්ත්වය කල් ඇතිව හඳුනා ගෙන වළක්වා ගත හොත් ජාතික සංවර්ධනයට සැමගේ දායකත්වය

වැඩිපුර ලබාගත හැකිය. ඖෂධ සඳහා ශ්‍රී ලංකාවෙන් පිටරටට (විශේෂයෙන් ම ඉන්දියාවට) ඇඳී යන දැවැන්ත ධනස්කන්ධය අඩු කර ගෙන විදේශ විනිමය ආරක්ෂා කරගත හැකිය.

බොහෝ පාසල් හා විශ්වවිද්‍යාල සිසුන් සරල මානසික ගැටලුවලින් පීඩා විඳින බව අපි දනිමු.

දෙමාපියන්ට හා ගුරුවරුන්ට වචනයක්

ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් දරුවන්ගෙන් 30% පමණ උදර රෝග සම්බන්ධ අක්‍රමිකතාවලට ලක්ව ඇති බව හඳුනා ගෙන ඇත. එම රෝග උදර වේදනා, මලබද්ධය ආදිය වේ. මෙවැනි උදර රෝග ළමයින්ගේ ඒදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලට හා අධ්‍යාපන කටයුතුවලටත් වක්‍රාකාරව මානසික පීඩනයටත් විෂම වක්‍රයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වෙයි.



පාසල් සිසුන් බොහෝ දෙනෙකු උදර රෝග ලක්ෂණ ගැන ගැටළු මතු කළ විට ඔවුන්ගේ මනෝ සමාජීය සාධක ගැන අනිවාර්යයෙන් ම සොයා බැලිය යුතුය.

මනෝ උපදේශකවරුන්ට දරුවන් හා දෙමාපියන් සමඟ සාකච්ඡා කර මෙම රෝගවලට මූලකාරක වී ඇත්තේ මානසික ආතතිය යැයි හඳුනාගත හැකිය. වර්තමාන පාසල් ළමයින් (විශේෂයෙන්ම මධ්‍යම පන්තික) මුහුණ දෙන මානසික ආතතිවල ප්‍රධාන සාධකය අධ්‍යාපනය හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් ය.

උදේ 4 - 5 ට පමණ අවදි වී හරිහැටි මලපහ කිරීමක් නොමැතිව නිදිමතේම දරුවන් සුදානම් කරවා, ගැස්සෙන, සෙලවෙන, කබල් වෑන් රථයක නංවා කි.මී 30-40 දුර ගෙවා ප්‍රධාන නගරවල උසස් යයි සම්මත ජාතික පාසල්වලට ළමයි එවති. මේ නිසා නින්දා හරිහැටි නොලැබේ. හරිහැටි උදේ ආහාරයක් නැත. මලපහ කිරීමක් නැත. මේ සාධක අධ්‍යාපන කටයුතුවලට සිත ඒකාග්‍ර කිරීමට ඇති හැකියාව අඩාල කරයි.

අප රටේ ශිෂ්‍යයන්ට, විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයන්ට දැවැන්ත අත්‍යවශ්‍ය විභාග අර්බුදයකට මුහුණ දීමට සිදුව ඇත. අධ්‍යාපන අංශයෙන් ඉතා දියුණු යයි හඳුනාගෙන ඇති පින්ලන්තය ඇතුළුව ස්කැන්ඩිනේවියන් රටවල ළමා අවධිය විභාග පරීක්ෂණවලින් තොර අත්‍යවශ්‍ය විෂය කරුණු පමණක් උගන්වන ආතතියෙන් හා තරඟයකින් තොර අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලියක් ක්‍රියාත්මක කරන නිසා එම රටවල පාසල්වල ළමයින් අතර මානසික ආතතිය හා බැඳුණු රෝග අවම වී ඇත.

කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ අධ්‍යාපන පීඨයේ වසර 36 කට වැඩි කාලයක් විශ්වවිද්‍යාල කටිකාචාර්යවරයකු ලෙස ද විශ්වවිද්‍යාලයේ ශිෂ්‍ය උපදේශකවරයකු ලෙස ද සේවය කරන අවස්ථාවේ උපදේශනය ලබා ගැනීමට මා වෙත පැමිණි බොහෝ දෙනා හා අපගේ පෞරුෂ වර්ධන පාඨමාලාවට සහභාගී වූ බහුතරයක් මේ ගැටලුවලට භාජනය වී සිටි බව මම අත්දැකීමෙන් දනිමි. මා වෙත ආ බහුතරයකගේ රෝගී තත්ත්වය පවතින මට්ටමෙන් අවම කර සායනික ඖෂධ වලට නොගොස් තමාටම රෝගය පාලනය කර ගැනීමට උපදේශනය ලබා දීම හා අභ්‍යාස පුහුණු කිරීම මගින් වළක්වා ගත හැකි විය.

එසේම අපගේ සීමාව ඉක්මවා ගිය “සයිකෝමිසිය” රෝගී මට්ටමට පාත්‍ර වූවන් මනෝ වෛද්‍යවරුන් වෙත යොමුකර සුවය ලබා දීමට ද අපට හැකියාව ලැබුණි.

රෝහල් ගතවීම

සමහර විටක මානසික රෝගය එනම් කාංසාව උග්‍ර වී සායනික විෂාද තත්ත්වයට පත්වීම ‘මිසොප්‍රිනියා’, ‘හයිපොකොන්ඩ්‍රියා’ ආදී උග්‍ර ගැටලු තත්ත්වයට පත් වූ විට රෝහල් ගත කිරීම අවශ්‍ය වේ. කිසියම් අයෙකුගේ මානසික රෝගය උග්‍ර වීම නිසා තමාටත් අනුන්ටත් අනතුරක් කිරීමට යමෙකු පෙළඹෙන්නේ නම්, බෙහෙත් ගැනීම වර්ජනය කරන්නේ නම් සිය දිවි නසා ගැනීමට උත්සාහ කරන්නේනම්, තමාගේ දෛනික කටයුතු කර ගැනීමට අපහසු තත්ත්වයට පත්ව සිටින්නේනම් මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ නිර්දේශ මත කෙටි කාලයකට මානසික රෝග සඳහා වන වාට්ටුවක නවතා ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ. සෑම ප්‍රධාන රෝහලකම, පෞද්ගලික රෝහලකම මානසික රෝගීන් සඳහා නේවාසික ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට හැකිය.

රෝගියා වැඩිපුර කාලයක් පූර්ණ සුපරීක්ෂාව යටතේ රෝහල්ගතව සිටිය යුතු යයි වෛද්‍යවරුන් තීරණය කළ හොත් මුල්ලේරියාවේ පිහිටි මානසික රෝගීන් සඳහා වන ආරෝග්‍ය ශාලාවට යොමු කෙරේ.

රෝහල්ගත කිරීම අවසාන ප්‍රතිකාර අදියරයි. රෝහල්ගත නොකර ඉන් එපිට ප්‍රතිකර්ම කළ හැකි සෑමවිටම රෝහලින් පිටව ප්‍රතිකාර කළ යුතුය. රෝහල්ගතව සිටිනුයේ ද ප්‍රතිශක්තිකරණ ඖෂධ හා ප්‍රතිවිෂාද ඖෂධවල අතුරු ප්‍රතිඵල මදක් වේදනාකාරී නිසා පුහුණු හෙදියක් හා වෛද්‍යවරුන්ගේ සුපරීක්ෂාකාරී බව යටතේ ටික දිනක් විවේකීව සිටිය යුතු නිසාය.

මේ අයුරින් රෝහල්ගත වීම හෝ මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම හෝ ලබා දීම අපරාධයක් හෝ අවමානයකට ලැජ්ජාවට පාත්‍ර විය යුතු කරුණක් නොවේ.

‘කාංසාමය’ අක්‍රමතා යනු සංකීර්ණ ගැටලු ය. සමහර පුද්ගලයන්ට මේ හා සම්බන්ධ පොත්පත් කියවා ස්වයං විශ්වාසය ගොඩ නගා ගෙන අභියෝග ජයගත හැකිය. තවත් සමහරු පෞරුෂ සංවර්ධන පාඨමාලාව හදාරා එම මඟ පෙන්වීම ඔස්සේ ගැටලු නිරාකරණය කර ගනිති. තවත් සමහරු උපදේශක සහාය ලබාගෙන වර්ෂා ප්‍රතිකාර අත්හදා බලා ගැටලු විසඳා ගනිති. කවර ක්‍රමයකින් වුව ද ඔබට ඔබගේ මානසික අක්‍රමිකතාවයට නිවැරදි මාර්ගයෙන් විසඳුමක් සපයා ගත හැකි නම් ඒ උචිත ය.

‘කාංසාවට’ ඔබගේ ජීවිතය පාලනය කිරීමට ඉඩ දිය යුතු නොවේ. ඔබ විසින් කාංසාව පාලනය කළ යුතු ය. ඔබට උපකාර ලබා ගත හැකි විවිධ සංවිධාන විවිධ සහාය කණ්ඩායම් සහ වෘත්තීයක පුහුණු විශේෂඥයෝ අප රට තුළ සිටිති. ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ ම පාසල්වල, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලවල ළමා හා කාන්තා කාර්යාලවල උපදේශකවරු සිටිති. ඔබගේ වගකීම වන්නේ සහාය අවශ්‍ය නම් ඉක්මනින් ම සහාය ලබා ගෙන සාමාන්‍ය මානසික මට්ටමට ළඟා වීමයි.

මේ පිළිබඳ වැඩිදුර කරුණු දැන ගැනීම සඳහා මහාචාර්ය දයා රෝහණ අතුකෝරාල මහතා විසින් රචිත පහත සඳහන් පොත් කියවන්න. (ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන)

- යොවුන් වියේ මානසික සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම.
- යොවුන් වියේ පෞරුෂය ශක්තිමත් කර ගැනීමට ධනාත්මක මනෝ විද්‍යා ප්‍රවේශය.
- සායනික මනෝ විද්‍යාව මානසික අක්‍රමිකතා හා ප්‍රතිකාර.

ලිංගික සෞඛ්‍ය සුවපත්භාවය සඳහා උපදේශනයේ කාර්යභාරය

ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය ඥානදාස පෙරේරා
අංශ ප්‍රධාන, දර්ශනය හා මනෝවිද්‍යා අංශය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
බාහිර සංගීත විකිත්සක, අපේක්ෂා රෝහල
සභාපති, මානසික සෞඛ්‍ය පදනම.

ලිංගිකත්වය සමස්ත සත්ව වර්ගයා තුළ දක්නට ලැබෙන ප්‍රථමික හා දේහ විද්‍යාත්මක අභිප්‍රේරණයකි. විශේෂයෙන් මානව සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ලිංගිකත්වය සෘජු බලපෑමක් ඇති කරවයි. කායික මානසික ආවේගශීලී හා සමාජ සුවපත්භාවය සඳහා ද මානව ලිංගිකත්වය වැදගත් වේ. එසේම ස්ත්‍රී පුරුෂ දිගුකාලීන ආකර්ෂණය රඳා පවතින්නේද ලිංගිකත්වය අනුවයි.

ජීවිතය දෙස බලන විට ආතතිය කළමනාකරණය, ද්වේශ කළමනාකරණය සඳහා ද ලිංගික ක්‍රියාවලිය දායක වේ. ආතතිය නිසා ඇති වන ශරීරයට අහිතකරවන ‘කෝටිසෝල්’ (cortizole) වැනි හෝමෝනවල බලපෑම අවම කිරීමට ද ලිංගික හැඟීම වැදගත් වේ. ලිංගික වශයෙන් ලබන සතුට හෝමෝන හා රසායනික සමතුලිතභාවය කෙරෙහි ද දිගුකාලීන ලිහිලන ප්‍රතිචාර කෙරෙහි ද ප්‍රබල බලපෑම ඇති කරනු ලබයි.

සතුන් තුළ ලිංගික වර්යාව බෝහෝ දුරට හෝමෝන අනුව සිදු වුව ද මානව ලිංගික වර්යාව සඳහා හෝමෝනවලට අමතරව මනෝ සාමාජික සාධක හා සමාජ ඉගෙනුම ද බලපානු ලැබේ.

මානව ලිංගික වර්යාව

- 1 සාමාන්‍ය ලිංගික වර්යාව.
 - 2 අසාමාන්‍ය ලිංගික වර්යාව.
- ලෙස අංශ දෙකකට බෙදිය හැකි වේ.

සාමාන්‍ය ලිංගික වර්යාව සඳහා

- 1 ස්ත්‍රී පුරුෂ විරුද්ධ ලිංගික සබඳතා.
- 2 නිසි වයස සම්පූර්ණ වීම.
- 3 විරුද්ධ ලිංගික කැමැත්ත.

ආදී කාරණා සම්පූර්ණ විය යුතුය. මෙයට පටහැනි ලිංගික වර්යාවන් බොහෝ දුරට අසාමාන්‍ය ලිංගික වර්යාවන් වේ.

ලිංගික සතුට

ලිංගික වශයෙන් සතුට ඇති වන්නේ 'ඔක්සිමොසින්' සහ 'ඩොපමින්' වැනි ස්නායු රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් ය. මේ අනුව ලිංගික ප්‍රතිචාර වක්‍රය තුළ

- 1 ආශාව
- 2 උද්දීපනය
- 3 ඉන්ද්‍රියයන්
- 4 විසර්ජනය

වශයෙන් අවස්ථා කිහිපයක් ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය සඳහා ආශාව අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා

- 1 ලිංගිකත්වය.
- 2 ලිංගික ප්‍රේරණය හෙවත් පෙළඹුම.
- 3 චේතනාව වැදගත් වේ.

ලිංගික ගැටලු සහ මනෝ ලිංගික ආබාධ

පුද්ගලයෙකුට ලිංගිකව හැසිරීමට සහ සතුට ලබා ගැනීමට ඇති නොහැකියාව නිසා ඇති වන ආබාධ මනෝ ලිංගික ආබාධ ලෙස දැක්විය හැකිය. වින්තනය, හැඟීම්, වර්යාව, මුල් කර ගෙන ලිංගික ආබාධ ගොඩනැගී තිබේ.

DSM-5 වාර්තාව අනුව මේවා බොහෝ දුරට අක්‍රීයතා වශයෙන් හඳුන්වා දිය හැකිය. එසේම ලිංගික දුර්වලතා මගින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සබඳතාවල දුරස්ථ භාවයක් ඇති කළ හැකි වේ. සමස්ත මනෝ ලිංගික ආබාධ මෙලෙස විග්‍රහ කළ හැකිය.

- 01 ආශාව පිළිබඳ ආබාධ.(Desire disorders)
- 02 පිබිදුම පිළිබඳ ආබාධ.(Arousoorders)
- 03 සතුට පිළිබඳ ආබාධ.(Orgasmic disorders)
- 04 වේදනාව පිළිබඳ ආබාධ.(Pain disorders)

ආශාව පිළිබඳ ආබාධ

ලිංගික ක්‍රියාවලිය සඳහා ආබාධ හෙවත් කැමැත්ත අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙය ලිංගික තෘප්තිමත් භාවය නොවේ. ලිංගික ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ හැඟීම් ඇතිවීම ආශාව ලෙස දැක්විය හැකිය. මේ සඳහා මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ලිංගිකත්වය පිළිබඳ ඉගෙනුම අත්දැකීම් ආදී කරුණු ද මේ සඳහා බලපානු ලැබේ. ලිංගික ආශාව පිළිබඳ ආබාධ මූලික වශයෙන් අංශ දෙකකට බෙදිය හැකි වේ.

I. ආශාව අඩුවීම.(Hyposexuality)

II. ආශාව වැඩිවීම. (Hypersexulity)

ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයටම දක්නට ලැබෙන ලිංගික ආබාධයන් ලෙස අඩු ආශාවන් හෙවත් ලිංගික හැගීම් අඩු වශයෙන් පැවතීම දැක්විය හැකිය.

කලාතුරකින් හෝ වැඩි වශයෙන් ලිංගික ආශාවන් සහිත පුද්ගලයන්ද හඳුනාගත හැකි වේ. ලිංගික චක්‍රය තුළ ලිංගික වර්ශාව සඳහා පෙළඹුම හෙවත් අභිප්‍රේරණය ඉතා වැදගත් සංකල්පයකි. මෙහි දී

ලිංගික අවශ්‍යතාව.

ලිංගික ආශාව.

ලිංගික පෙළඹුම.

ලිංගික වර්ශාව

ලිංගික සතුට වශයෙන් ක්‍රමානුකූල ක්‍රියාදාමයන් සිදු වේ. මේ සඳහා මනෝ සමාජ හා ජෛවීය සාධක පදනම් වේ.

ආශාව පිළිබඳ ආබාධ යටතේ ලිංගික සිතුවිලි බොහෝ දුරට අඩු වී යයි. මෙම ආශාව පිළිබඳ ආබාධවලට

01. ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වැරදි වටහා ගැනීම්. වැරදි විශ්වාස බලපානු ලැබේ. බොහෝ දුරට අප රටේ ස්ත්‍රී පක්ෂය ගත් විට වැරදි අවිචාරවත් සිතුවිලි මෙයට බලපානු ලැබේ. මෙහිදී,

ගැබ් ගැනීමේ බිය.

සමාජ රෝග පිළිබඳ බිය.

පාපකාරී සිතුවිලි.

මෙම අවිචාරවත් සිතුවිලි නිසා ලිංගික පෙළඹුම අඩුවන්නේ ඒ පිළිබඳ ආශාව හෝ හැගීම් අඩුවීම නිසාය.

02. යම් කෙනෙකු ලිංගිකත්වය හා සම්බන්ධ සාණාත්මක අත්දැකීම් ලබා ඇතිවිට ඒ පිළිබඳ ආශාව උනන්දුව අඩු වී යයි. නිදසුන් වශයෙන් අතීතයේ යම් කෙනෙක් ලිංගික අපයෝජනයට හෝ ලිංගික හිංසාවලට භාජනය වූ විට පසු කාලයේ ඒ පිළිබඳ කැමැත්ත හීන වී යයි.

03 මානසික ආතතිය හා කාංසාව නිසා ද ලිංගික ආශාව අඩුවේ.

04 විශාද රෝගය නිසා ද ලිංගික ආශාව අඩු වී යයි.

පිබිදුම පිළිබඳ ආබාධ (Arousal disorders)

ලිංගික ආශාව හා අවශ්‍යතාව පැවතුනද එම ක්‍රියාවලිය සිදුවීමට නම් කායික හැකියාවද අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙහිදී පුරුෂයන් හා ස්ත්‍රීන් නැගූ ආබාධ දක්නට ලැබේ.

පුරුෂ ලිංගික ආබාධ

නෂ්ඨකාමය (Impotence)

මෙය පුරුෂ ලිංගය අප්‍රාණික වීම වශයෙන්ද හඳුන්වනු ලැබේ. (Erectile dysfunction) මේ යටතේ,

- i. ශිෂ්ණය හෙවත් පුරුෂ ලිංගික අවයවය දිගුව වේගවත්ව ප්‍රාණවත්ව තබා ගැනීමේ අපහසුතාව
- ii. අපහසුවෙන් ප්‍රාණවත් වීම හා නැවත නැවත අප්‍රාණික වීම.
- iii. ලිංගික ආශාව හීන වී යාම දැක්විය හැකිය.

මෙම ආබාධය සඳහා බලපානු ලබන කායික හේතූන්

01. හදවත් රෝග
02. රුධිර නාල අවහිර වීම (ධමනි සිහින් වීම)
03. අධික කොලෙස්ට්‍රෝල්
04. අධි රුධිර පීඩනය
05. දියවැඩියාව
06. තරබාරුව
07. පරිවෘත්තීය සින්ඩ්‍රෝමය (රුධිර පීඩනය වැඩිවීම ඉන වටා මේදය හා කොලෙස්ටරෝල් වැඩි වීම)
08. පාකින්සන් රෝගය
09. සමහර ඖෂධ වර්ග
10. දුම්පානය
11. මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
12. නින්ද පිළිබඳ ආබාධ
13. පුරස්ථ ග්‍රන්ථියේ පිළිකා හෝ ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර

මේවාට අමතරව බලපානු ලබන මනෝ විද්‍යාත්මක හේතූන්ද දක්නට ලැබේ.

- 01 ලිංගික සහකරුගේ අපිරිසිදුකම
- 02 සමාජ රෝග පිළිබඳ බිය
- 03 අනාරක්ෂිත භාවය
- 04 ලිංගික සහකරු පිළිබඳ සන්නිවේදන ගැටලු
- 05 මානසික ආතතිය
- 06 අඩු ආත්ම විශ්වාසය දැක්විය හැකිය.
- 07 රුධිර ප්‍රවාහය පිළිබඳ ගැටලු
- 08 ස්නායු ආබාධ
- 09 ශිෂ්ණය තුවාල වීම ආදී කරුණු ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත් නොවීම කෙරෙහි බලපානු ලැබේ.

පුරුෂයන්ගේ ලිංගික උද්දීපනය යනු මොළය හෝමෝන හැඟීම් ස්නායු මාංශ පේශි හා රුධිර නාල සම්බන්ධ වන සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකි. එසේම මානසික හා ශාරීරික ගැටලුවල මිශ්‍රණයක් ලෙසින් ද අප්‍රාණිකභාවය ඇතිවිය හැකිය.

කාන්තා ලිංගික ආබාධ

කාන්තාවන් සඳහා පවතින ලිංගික ආබාධය නිර්මද්‍යතාව (Frigidity) යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. මෙහි අර්ථය වන්නේ හැඟීම් නොමැතිකම යන්නය. ලිංගික කැමැත්ත හෝ උනන්දුව අඩුවීම ලිංගික ක්‍රියාවලින් මගහැරීමට හේතුවක් වේ. මේ සඳහා

- 01 හෝමෝන වෙනස්කම්
- 02 වෛද්‍ය තත්ත්වයන්
- 03 ඇතැම් ඖෂධ ප්‍රතිකාර
- 04 මානසික අවපීඩනය

බලපානු ලැබේ. මෙයට අමතරව

ගර්භණීභාවය

තෙහෙට්ටුව, වැඩ වැඩිකම, ආතතිය

ළමා රැකවරණය ආදී සාධක ද ලිංගික ක්‍රියාවන් අඩු වීමට හේතුවිය හැකිය.

සුරතාන්තය පිළිබඳ ආබාධ

ලිංගික ක්‍රියාවලියෙහි උච්චතම අවස්ථාව සහ ලිංගික තෘප්තියෙහි ප්‍රශස්තම අවස්ථාව සුරතාන්තය ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මෙය 'ඇනරෝගාස්මිය' යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. ලිංගික අත්දැකීම් අඩුකම දැනුම නොමැතිකම ආදී සාධක ද මේ සඳහා මුල්විය හැකිය. මෙයට අමතරව වරදකාරී හැඟීම් කාංසාව, අපයෝජන මතකයන්ද තෘප්තිමත්කර භාවය සඳහා බලපානු ලැබේ. සාර්ථක තෘප්තිමත්භාවය හෙවත් ප්‍රජානාත්මක අවශ්‍යතාව ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙදෙනාම එකම මොහොතක ලැබිය යුතුය. උපරිම තෘප්තිමත් භාවයක් ළඟා කර ගැනීමට පහත සඳහන් ක්‍රමවේදය ඉතා වැදගත් වේ.

I ලිංගික ප්‍රවේශය.

මෙය පැරණි ග්‍රන්ථයක් වූ කාම සූත්‍රය මගින් ද පෙන්වා දී තිබේ. හොඳ වාතාශ්‍රයක් හා සිත් ඇඳගන්නා සුළු පරිසරය, සුවඳ, ඇඳ ඇතිරිලි පිරිසිදු වීම, ආරක්ෂිතභාවය, සුවපහසුව, ලිංගික ක්‍රියාවලිය සිදුවන ස්ථානයේ සෞන්දර්යාත්මක සැකැස්ම ඉතා වැදගත් වේ.

II ලිංගික ක්‍රියාවලිය.

අපහසුවෙන් තොර ඉරියව් තෝරා ගැනීම ආවේග පාලනය හා කළමනාකරණය ඉතා වැදගත් වේ. දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙක් ඉක්මනින් සුරතාන්තයට පත්වීම හා ඔහු අනෙකා සතුටු නොකර ක්‍රියාවලියෙන් ඉවත්වීම තුළ ගැටලු ඇතිවේ. මෙහිදී වැඩි වේලාවක් තුළ වේදනාවෙන් තොර ඉරියව් භාවිතා කරමින් සතුට අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් හුවමාරු විය යුතුය.

III සුරතාන්තය.

වැඩි වේලාවක් ක්‍රියාවලිය සිදු කර දෙදෙනා එකම වේලාවක සතුටට පත්වීම මෙහි දී සිදුවිය යුතුය.

සතුට භුක්ති විඳීමෙන් පසුව ද අදාළ ක්‍රියාවලිය දෙදෙනා විසින් ඇගයීම ද මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ.

ලිංගික වේදනාව පිළිබඳ ආබාධ

වේදනාව කෙරෙහිද කායික හා මනෝ විද්‍යාත්මක වශයෙන් සාධක දෙවර්ගයක් බලපානු ලැබේ. විශේෂයෙන් වේදනාකාරී සංසර්ගය සඳහා

- ඩිම්බකෝෂවල ගෙඩි.
- යෝනි ප්‍රදේශවල වියළිතාවය.
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේක්ෂණ රෝග.

ආදී සාධක මුල් විය හැකිය.

ලිංගික උපදේශනය.

ලිංගික ගැටලු හා මනෝ - ලිංගික ආබාධ සඳහා වන මනෝ විද්‍යාත්මක මැදිහත් වීම් අතර මනෝ ප්‍රතිකාර සුවිශේෂ ස්ථානයක් ගනු ලැබේ. ඒ අතර කෙටි කාලීන මනෝ විද්‍යා මැදිහත්වීම් වශයෙන් උපදේශනය ක්‍රියාත්මක වේ.

උපදේශනය අනුව ප්‍රථමයෙන්ම ලිංගික ගැටලුව හෝ ආබාධය පිළිබඳව යථාර්ථවත් අවබෝධයක් ගොඩනගා ගැනීම වැදගත් වේ. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය තත්වයක් ද නැතිනම් මනෝ විද්‍යාත්මක මැදිහත් වීම් අවශ්‍ය වී ඇති ද යන්න සන්නිවේදනය කළ යුතුය.

මේ යටතේ,

01. ලිංගික කාංසාව අවම කිරීම.(Sexual Anxiety)
02. ලිංගික පරිසරයක් ගොඩ නැගීමට උපකාර කිරීම.
 දෙදෙනාගේ පිරිසිදුකම.
 අනාරක්ෂිතභාවය අවම කිරීම.
 සහකරු හා සහකාරිය අතර චිත්තවේගීය බුද්ධිය වර්ධනය කිරීම එකිනෙකා අවබෝධ කර ගැනීමට ඉඩ සැලැස්වීම හා ඔවුන්ගේ ලිංගික දුර්වලතා හඳුනා ගැනීමට පරිසරය සැකසීම.
03. ලිංගික ජීවිතය පිළිබඳ දුර්මත බැහැර කිරීම.
04. ආකර්ෂණීය සබඳතා කළමනාකරණයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාර කිරීම.
 අක්ෂි සබඳතා.
 ඇගයීම්.
 තැගි දීම.
05. හොඳ ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම, දුර්මත බැහැර කිරීමටත්, වේදනාවෙන් මිදීමට හා තෘප්තිය වර්ධනය කිරීමේ අධ්‍යාපනය ලබාදීම මෙහිදී සිදු විය යුතුය.
06. ගර්භණී බව, ඔසප්වීම වැනි දෑ පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දෙමින් කාන්තාවන් තුළ පවතින ලිංගික බිය ඉවත් කිරීම.
07. ලිංගික උත්තේජනය වැඩි දියුණු කිරීම.
08. අධ්‍යාපනික වීඩියෝ පට පොත් පත් සඟරා වැනි ක්‍රමෝපායන් භාවිතා කිරීම තුළින් පෙළඹුම වර්ධනය කිරීම.
09. කාලය අවස්ථාව ස්ථානය ආදී කරුණු පදනම් වූ ලිංගික කළමනාකරණයක් සඳහා උපකාර කිරීම.
10. සංවේදී සම්බාහනය.
11. සංසර්ගයට පෙර විවේකීව සිටීම.
 උණුසුම් ස්ථානය
 මස්පිඬු ලිහිලනය
12. ලිංගික ප්‍රතිකාර යොදා ගැනීම.(Sextherapy)
 ලිංගික ජීවිතයේ සිතුවිලි හැගීම් සහ හැසිරීම වෙනස් කිරීම, සඳහා ලිංගික විකිත්සාව භාවිතා වේ.

වර්ග ප්‍රතිකාර

විධිමත් අසංවේදී විකිත්සාව අනුව අතෘප්තිමත් ලිංගික වර්ගවක් තෘප්තිමත් ලිංගික වර්ගවන් බවට පරිවර්තනය කරනු ලැබේ. සහකරු හෝ සහකාරිය යන දෙදෙනාගේ එකඟතාව ලිංගික තෘප්තිය සඳහා වැදගත් වේ. පුරුෂයා කැමති සමහර ඉරියව් සඳහා ස්ත්‍රිය අකමැති විය හැකිය. මේවා පිළිබඳ ඇති පිළිකුළ වැනි අධි සංවේදීතා හැඟීම් අසංවේදී කර දෙදෙනා අතර ක්‍රමෝපායන් අතර එකඟතා ගොඩනැගීම ප්‍රතිකාරයක් වේ.

සමලිංගික ඇඬිබැහිකම ආදී ගැටලු සඳහා එපා කරවීමේ විකිත්සාවද යොදා ගනු ලැබේ.

ප්‍රජානන වර්ග විකිත්සාව (CBT)

මෙහිදී සිතුවිලි හැඟීම් සහ වර්ගව වෙනස් කරනු ලැබේ. ලිංගික ජීවිතයේ අවිචාර සිතුවිලි විචාර සිතුවලි බවට වෙනස් කිරීමෙන් හැඟීම් වෙනස් කළ හැකිය.

- උදා :- සිතුවිල්ල - ස්ත්‍රිය තුළ ඇති සිතුවිල්ල වන්නේ මුඛ සංසර්ගය පිළිකුලක් බවයි.
- හැඟීම - බිය , පිළිකුල.
- හැසිරීම - ලිංගික වර්ගවෙන් ඇත් වීම.
- ප්‍රතිකාරය - 01 සිතුවිල්ල වෙනස් කිරීම.
02 හැඟීම වෙනස් කිරීම අනුව පිළිකුල වෙනුවට සතුට ඇති කිරීම.
03 වර්ගව පලායාම වෙනුවට ලිංගික දිවියට අනුගත වීම.

මෙම විකිත්සාවෙන් අවිචාර සිතුවිලි ඉවත් කර ධනාත්මක හැඟීම් ගොඩනැගීම වර්ග පිවිසුම් මගින් ලිංගික පෙළඹුම ආකර්ෂණීය කිරීම අපේක්ෂා කරනු ලැබේ.

මෝහනය

මෙහි දී විකිත්සකලාභියා තුළ ලිහිලනයක් ඇති කර අන්තර් පෙළඹුම වර්ධනය කරනු ලැබේ. එයට අමතරව නිල විකිත්සාවද මේ සඳහා යොදා ගනු ලැබේ.

අපගාමී ලිංගික වර්ග. (Deviant Sex Behaviour) (Paraphilias)

01. ප්‍රදර්ශන කාමය.(Exhibitionism)
02. අනපනගැම.(Exhibitionism)
03. පූජාලාංඡන භක්තිය.(Frotteurism)
04. කුමාර කාමුකත්වය.(Paedophilia)
05. පරපීඩන කාමය.(Sadism)
06. වෙස් ගැනීම.(Transvestic)

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- 01 Calderone”in-(1974)
Sexuality and human values”New York
- 02 Gagnon”J.H(1977)Human Sexuality in today – Newyork
- 03 Lowen”A(1970)Pleasure”penguin
- 04 May”Rollo (1969)Love and will”Nex york.
- 05 Ellis”H”(1936)Studies in the Psychology”New york. 15

බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයෙහි ප්‍රායෝගික වැදගත්කම

ආචාර්ය දිල්ශාන් මනෝජී රාජපක්ෂ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
(B.A, (Colombo), B.A (Bud&Pali) PGDC (Colombo), M.A, M.Phil, Ph.D (Kelaniya) පාලි
හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජවිද්‍යාපීඨය රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය
dilshanmanojrajapaksha@gmail.com

ප්‍රවේශය

කිසියම් ගැටලුවකට මැදිවුවකු හට ස්වීය ශක්තියෙන් ඊට විසඳුම් සපයා ගැනීමට ඇතැම් විට අසීරුවේ. සිය ගැටලු හා ප්‍රශ්නවලට නිසි විසඳුම් සපයා ගත නොහැකි වීම යමෙකුගේ කායික මානසික වෙහෙසට හේතුවකි. නොයෙක් විට පුද්ගලයින් කායික හා මානසික රෝගී තත්ත්වයන්ට පවා මේ හේතුව නිසා භාජනය වේ. එවිට තමාට ම ස්වශක්තියෙන් අදාළ ගැටලුවට හෝ ප්‍රශ්නයට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කරන පෞරුෂය හා හැකියාව අවම වේ. එවිට බාහිර අයෙකුගේ ආධාරය ඒ සඳහා අවශ්‍ය වේ. මෙබඳු අවස්ථාවක දී පූර්ණ මැදිහත් වීමකින් යුතුව විවිධ පුද්ගලයින්ගේ ගැටලු හා ප්‍රශ්න සඳහා සුදුසු විසඳුම් හා යෝජනා ඒ ගැටලු හා ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පෑ පුද්ගලයින් වෙතින්ම ලබා ගැනීමේ ක්‍රමවේදය උපදේශනය නම් වේ. ගැටලුවට මුහුණ පෑ පුද්ගලයා හා ගැටලුව අතරට මැදිහත් කරුවෙකු ලෙස ප්‍රවේශවන්නාට උපදේශකයා ලෙස ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. මෙම පුද්ගලයා මුහුණ පා ඇති ගැටලුවට හොඳින් සවන් දී එහි පසුබිම මනාව අවබෝධ කර ගත යුතුය. දෙවනුව ගැටලුවට මුහුණ පෑ පුද්ගලයාගේ මානසික මට්ටම හොඳින් අවබෝධ කර ගෙන ඊට අදාළ ගැටලුව විශ්ලේෂණය කර ඒ පුද්ගලයාටම වැටහෙන්නට සැලැස්විය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් යම්කිසි පුද්ගලයෙක් උපදේශකවරයෙකු හමුවීමට තීරණය කරනුයේ ඒ පුද්ගලයාටම ස්වශක්තියෙන් අදාළ ගැටලුවට තනිවම මුහුණ දීමට අසීරු වූ අවස්ථාවලදීය. ඊට හේතුව ඊට මුහුණ දීමට යෝග්‍ය මානසික පෞරුෂයක් හෝ ආත්ම ශක්තියක් ඒ තැනැත්තාට නැති වීමයි. උපදේශකවරයාගේ වගකීම විය යුත්තේ පළමුව හොඳින් සවන් දීමයි. මන්ද ගැටලුවට මුහුණපාන ලද අයෙකුට මුලින් ම අවශ්‍ය වනුයේ එක එල්ලේ උපදේශ සපයන්නෙකු හෝ ගුරුවරයෙකු මෙන් උගන්වන්නට වැයම් කරන්නෙකු නොවේ. කිසිවෙකුගේ පූර්ණ අවධානය සිය ගැටලුවට යොමුවීම පවා යමෙකුට විශාල මානසික අස්වැසිල්ලක් විය හැකි බව අප අමතක නො කළ යුතුව ඇත. එබඳු අවස්ථාවක දී උපදේශකගේ කාර්යභාරය විය යුත්තේ සිය පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීම මඟින් ගැටලුවට මැදි වූ පුද්ගලයාගේ ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය කිරීමයි. තමාට කිසිවෙකුගේ පූර්ණ අවධානය යොමු වී ඇති බව වැටහෙන විට ඇති වන මානසික සුරක්ෂිතතාව හේතුවෙන් යම් ගැටලුක් නිසා ආතතියට ලක් වූ අයෙකුගේ “ක්ලමට” ස්වභාවය පවා දුරුවී යාමට ඉඩ තිබේ. ගැටලුවට මුහුණ පෑ පුද්ගලයාගේ ගැටලුවේ ස්වභාවය හා එය ඇති වීමට තුඩු දුන් හේතු සාධක මනාව පුළුල් ලෙස වටහා ගත යුතුය. ඉන් පසුව ක්‍රමිකව ඒ පුද්ගලයාගේ ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය වන

පරිදි හා ගැටලුව විසඳීමට අවශ්‍ය කරන සියලු ම ක්‍රමවේද අදාළ පුද්ගලයා තුළින්ම මතු කර ගැනීමට තරම් උපදේශක දක්ෂ විය යුතුය. සැබවින්ම උපදේශනයේ කාර්යභාරය වන්නේ මේ සියලු කාර්යයන් නොපිරිහෙලා ඉටුකිරීම මගින් සිය සේවාව ලැබීමට යොමු වන පුද්ගලයින්ට සහනය සැලසීමයි.

තමන් මුහුණ පා ඇති ගැටලුවක යථා ස්වභාවය ඒ පුද්ගලයාටම අවබෝධ වීම ඊට අදාළ නිසි විසඳුම් සපයා ගැනීමට පහසුවකි. උපදේශකගේ ප්‍රමුඛතම කාර්යභාරය වනුයේ ද විසඳුම සපයා ගැනීම සඳහා ගැටලුව හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වීමයි.

සංජානනය නම්...

ඒ ඒ සංජානන නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවන විට අවබෝධකර ගැනීමේ ගැටලු ඇති වේ. ඒවා සංජානන ගැටලු නමින් හැඳින්වේ. බොහෝවිට මිනිසුන් අතර විවිධ ප්‍රශ්න ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුව සංජානන ගැටලු යි. යමක් අවබෝධ වනුයේ සංජානන කරන්නාවූ ස්වරූපය අනුවය. සාවද්‍ය ලෙස සංජානනය කිරීම නිසා යමක් අවබෝධ කරගනුයේ වැරදි ලෙසය.

සමාජයේ විවිධ අදහස් ඇති පුද්ගලයන් වේ. මේ හේතුව නිසා යමක් සම්පූර්ණයෙන්ම නිවැරදිව සංජානනය වේ යැයි සිතිය නොහැකි ය. සාමාන්‍ය කරුණු මූලික කරගෙන වැරදි සංජානන සිදුවීම මගින් එතරම් ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති නොවේ. මේ නිසා සෑම වැරදි සංජානනයකදීම විශාල ප්‍රශ්න ගැටලු ඇති වෙතැයි නොසිතිය යුතුය. කෙනෙකුගේ ජීවිතයට බලපාන ප්‍රබල කරුණුවලදී වැරදි සංජානනයක් සිදුවීම නම් ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කරයි. එබඳු අවස්ථාවලදී මූලික ම අදාළ ගැටලුව නිවැරදිව අවබෝධකර ගත යුතුය. උපදේශකගේ මූලික කාර්යභාරය ඇරඹෙනුයේ මෙතැනිනි.

එනම් උපදේශනයට අවශ්‍ය පුද්ගලයින් මුහුණපා ඇති මූලික ගැටලුව නිසි ආකාරව හඳුනාගත යුතු ය. ගැටලුව නිසි ආකාරව හඳුනා ගැනීමට නම් පළමුව අදාළ පුද්ගලයාට මැනවින් සවන් දිය යුතුය. අනතුරු ව පුද්ගලයාට එම ගැටලුව නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට මග පෙන්වීමක් කළ හැකි ය. මෙහිදී සිදු කරනුයේ උක්ත පුද්ගලයාගේ සාවද්‍ය සංජානන නිවැරදි අතට හැරවීමයි. මේ නිසා උපදේශනයේ මූලික කාර්යභාරය සංජානනය නිවැරදි කර ගැනීමට ආධාර වීම බව පැහැදිලි විය යුතුය. යම් අයෙකුගේ සංජානන නිවැරදි කිරීම කෙනෙකු සිතන තරම් පහසු නැත. මන්ද ඒ පුද්ගලයා මූලික වැරදියට සිතන ආකාරය නිවැරදිව තේරුම් ගත යුතු බැවිනි. අදාළ වරද නිවැරදි කර ගැනීමට ලැබෙන්නේ ඉන්පසුවය. අධි මානසික හැකියාව ලැබුවෙකු නම් ඒ සුවිශේෂ වූ බලය භාවිත කර අනුන්ගේ සිත් තේරුම් ගැනීමට තිබේ. එමගින් වරදවා සංජානනය කර ඇත්තේ කෙසේද අදාළ වරද නිවැරදි කළ යුත්තේ කෙසේද යනාදී කරුණු නිවැරදිව දැනගත හැකිව තිබේ. නමුදු උපදේශක සතුව එබඳු සුවිශේෂ බල නැතිවිය හැකි ය. එබඳු අවස්ථාවකදී මනෝ විද්‍යා මූලධර්ම නිවැරදි ව දැන ඉගෙන ඒ අනුව යමෙකුගේ වර්ගයා හා ඒ පුද්ගලයා පවසන තොරතුරු මත පදනම්ව නිවැරදි

විනිශ්චයන්ට එළඹීමේ හැකියාව පළපුරුදු වෘත්තීය උපදේශකවරුන් සතුව ඇත.

බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය

මනෝ උපදේශනය සම්බන්ධව බටහිර මනෝ විද්‍යා විෂය මූලධර්මවලට අදාළ ව කරුණු හා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් අතර යම් යම් සමානකම් මෙන්ම වෙනස් ලක්ෂණ ද ඇත. මේ ක්‍රමවේද දෙක අතර ඇති විවිධ සම විෂමතා අධ්‍යයනය කිරීම මගින් බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව පිළිබඳ වඩාත් විචාර පූර්වක දැනීමක් ඇති කර ගත හැකි ය. බටහිර මනෝ විද්‍යා මූල ධර්මවලට වඩා බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව මගින් මිනිස් සිතේ ගැඹුරු ස්ථර දක්වා විශ්ලේෂණය කර ගැටලුවක ස්වරූපය, එය ඇති වීමට හේතු, ඊට නිසි විසඳුම හා විසඳුම කරා යා හැකි ක්‍රමවේදය යනාදී වශයෙන් අංග සම්පූර්ණ උපදේශනයක් විග්‍රහ කර දැක්වේ. එදිනෙදා සමාජ ජීවිතයේ දී ඇතිවන සුළු ප්‍රශ්න හා ගැටලුවල සිට අනුක්‍රමයෙන් මානවයා හට ඇති විය හැකි ලෞකික හා අධ්‍යාත්මික ගැටලු සඳහා ද බෞද්ධ මනෝ උපදේශනය මගින් සහනය ලබාදිය හැකි බව එහි විස්තර කෙරේ. උපදේශනය යනු හුදෙක් විස්තරාත්මක උපදෙස් සැපයීමක් පමණක්ම නොවේ. කිසියම් විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් ඔස්සේ ඒ පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තර ස්වීය පෞරුෂය නගා සිටුවීම සඳහා ලබා දෙන අභිප්‍රේරණයක් ලෙස ද උපදේශනය නම් කළ හැකි ය. උපදේශනය තුළින් යම් පුද්ගලයෙකුගේ ස්වීය විභවතා අභ්‍යන්තර ශක්තීන් පුබුදු කර වීමට උපදේශකයා හට හැකියි. තමා තුළ සැඟව ඇති විවිධ විභවය ශක්තීන් අදාළ පුද්ගලයින් පවා නොදැන සිටිය හැකිය. මේ නිසා පුද්ගලයින් නිරතුරුව පරාධීන ලෙස කල්පනා කිරීමට පෙළඹේ. ජානමය, ආරය, ජෛව විද්‍යාත්මක හේතු සාධක බඳු විවිධ කරුණු නිසා යමෙකුට මානසික රෝග වැළඳිය හැකි ය. මීට අමතරව පෞරුෂ දුබල වීම, මානසික අසමතුලිත බව වැනි හේතු ද මීට බලපායි. පෞරුෂය දුබල වීම හා මානසික අසමතුලිත බව ඇති වනුයේ සිත තුළ හට ගන්නා අභ්‍යන්තර සෘණාත්මක ප්‍රේරණවල දැඩි බලපෑමට පුද්ගලයා නතු වීම නිසාය.

සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය හා ආදේශනා ප්‍රාතිහාර්ය නොඅනුදන් බුදුරදුන් අනුමත කර ඇත්තේ අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්ය පමණි. මෙහි සෘද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය යනු නොයෙක් සෘද්ධි විධි මායාවන් දැක්වීමයි. ආදේශනා ප්‍රාතිහාර්ය යනු අනුන්ගේ සිත කියවීමයි. සෘද්ධි හා ආදේශනා යන ප්‍රාතිහාර්ය දෙකම ආධ්‍යාත්මික ගුණවත් බවකින් තොරව වුවද කළ හැකි ය. එසේම එහි අර්ථවත් බවක් ද නැත. අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්ය නම් අවවාද, ඔවදන් ලබා දීමයි. යමෙකු වරදින් වැළැක් වීමටත්, සුවර්තයෙහි නිරත කරවීම පිණිසත් අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්ය ඉතා වැදගත්ය. මේ නිසා බුදුරදුන් අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යයේ ඇති වැදගත් බව පහදා දී තිබේ. උපදේශනය ද අයත් වනුයේ මේ අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යටය.

බෞද්ධ උපදේශනයෙහි ස්වභාවය ධර්මයේ ලක්ෂණවල අන්තර්ගතය. එනම් මූල, මැද හා අග යනාදී සේ මැනවින් දේශනා කරන ලද ධර්මය සිය ප්‍රඥාව අනුව අවබෝධ කළ යුතුය. මේ අනුව අයෙකු ඉතා ක්ෂණිකව ද තවත් අයෙකු විස්තර වශයෙන් ධර්මය දේශනා කරන විට ද තව අයෙකු ඊටත් වඩා බොහෝ විස්තර කර දේශනා කරන විටද ධර්මය අවබෝධකර ගැනීමට සමත් වෙති. සිව්වන කොටස කුමන ක්‍රමයකින් විස්තර කරනු ලැබුව ද ඒ භවයේ ධර්ම

අවබෝධයට හේතු වාසනා රහිත බව පෙන්වා දී තිබේ. මෙසේ උග්ඝටිතඤ්ඤා, විපටිතඤ්ඤා, ඥායා හා පදපරම යනුවෙන් ධර්මාවබෝධයෙහි ලා පුද්ගලයින් සිව් කොටසක් විද්‍යමාන වන බව පැහැදිලි කර ඇත.

එසේම ධර්මාවබෝධයට කිසිදු කාල සීමාවක් නැත. අතීත, වර්තමාන හා අනාගත යන කාලත්‍රයටම පොදු බව ධර්මයේ අන්තර්ගතය. එසේම ධර්මයට අනුව හැසිරෙන පුද්ගලයාට එහි යහපත් ඵල විපාකය ලැබීම අප්‍රමාදීව සිදුවේ. එයට කාල සීමාවකින් කිසිදු ගැටලුවක් මතු නොකෙරේ. මාර්ග චිත්ත සම්පූර්ණ වූ ඇසිල්ලෙහි ඵල සිත උපදී. එය කාල සීමාවලින් නොදැක්විය හැකි ක්ෂණයකි. අකාලික බව ලෙස සඳහන් වනුයේ මේ ගුණයයි. ස්වීය ප්‍රත්‍යක්ෂ අනුව සත්‍ය අසත්‍යතාව දැකගත හැකි වීම බෞද්ධ උපදේශනයේ දැකිය හැකි සුවිශේෂතාවයි. අනුන් කියන නිසා පිළිගැනීමක් බුදු දහමේ නැත. එසේම අනුන් කෙතරම් උපදේශනය කළ ද, තමා එම දේ අනුගමනය කර තමාගේ ජීවිතයට ඒ කරුණු එක්කර ගත යුතුය. බෞද්ධ උපදේශනයේ දී උපදෙස් දෙනු ලබන්නාට වඩා වැඩි වැඩ කොටසක් උපදේශනය ලබන පුද්ගලයා විසින් ඉටු කළ යුතුය. එහි නිසි ඵල ප්‍රයෝජන ලැබිය හැක්කේ එවිටය. බෞද්ධ උපදේශනයේ දී අවංක බව වැදගත් කොට ඇත්තේ කපටි පුද්ගලයා කෙසේ උපදෙස් ලබා දුන්න ද කිසි දිනක නිවැරදි කර ගත නොහැකි බැවිනි. මේ හේතුව නිසා අවංක බව ඉතා වැදගත් ප්‍රඥාව වර්ධනය කර ගැනීමට පූර්වගාමීව තිබිය යුතු ගුණාංගයක් ලෙස ද හැඳින්විය හැකියි.

බුදු දහමේ “විඤ්ඤාපුරිස” නමින් හඳුන්වා ඇත්තේ අවංක තැනැත්තා මිස උගතා නොවේ. යම් කිසි විෂයක් පිළිබඳ දැන උගත්කම වැඩි දියුණු වූ ඇතැම් අයගේ හුදු දැනුම මිස බුද්ධිය හෝ ප්‍රඥාව නැති බව සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරය අනුව පෙනී යයි. මෙබඳු අය තුළ බොහෝ විට මෝහය අධිකය. දැනුම නිසා ඇති වන මානය ආත්මාර්ථකාමී බව සමග එක් වූ විට කපටිකම ඇති වේ. මෙබඳු අය තුළ ඉතා සියුම් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ආත්මාර්ථකාමී ලක්ෂණ ඇත. අනුන් නොමඟ යැවීම මිස මේ අය කිසිසේත් යහ මඟට ගැනීමට නොහැකි බවක් ද පෙනේ. නමුදු අවංක තැනැත්තා තුළ මෙබඳු දුර්ගුණ නැත. හෙතෙම සිය වැරදි නොසඟවන අතර පෙන්වා දෙන වරද වහා නිවැරදි කර ගැනීමට පෙළඹේ. සෝවාන් මග ඵලලාභී ආදී ආර්ය පුද්ගලයින් තුළ ද බොහෝ විට මෙබඳු ලක්ෂණ ඇත. එනම් රහත් මග ඵලයට වඩා පහළ මාර්ගඵල ලාභී සෙසු ආර්ය පුද්ගලයින්ගෙන් ඇතැම් වැරදි සිදුවීමේ අවකාශ ඇතත් ඒ උතුමන්වහන්සේලා අවංක බැවින් සිදු වූ වරද නොසඟවති .

බෞද්ධ මනෝ උපදේශන ක්‍රම ශිල්පවල ප්‍රයෝගික වැදගත්කම

බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම හයකට අනුව පැහැදිලි කර දක්වා ඇත. මෙහි දේශනා (Lecture Method) යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ දේශනා මඟින් උපදෙස් ලබා දීමයි. පඤ්ඤාපනා (Theory Method) යනුවෙන් දැක්වෙනුයේ යම් කිසි තාර්කික සිද්ධාන්ත ක්‍රමයකට අනුව ගැටලුව විසඳීමයි. පටිඨපනා (Revision Method) ලෙස දැක්වෙනුයේ පුනරීක්ෂණ ක්‍රමවේදය භාවිත කර උපදෙස් සැපයීමයි. විභජනා (Analytical Method) සේ දැක්වෙනුයේ යම් කිසි ගැටලුවක් විශ්ලේෂණ ක්‍රමය භාවිත කර විසඳන ආකාරය පෙන්වා දීමයි. බොහෝ විට ආහිධම්මික ඉගැන්වීම් විග්‍රහ කර ඇත්තේ මේ ක්‍රමය අනුවය. විවරණා (Explanatory Method) නම් විමර්ශන ක්‍රමවේදය භාවිත කරන අයුරු පෙන්වා දීමයි. පහසුවෙන් වටහා ගැනීමට අසීරුවන දෙයක් පුළුල්ව විස්තර කිරීම මේ යටතේ ගැනේ. උත්තානිකම්ම (Method of Clarifying Obscure Points) යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ උපදේශනය සිදු කර අනතුරුව නොපැහැදිලි ස්ථාන යළි පැහැදිලි කිරීමයි. යමක් වඩා පැහැදිලිව මතක සිටීමට හා අවධාරණය වීමට මෙසේ පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍ය වේ. මෙසේ විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වූයේ කෙසේ හෝ ශ්‍රාවකයා සත්‍යාවබෝධය කරා ළඟා කරවීමයි. ශ්‍රාවකයා තුළ ඇති ගැටලු විසඳීමට අවශ්‍ය මූලික මග පෙන්වීම මේ මඟින් ලබා දී තිබේ. ශ්‍රාවකයා තුළ ඇති විවිධ වූ ගැටලු විසඳීම සඳහා බුදුරදුන් අනුගමනය කළ ක්‍රම සතරක් සඳහන් ය. එනම් ඒකංසව්‍යාකරණ නම් වූ පළමු ක්‍රමයයි. මෙහි දී අදාළ ගැටලුව සඳහා සෘජු පිළිතුරක් ලබා දීමේ ක්‍රමය අනුගමනය කොට ඇත. දෙවන ක්‍රමය විභජ්ජ ව්‍යාකරණ ක්‍රමයයි. මෙහි දී ගැටලුව වඩාත් සවිස්තරව බෙදා විග්‍රහ කොට එනම් විශ්ලේෂණ විධික්‍රමයෙන් විසඳුම් සැපයීම යි. තෙවන ක්‍රමය නම් පටිපුච්ඡාව්‍යාකරණ ක්‍රමයයි. මෙහි දී උපදේශනයට පාත්‍රවන්නාගෙන් ප්‍රති ප්‍රශ්න නගමින් ඒවාට ලැබෙන පිළිතුරු අනුව උපදේශනය සිදු කිරීමයි. සිව්වන ක්‍රමවේදය නම් ය්‍යතිය ක්‍රමවේදයයි. මෙය බොහෝවිට දැන උගත්කම් නිසා ඒ පිළිබඳ නගන අර්ථවත් නොවන ප්‍රශ්නවල දී අනුගමනය කළ ක්‍රමවේදයයි. මෙහි දී ප්‍රශ්නය පසෙකට තබා ශ්‍රාවකයාට අර්ථවත් වනදේ පමණක් සාකච්ඡා වෙන් විසඳා ඇත.

බෞද්ධ උපදේශනය ප්‍රධාන වශයෙන් දෙයාකාරයකට සිදු වී තිබේ. පළමු ක්‍රමයේ දී සම්මුති දේශනා යනුවෙන් දක්වන ලෝක ව්‍යවහාරය අනුව සත්‍ය වශයෙන් පිළිගැනෙන පොදු එකඟතාවලට අනුව උපදෙස් සැපයීමයි. මෙහිදී හුදෙක් බුදුදහමේ ගැඹුරු දාර්ශනික හරය වෙනුවට ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී ජීවිතය වඩාත් සුවපත් කර ගැනීම සඳහා ඉවහල් විය හැකි විවිධ කරුණු පිළිබඳව ශ්‍රාවක ප්‍රජාව දැනුවත් කර තිබේ. පරාභව සූත්‍රය, ව්‍යපජ්ජ සූත්‍රය, මංගල සූත්‍රය, වසල සූත්‍රය හා සිගාලෝවාද සූත්‍රය වැනි සූත්‍ර දේශනාවල සංග්‍රහ වන ලෞකික ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට ඉවහල් වන දේ මෙසේ සම්මුති සත්‍ය ලෙස දැක්විය හැකිය. එබඳු කරුණු හුවා දක්වා කළ දේශනා සම්මුති දේශනා නමින් හැඳින්වේ. එතරම් ගැඹුරු කරුණු උකහා ගත නොහැකි ශ්‍රාවක පිරිස් හට මෙබඳු උපදේශනවලින් ගැටලුවලට විසඳුම් සැපයීම සිදු කර තිබේ.

දෙවන ක්‍රමයේ දී පරමත්ථ දේශනා ලෙස පෙන්වා දී ඇති ස්කන්ධල ධාතුල ආයතන ආදී පරමාර්ථ ස්වරූප කරුණු හුවා දක්වා ශ්‍රාවක පිරිස් වලට අවශ්‍ය උපදෙස් සපයා තිබේ. මෙහිදී බුදු දහමේ සැබෑ දාර්ශනික හරය මනාව මතු කර දක්වා තිබේ. අභිධර්ම පිටකයට අයත් ග්‍රන්ථ තුළ සඳහන් වන සියලු කරුණු මේ සඳහා නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකි ය. ඒ දාර්ශනික හරය විනිවිද දැකීම විදර්ශනා භාවනාව ලෙස හැඳින්වේ. බුදුදහමටම පමණක් සුවිශේෂ වූ භාවනා ක්‍රමය ලෙස හැඳින්වෙන මෙම විදර්ශනා භාවනාව මගින් සසර දුක් නිවා දැමීම සිදුවේ. එහි ප්‍රතිඵලය මාර්ග ඵල නමින් හැඳින්වෙන ධර්මාවබෝධයට පැමිණවීමයි. බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදයේ දී දේශනා යන්න දෙයාකාර ස්වරූපයකින් දැක්වේ. පළමු ක්‍රමය නම් සංඛිත්ත දේශනාවයි. මෙහිදී කිවයුතු කරුණ සාරාංශ වශයෙන් දේශනා කරනු ලැබේ. දෙවන ක්‍රමය නම් විත්ථාර දේශනාවයි. මෙහිදී කිව යුතු දේ විස්තර කරමින් විග්‍රහ කිරීමයි. විවිධ ශ්‍රාවකයින් තුළ වැඩි ඇති ඉන්ද්‍රිය ධර්මවලට ගැළපෙන ආකාරයකින් උපදේශනය ලබාදිය යුතු බව මින් ලබා ගත හැකි ආදර්ශයයි. මන්ද සංක්ෂිප්තව පැවසිය යුතු පුද්ගලයාට විස්තර සහිතව දේශනා කිරීම හෝ විස්තර සහිතව පැවසිය යුතු පුද්ගලයාට සංක්ෂිප්තව දේශනා කිරීම හෝ එතරම් ඵලදායක නැත. අස්සඪී තෙරුන් වදාළ සතර පද ගාථාවේ එක් පදයක් ඇසූ ක්ෂණයෙහි සැරියුත් හිමියන්ට සෝවාන් වීමට හැකි විය. නමුදු මුගලන් හිමියන් සෝවාන් වූයේ මුළු ගාථාවම ශ්‍රවණය කළ පසුව ය. සිව්පද ගාථාවක් පවා සිහි තබාගත නොහැකිව දුබල ස්මරණ ශක්තියක් ඇතිව විසූ චුල්ලපන්ථක හිමියන් අර්හත්වය අවබෝධ කරගෙන අසුම්භාශ්‍රාවකයින් අතර එක් හිමි නමක් වීමට තරම් හැකියාව ඇතිවී තිබුණේ උන්වහන්සේගේ ඉන්ද්‍රිය ශක්තිය නිසියාකාරව අවබෝධ කර ගෙන ඊට අනුව උපදේශනය ලබා දීමට බුදුහිමියන් දැක් වූ දක්ෂතාව නිසාය.

බුදුරදුන් අනුගමනය කළ තවත් උපදේශන ක්‍රමවේද දෙකක් සඳහන්ය. ඉන් පළමු ක්‍රමවේදය නම් නෙය්‍යත්ථ උපදේශනයයි. මින් අදහස් වනුයේ අර්ථය ගෙනහැර දැක්විය යුතු දේශනාවයි. දෙවන ක්‍රමවේදය නීතත්ථ උපදේශනයයි. අර්ථය ගෙනහැර දක්වන ලද දේශනා මෙහි නීතත්ථ දේශනා ලෙස හැඳින්වේ. බුදුරදුන් වදාළ දහමේ අර්ථය ගෙනහැර වඩාත් පැහැදිලි කළ යුතු එසේ නොකිරීම හා වඩාත් සංකීර්ණ නො කළ යුතු ස්ථාන සංකීර්ණ කර දැක්වීම වරදක් බව දේශනා කර තිබේ. මෙසේ කරන්නා තථාගතයන් වහන්සේට අසත්‍යයෙන් චෝදනා කරන්නෙකු වන බව පැහැදිලි කර දී ඇත. බෞද්ධ උපදේශනයේ දී මේ ලක්ෂණ හොඳින් ක්‍රියාත්මක කිරීම දැඩිව අවධාරණය කර තිබේ. විස්තර කළ යුතු දේ විස්තර නොකිරීම සේම විස්තර කර වඩාත් සංකීර්ණ නොකළ යුතු කරුණු එසේ නුවමනා ලෙස විස්තර කරන්නට යාමෙන් සංකීර්ණ කිරීම ද යහපත් උපදේශනයකට සිදුවන හානියක් බව අවබෝධ කර ගත යුතුය. එයට හේතුව උපදේශනයේ නිරත තැනැත්තා එසේ කරන්නේ හුදෙක් තමාගේ විශිෂ්ට ඥානයෙන් අවබෝධ කර ගත් දහමක් අනුව නොවන බැවිනි. බුදුරදුන්ගේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් කරනුයේ බුදුරදුන් අවබෝධ කරගත් දහම තම නැණ පමණින් වටහාගෙන ඊට අර්ථ කථන සැපයීමයි. අති ධාවනකාරීව අති පණ්ඩිතමානීව කටයුතු

කිරීම නිසා බුදුදහමේ නිර්මලත්වයට හානි සිදුවිය හැකි ය. එබැවින් හැකිතාක් බුදුරදුන්ගේ මූලික අදහසට ගරු කරමින් දහම් පණිවිඩය හැකිතාක් උසස් ලෙස පහදා දීම සෑම ශ්‍රාවකයෙකුගේම වගකීම වේ. මනෝ උපදේශනයේ නිරත තැනැත්තා අතින් විය යුත්තේ ද එයමය.

බුදුරදුන්ගේ තවත් උපදේශන ක්‍රමවේද දෙකක් සඳහන් වේ. පළමු ක්‍රමය නම් සප්පරියාය දේශනය. යමක් පිළිබඳ අවම දැක්වීම සප්පරියාය දේශනා නම් වේ. එනම් යමක් සංක්ෂිප්තව දැක්වීමයි. නුවණ ඇති පුද්ගලයින්ට යමක් සංක්ෂිප්තව විස්තර කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත්ය. වහා අවබෝධය ලැබීමට හේතු වේ. එසේ නොහැකි වන පුද්ගලයින් හට නිප්පරියාය දේශනා මඟින් කරුණු දැක්වේ. මෙහි දී යමක් සංක්ෂිප්තව දේශනා කළ කල්හි අවබෝධ කළ නොහැකි අයට උපරිම වශයෙන් දැක්වීමයි. පඤ්චකාංග නැමැති වඩුවා බුදුහිමියන් වේදනාව දෙවදැරුම් කොට දක්වා ඇතැයි පවසන අතර උදායි හිමියන් පවසනුයේ වේදනාව තෙවදැරුම් කොට දක්වා ඇති බවයි. මේ අදහස් දෙකම නිවැරදි බව දක්වන බුදුහිමියන් වේදනාව තමන් වහන්සේ දෙකක්, තුනක්, පහක් හා දහයක් ආදී ලෙස විග්‍රහ කර දක්වා ඇති බව ද පර්යාය වශයෙන් ඒ සියල්ල සත්‍යවද පෙන්වා දී තිබේ. උපදේශන කාර්යයේ දී අදාළ පුද්ගලයාගේ බුද්ධි මට්ටමට අනුව උපදෙස් ලබාදිය යුතු බව මින් වටහා ගත යුතු කරුණයි.

බුදුන්වහන්සේගේ උපදේශන සිව් ආකාරයකි. එහි පළමු වැන්න අවස්ථාව හා පිරිස අනුව මෙබඳු උපදේශනයක් කිරීම සුදුසු යැයි සලකා සිය අදහසට අනුව උපදේශනය පැවැත් වීමයි. බුදුරදුන් තුළ පැවති ආසයානුස ඥානය ආදී බුද්ධ ඥානය අනුව පිරිසගේ සිතැඟි හා ඉන්ද්‍රියවේමන්තතාවය අනුව උපදේශනය සිදු කළ යුතු ආකාරය තීරණය කිරීමේ හැකියාව බුදුරදුන් තුළ පිහිටා තිබිණ. එහි දී උන්වහන්සේ විසින් සිදු කළ උපදේශන කාර්යය ඉතා ප්‍රශස්ත මට්ටමක පැවතිණ. දෙවැන්න නම් එහි සිටින ශ්‍රාවක පිරිසගේ අදහස විමසා ඔවුන්ගේ අපේක්ෂාවට අනුව උපදේශන ක්‍රියාවලියේ නිරත වී ඉහළ පරිසාධන මට්ටමකට ඔවුන් ගෙන ඒමයි. බුදුරදුන් තුළ පැවති සුවිශේෂ හැකියාව මෙහිදී ද ඉතා ප්‍රයෝජනවත් විය.

තෙවන ක්‍රමවේදය නම් ශ්‍රාවක පිරිස අසන ලද පැනයකට පිළිතුරු දෙමින් එය නිරාකරණය කරන ස්වරූපයෙන් සිදු කරන උපදේශන ක්‍රියාවලියයි. මෙහි දී පිරිසගේ අවධානය මුල සිට අග දක්වා රැකෙන අයුරින් අවසානයේ වතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධය කුළු ගන්වා උපදේශනය සිදුකර තිබේ. බොහෝවිට බුද්ධ ශ්‍රාවකයින් පිරිසගේ අදහස්වලට අනුව ධර්මවබෝධය ලබා දීමට විවිධ ප්‍රයත්න දැරුවත් උපදේශන ක්‍රියාවලිය අවසානවත්ම වතුරාර්ය සත්‍යවබෝධය ඔවුන්ට අත්පත් කර දීමට බුදුන් වහන්සේ පමණට ම සුවිශේෂ වූ හැකියාවක් නොපැවති බව ඇතැම් සිදුවීම් අනුව පෙන්වා දිය හැකි ය.

සිව්වන ක්‍රමවේදය නම් ශ්‍රාවක පිරිස අතර පවතින විවිධ ගැටලු නිරාකරණය කිරීම පිණිස ඒවාට විසඳුම් දක්වමින් උපදේශනයේ නිරත වීමයි. බුදුරදුන් හෝ ධර්මය පිළිබඳව විවිධ කතිකාවන් විටින් විට එදා භාරතීය සමාජය තුළ සිදුවිය. මෙබඳු අවස්ථාවල ඒ ගැටලු තැන් නිරාකරණය කිරීම පිළිබඳ සාකච්ඡාවල නිරත වීම බෞද්ධ පැවිදි, ගිහි පිරිස්වල

සිරිතක් ව පැවතීණ. එබඳු පිරිසකගේ ආරාධනාව මත ඔවුන්ගේ ගැටලු නිරාකරණය පිණිස වැඩමවන ලද බුදුරදුන් ඒ අවස්ථාවල උද්ගතව ඇති ගැටලුව විසඳීම වශයෙන් සිදු කරන උපදේශන ක්‍රියාවලිය මේ සිව්වන ක්‍රමය වශයෙන් දක්වා තිබේ.

බෞද්ධ මනෝ උපදේශන න්‍යායේ ප්‍රයෝගික වැදගත්කම

බුදුන් වහන්සේ සිය උපදේශන ක්‍රියාවලියේ දී විවිධ න්‍යාය භාවිතයට ගනු ලැබූ සේක. පළමු වැන්න නම් අත්තඡ්ඤාස ක්‍රමයයි. මෙහිදී තමන් වහන්සේගේ අදහසට අනුව උපදේශනය සිදුකරන සේක. පිහිටවිය යුතු දුක්ඛිත අය අරමුණු කර පා ගමනින් හෝ සාද්ධි බලය භාවිත කර වැඩමවා හෝ ඒ පුද්ගලයා වෙතට අලෝකයක් යවා උපදේශනය ලබා දීම මින් අදහස් වේ.

දෙවැන්නනම් පරඡ්ඤාස ක්‍රමයයි. එහිදී අනුන්ගේ අදහසක් මත සිය උපදේශන ක්‍රියාවලිය පැවැත්වීමයි. වැරදි මත වාද වෙනුවට නිවැරදි ආකල්ප හඳුන්වා දීම මින් සිදුවිය. බොහෝවිට වැරදි සමාජ ආකල්ප කෙරෙහි බුදුරදුන් සිය අර්ථකථන ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ මේ ක්‍රමයට අනුගතවය.

තෙවැන්න නම් පුච්ඡාවාසික ක්‍රමයයි. මෙහිදී අසන ලද ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දීම වශයෙන් උපදේශනයේ යෙදීමයි. බොහෝ විට බුදුහිමියන් හමුවට පැමිණි විවිධ ශ්‍රාවක පිරිස් සිය ගැටලුව සඳහා බුදුහිමියන්ගෙන් විසඳුම් අපේක්ෂා කර ඇත. එහිදී පැමිණි ශ්‍රාවක පිරිස්වල ආකල්ප, අදහස් වලට ගැලපෙන පරිදි ඔවුන්ට පිළිතුරු දීමට බුදුන් වහන්සේ ක්‍රියා කළ සේක.

සිව්වැන්න නම් අට්ඨප්පත්තික ක්‍රමයයි. තමාගේ මතවාදය බුදුරදුන් අභිමුඛයෙහි දී තහවුරු කර ගැනීම පිණිස බුදුහිමියන් හමුවට පැමිණි ශ්‍රාවක පිරිස්වලට විවිධ දෘෂ්ටිවාද පිළිගැන්වීම පසෙක තබා ඒ මතවාද පිළිගැනීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප නොකොට කරුණු අවබෝධ වීම සඳහා උපදේශන ක්‍රියාවලියේ නිරත වීම මින් අදහස් වේ. පස් වැන්නනම් දෘෂ්‍යාධාර භාවිත ක්‍රමය වේ. මෙහි දී යමක් දර්ශනය වීමට සලස්වා සත්‍යය අවබෝධ කරවා ඇත. බේමා බිසවට උපදේශනය සිදු කරන ලද්දේ මේ ක්‍රමයට ය. මෙහිදී දර්ශනය වන දේ උපදේශනයට ලක් වන පුද්ගලයාට පමණක් පෙනෙන ලෙස හෝ සියලු දෙනාටම පෙනෙන ලෙස හෝ විවිධ ක්‍රමවලට මෙය භාවිතා කර තිබේ.

සවැන්න නම් සාකච්ඡා ක්‍රමයයි. මෙහි දී කරුණු සාකච්ඡා කරමින් සිදුකරන උපදේශන ක්‍රියාවලිය මගින් ධර්මය අවබෝධ වීමට සලස්වා තිබේ. බුදුහිමියන් සිය ශ්‍රාවකයින්ගේ චින්තන නිදහසට ඉතා ගරු කළ ශාස්තෘන් වහන්සේ නමකි. ඒ නිසා කිසිදු ආකාරයක අධිකාරී ස්වරූපයකින් ශ්‍රාවකයින් කෙරෙහි කටයුතු කර නැත. ඊට නිදසුනක් නම් උන්වහන්සේගේ උපදේශන තුළ ගැබ්වූ මේ සාකච්ඡා ක්‍රමවේදයයි. සත් වැන්න නම් ප්‍රායෝගික ක්‍රමයයි. මෙහිදී යමක් සිදුකිරීමට පවරා ඒ තුළින් සත්‍යය අවබෝධ වීමට සැලැස්වීමයි. කිසාගෝතමියට කිසිවෙකු නොමළ ගෙයකින් අබ ස්වල්පයක් රැගෙන පැමිණීමට පැවරුමක් ලබා දීම

මගින් පැහැදිලි වනුයේ ද මේ ක්‍රමයයි. වාචික උපදේශනයේ නිරත වීමට පූර්වයෙන් අදාළ ගැටලුව පිළිබඳ යථාර්ථවත් ලෙස සිතා බැලීමට යම් පෙළඹ වීමක් ඇති කෙරෙන බව රෙන්නේ ජොහැන්සන් විසින් පෙන්වා දී ඇත.

අට වැන්න නම් උපමා භාවිත කිරීමේ ක්‍රමයයි. මෙහි දී උපමාවක් භාවිත කරමින් උපදේශනයේ නිරත වේ. බොහෝ විට දහම් කරුණු වටහා ගැනීමට අසීරු වූ අවබෝධ ශක්තියක් ඇති අය අරමුණු කර මෙබඳු ක්‍රමයක් භාවිත කර තිබේ. කුඩා දරුවෙකු වූ රාහුල හිමියන්ට පාත්‍රයක් පෙන්වා බුදුහිමියන් ලබා දුන් උපදෙස් තුළ අන්තර්ගත වනුයේ ද මේ ක්‍රමවේදයයි.

නව වැන්නනම් පියවර ක්‍රමයයි. එනම් පියවරෙන් පියවර කරුණු අවබෝධ වීමට සැලැස්වීම පිණිස උපදේශනයේ නිරත වීමයි. දන්නා දෙයෙහි සිට නොදන්නා දේ දක්වා යන අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යා මූලධර්ම මගින් පැහැදිලි කර ඇත්තේ ද මේ ක්‍රමය වේ. මේ ක්‍රමයේ ඇති වාසිය නම් අවබෝධ කර ගැනීමට ඉතා අසීරු සංකීර්ණ කරුණක් වුවද මුලින් හොඳින් දන්නා කරුණක සිට අනුක්‍රමිකව පියවර ඔස්සේ පැමිණීමේ දී පහසුවෙන් අවබෝධ කර ගත හැකි බවයි.

දස වැන්න නම් ගැටලු ක්‍රමයයි. එනම් ගැටලුවක් මුල් කර එය විසඳීමෙන් සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිස උපදේශනයේ නිරත වීමයි. මේ ක්‍රමයට ශ්‍රාවකයාට ක්ෂණික අවබෝධයකට පැමිණීමට අවකාශ ඇත. එසේම ඊට යොමු කරන ගැටළුව අභිප්‍රේරණයක් ලෙස ද භාවිත කර තිබේ.

එකොළොස් වැන්නනම් ආධ්‍යාන ක්‍රමයයි. මෙහි දී කතාවක් මගින් කරුණු අවබෝධ කර දීමට දහම් දෙසීමයි. ජාතක කතා බිහි වී ඇත්තේ ඒ අනුවය. වර්තමානයේ උද්ගතව ඇති කරුණක් අරමුණු කර අතීත පුවතක් ඇසුරෙන් ඊට හේතු පැහැදිලි කිරීම මගින් මේ ක්‍රමයේ දී උපදේශනයේ නිරත වී තිබේ.

දොළොස්වැන්න නම් නිදර්ශන ක්‍රමයයි. මෙහිදී උදාහරණ සපයා ඒ ඇසුරෙන් උපදේශනයේ යෙදීම මගින් සත්‍යය අවබෝධ වීමට සැලැස්වීම මේ ක්‍රමයේ දී සිදු කෙරේ.

දහ තුන් වැන්නනම් මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රමයයි. මෙහි දී ශ්‍රාවකයාගේ මානසික අවශ්‍යතා හොඳින් වටහා ගෙන ඒ අනුව සිය උපදේශන ක්‍රියාවලිය පැවැත්වීමයි. ශ්‍රාවකයින්ගේ ඉන්ද්‍රියවේගත්තාව හොඳින් වටහා ගෙන ඊට අනුගතව උපදේශනය ලබා දීමෙන් පහසු වෙන් ධර්මය අවබෝධයට පත් කළ හැකි ය.

දහ හතර වැන්න නම් මානව ආකල්ප වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රමයයි. මෙහිදී ශ්‍රාවකයාගේ ආකල්ප වර්ධනය කිරීම සඳහා යෝග්‍ය ලෙස උපදේශනය භාවිත කර තිබේ. කුසලතා හා ආකල්ප, වර්ධනය කිරීම සඳහා උපදේශනය සාර්ථකව භාවිත කර ඇත. අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යා මූලධර්ම

අනුව නූතන යුගයේදී මෙබඳු ක්‍රමවේද සාර්ථකව භාවිත කෙරේ. බුදු රඳුන් සිය උපදේශන කාර්යයේ දී මෙබඳු ක්‍රමවේද එකල ද සාර්ථක ව භාවිත කර තිබේ.

පහළොස් වැන්න නම් පෙළඹවීමේ ක්‍රමයයි. මෙහිදී උපදේශනය මගින් ශ්‍රාවකයා සත්‍යාවබෝධය ලැබීම සඳහා පොළඹවනු ලැබේ. නූතන අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යාව තුළ පෙළඹවීම් න්‍යාය යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ මේ මූලධර්මයයි.

දහසය වැන්න නම් දඬුවම් ක්‍රමයයි. මෙහිදී සත්‍යාවබෝධය ලබා දීම සඳහා දඬුවම් ලබාදීමේ ක්‍රමවේදය භාවිත කර තිබේ. නමුදු බුදුන් වහන්සේ කිසිම අවස්ථාවක දී කායික දඬුවම් භාවිත කර නැත. උන්වහන්සේ භාවිත කර තිබෙනුයේ මානසික දඬුවම්ය. පුද්ගලයා තුළ ඇති අහිතකර මානසික දුබලතා ඉවත් කිරීම සඳහා සාණාත්මක අභිප්‍රේරණයක් ලෙස පමණක් මානසික දඬුවම් භාවිත කර තිබේ. ඡන්ත හිමියන්ට පැනවූ බ්‍රහ්මදණ්ඩනය බඳු මානසික දඬුවම් තුළින් අපේක්ෂා කර ඇත්තේ සත්‍ය අවබෝධයට පත්වීමට අවකාශ සලස්වා දීම මිස පුද්ගලයාව අපහසුතාවයකට බඳුන් කිරීම නොවේ. මේ අනුව දඬුවම ලබා දී ඇත්තේ වරදට මිස පුද්ගලයාට නොවන බව ජී. සීපාන්ඩේ පෙන්වා දී ඇත. මෙම න්‍යාය පුද්ගලයාට හා අවස්ථාවට උචිත පරිදි බුදුන් වහන්සේ විසින් භාවිත කර තිබේ. එසේම එහිදී වෙන් වශයෙන්ම මෙන්ම පොදුවේ භාවිත කර ඇති අයුරු ද සූත්‍ර දේශනාවන්හි දක්වා ඇත. උපදේශනයේ දී ඉහත න්‍යාය භාවිත කර ඉන් නිසි ඵල නෙලා ගත් අයුරු ද පැහැදිලිය.

අවසානය ආජීවකලපරිභ්‍රාජකලජටිලලනිගණ්ඨලබ්‍රාහ්මණ ආදී වෙනත් සමයවාද පිළිගත් කොටසේල රජවරුල සිටුවරුල දාසයින් ගණකාවන් ආදී සමාජයේ විවිධ තරාතිරම්වලට අයත් පිරිස් බුදුරදුන් වෙතින් උපදේශනය ලැබීමට යොමු වූයේ බුදුරදුන් උපදේශන ක්‍රියාවලියෙහි දී දැක්වූ ප්‍රබලත්වය හා දක්ෂතාව නිසා ය. බුදුරදුන් තුළ පැවති සුවිශේෂ අසමසම පුද්ගල පෞරුෂත්වය ද මේ කරුණ තීව්‍ර කිරීමේහිලා ප්‍රබලව උපස්ථම්භක වූ බව පැහැදිලිය. වාදයෙහියෙදී බුදුරදුන්ව පරාජය කිරීමට හා වෙනත් අරමුණු පෙරදැරිව බුදුරදුන් හමු වූ විවිධ පිරිස් පවා අවසානයේ දී බුදුන් වහන්සේගේ උපදේශනයට ලක්ව ගුණධර්ම වැඩි දියුණු කර ගත් බව සූත්‍ර දේශනාවන්හි දැක්වේ. මෙබඳු කරුණු නිසා බුදුරදුන් අනුගමනය කර ඇති උපදේශන ක්‍රම පාදක කොට බෞද්ධ මනෝ විකිත්සාවේ දී උපදේශකවරයා විසින් පිළිපැදිය යුතු ලක්ෂණ දැක්විය හැකි ය.

මහා දුක්ඛන්ධ සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි මානසික ගැටලු වලින් මිදීමේ ක්‍රම තුනක් නිර්දේශ කර තිබේ.

පළමු ක්‍රමය නම් අස්වාදය. ආස්වාදය ආස්වාදයක් ලෙස සැලකීම. මෙහි දී ආස්වාදය කෙරෙහි නො ඇලී, නොගැටී එය සිහියෙන් දැකිය හැකි විය යුතුය. එසේ කිරීම නිසා සිත ආස්වාදයෙන් මිදිය හැකි වේ.

දෙවන ක්‍රමය නම් ආදීනවයි. ආදීනව නම් දැකිය යුතු ආදීනව පිළිබඳ සිහියයි. යමක ගැබ්ව පවතින නියම ස්වභාවය වැටහීම ඇති වනුයේ ආදීනව සිහි කිරීමෙනි. එය නොකට යුතු දේ වැළකීමට මෙන්ම කළ යුතු දේවල නිරත කරවීමට ද හේතුවකි. මෙසේ කිරීම නිසා පසුව ඇතිවිය හැකි පසුතැවීම ඇති නොවේ.

තෙ වන ක්‍රමය නම් නිස්සරණයයි. මින් අදහස් වනුයේ ඉවත් වීමයි. යමක සැබෑ තත්වය වටහා ගැනීම නිසා සිත ඇලීමෙන් හා ගැටීමෙන් ඉවත් වීම මෙහි නිස්සරණය ලෙස සලකා ඇත. ඒ නිසා සැබෑ බෞද්ධකම ගොඩ නැගෙනුයේ සෑම සංස්කාර ධර්මතාවක් කෙරෙහිම මෙසේ ආස්සාද ආස්සාද ලෙස ද, ආදීනව ආදීනව ලෙස ද, නිස්සරණ නිස්සරණ ලෙස ද වැටහීමක් ඇති කර ගැනීමෙන් පමණි. බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයේ දී සාණාත්මක සිතිවිලි ඉවත්කර දැමීමට මෙන්ම ධනාත්මක සිතිවිලි වර්ධනය කර ගැනීමටත් මේ කුළින් හැකියාව ඇති වේ. පාප හා අකුසල් සාණාත්මක සිතිවිලි ලෙස ද, පුණ්‍ය හා කුසල් ධනාත්මක සිතිවිලි ලෙස ද බෞද්ධ මනෝ උපදේශනයේදී සැලකේ. බුදු දහම උපදෙස් දෙනුයේ පාපයෙන් හා අකුසලයෙන් වැළකී පුණ්‍ය හා කුසල ක්‍රියා වර්ධනය කිරීම සඳහාය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය අංගුත්තරනිකාය “1960, එකනිපාතය, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

අංගුත්තරනිකාය 4 “1970, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණබෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

අංගුත්තර නිකාය 6, 1977, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

අභිධම්මන්ථ සංගහ විභාවිනිට්තා, 1989, සංස් : ඩී.පැකැස්සානන්ද, කොළඹ

අභිධර්මාර්ථසංග්‍රහය, 2001, (සංස්)වන්දවිමල හිමි “රේරුකානේ., ශ්‍රී වන්දවිමල ධර්ම පුස්තක සංරක්ෂණ මණ්ඩලය, පොකුණුවිට

කථාවන්ථප්‍රකරණය, 1967, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා, පුනර්මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

උදානපාළිය, 2006, ශ්‍රී ලංකා ධර්ම වක්‍ර ළමා පදනම, බණ්ඩාරවෙල

දීඝනිකාය 2, 1976, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

දීඝ නිකාය, 3 “1983, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

ධම්මපද පාළි, 2006, ශ්‍රී ලංකා ධර්ම වක්‍ර ළමා පදනම

ධම්ම සංගණිජපකරණය, 1973 බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

පඤ්චජපකරණවිඨකථා සිංහල පරිවර්තනය “ 2008, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

මජ්ඣිම නිකාය, 1, 1973, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

මජ්ඣිමනිකාය 1 2006, ශ්‍රී ලංකා ධර්ම වක්‍ර ළමා පදනම, බණ්ඩාරවෙල

මජ්ඣිමනිකාය 3, 1974, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

මනෝරථපුරණි අච්ච කථා 1, සිංහල පරිවර්තනය, 2003, ශ්‍රී ලංකා ආසියාතික සමිතිය

විශුද්ධිමාර්ගය, 2000 පරි. හේමචන්ද්‍ර, දීඝානායක, ශ්‍රී ලංකා රාජකීය ආසියාතික සංගමය

විශුද්ධිමාර්ගය, 1957, සංස්. මාතර ශ්‍රී ධම්මවංස, ශ්‍රී ලංකා ධර්ම වක්‍ර ළමා පදනම, බණ්ඩාරගම

සංයුක්තනිකාය, 1, 1982, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

සංයුක්ත නිකාය 2, 1962, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

සංයුක්ත නිකාය 3, 1967, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා පුනර් මුද්‍රණ, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල

සිංහල මිලිනද ප්‍රශ්නය “ 1955, හීනැටි කුමුරේ සුමංගල හිමි, රත්නාකර පොත් වෙළෙඳ සමාගම, කොළඹ.

සුත්තනිපාතය, 2006, ශ්‍රී ලංකා ධර්ම වක්‍ර ළමා පදනම, බණ්ඩාරවෙල

දරුවන් මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම වැළැක්වීම දෙමාපියන්ගේ සුවිශේෂී වගකීමකි.

වෛද්‍ය රසික බණ්ඩාර

අධ්‍යක්ෂ

මහින් තොර දේශයක් ගොඩනගමු ව්‍යාපෘතිය

මෙරට තුළ පසුගිය කාල සීමාව තුළ විශාල වශයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය තොග වශයෙන් අත්අඩංගුවට ගත් බව වාර්තා විය. පසුගිය වසර (2020) සැලකූ කළ මත්ද්‍රව්‍ය කිලෝ ග්‍රෑම් 18000 ක් ඉක්මවන ප්‍රමාණයක් අත්අඩංගුවට ගන්නා ලදී. මෙයින් කිලෝ 15000 ක් ඉක්මවන ප්‍රමාණයක් අත්අඩංගුවට ගන්නා ලදී. මෙයින් කිලෝ 15000 ක් ගංජා (cannabis) වන අතර 2000 ක් හෙරොයින් වේ. නැගෙනහිර විශ්වවිද්‍යාලයේ සමාජ විද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ Isma Lebbe Mahri yd Kathima Waqeeem යන අය විසින් කරන ලද අධ්‍යයනයකින් ද පෙනී යන්නේ ලංකාව තුළ වඩාත්ම බහුල ව සංසරණය වන්නේ හා භාවිතා වන්නේ හෙරොයින් හා ගංජා බවයි Social Aspects of Drus Addiction in Sri Lanka මැයෙන් වූ මේ අධ්‍යයනය Politics and Law ජර්නලයේ නවතම කලාපයේ (2020 දෙසැ) පළ විය. මේ ලිපියෙන් උක්ත මත්ද්‍රව්‍ය ගැන සාකච්ඡා කෙරෙනුයේ එය ඉදිරියේ දී ලංකාවට සුවිශාල තර්ජනයක් වීමට ඉඩ ඇති නිසා ය. කිසියම් මත්ද්‍රව්‍යයක් පිළිබඳ සුලුවෙන් සිතිය යුතු නැත. එමෙන්ම කාන්තාවන් දෙමව්පියන් වශයෙන් දරුවන් මින් මුදා ගැනීමට ඔබ සැබෑ වූ දැනුමෙන් පසු විය යුතුය.

දරුවන්ට වරදින තැන්:

01. කුතුහලය (Adverturous)

කුතුහලය මිනිසාට තිබිය යුතු අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංගයකි. එයට හේතුව ලෝකය අද ලබා ඇති දියුණුවට හේතු වූයේ මිනිසා තුළ ඇති වූ කුතුහලය යි. නමුත් එකී කුතුහලය පදනම් කර ගනිමින් ඔබගේ සමාජය, සංස්කෘතිය හා නීතිය වැනි අවයවයන් මගින් අතීතයේ සිට පදනම් සහිතව හෝ රහිතව ප්‍රතික්ෂිපිත යම් දේවල් අත්හදා බැලීමට යාමෙන් ප්‍රවේසම් විය යුතුය.

02. නගර මූලික කොට ඇති සමාජශාලා

නේක වර්ණයන් විහිදුවන විදුලි ආලෝකයන් මධ්‍යයේ මධ්‍යසාර මෙන්ම සිත අමන්දානන්දයට පත් කරවන සුලු ලලනාවන්ගේ දර්ශනය හා නර්තනය මනස කුල්මත් කරවන සුලුය. එකී සංගීත රාවය මැද ඔබගේ මනස ඇදී යන්නේ මත්ද්‍රව්‍යයකට හෝ මත්පැන්වලට වීම අද සමාජ තත්වයයි. එබැවින් ඔබගේ වටිනා කාලය මුදල් වැය කරමින් ශරීර සෞඛ්‍යයට මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යයට ද හානිදායක වන මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු කරවන ස්ථාන වෙත නොයා සිටීම නුවණට හුරුය.

03 ආයුර්වේදය මුලාවෙන් සිදුවන සම්බාහන ගණිකා මධ්‍යස්ථාන

මෙකී සම්බාහන ගණිකා මධ්‍යස්ථාන තුළ සිදුවනුයේ මුදල් කඩා ගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථා නිර්මාණයයි. මෙවැනි ස්ථාන තුළ දී භයානක මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු විය හැකිය. විකෘති කාමාශාවන් ගෙන් හා විකෘති මානසික තත්ත්වයන්ගෙන් යුත් රෝගියකු බවට පත් වීමට ද, භයානක වෛරස් රෝග ශරීරගත වීම ද සුලබ තත්ත්වයකි.

04 ක්‍රීඩා උත්සව හා බිග් මැච් (ක්‍රිකට් සංග්‍රාම)

ක්‍රීඩා උත්සව සහ බිග් මැච් සඳහා යන කාලපරිච්ඡේද තුළින් ලංකාවේ දරුවන් මත්ද්‍රව්‍යයට හුරුවීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩිය.

05 අධ්‍යාපන චාරිකා හා විනෝද ගමන්

අධ්‍යාපන චාරිකා හා විනෝද ගමන් යන විට මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මධ්‍යසාර අවශ්‍ය නොවේ. නමුත් දරුවන් ඊට ද එරෙහිව විශේෂයෙන් විනෝද ගමන් යන විට මත් පැන් අනිවාර්ය සේ සලකයි.

06 ආදර සම්බන්ධතා බිඳී යාම

ආදර සම්බන්ධතා සාමාන්‍ය දෙයකි. එසේම ඒවා බිඳී යාම ද අසාමාන්‍ය නොවේ. මෙවැනි අවස්ථාවක විශේෂයෙන් පිරිමි පාර්ශවය මත්පැන්වලට නැඹුරු වී දින ගණන් නොකා අධ්‍යාපනය රැකියාව කඩාකප්පල් කොට බීමට පෙළඹේ.

07 විභාග සඳහා පෙර සුදානම

දරුවන් විභාග සඳහා පෙර සුදානම් වීම ඉතා වැදගත් වේ. විභාගයට පෙර දිනයන්හි පාඩම් කිරීම සඳහා යහළුවෝ පිරිසක් එකතු වී කණ්ඩායම් වශයෙන් පාඩම් කිරීම සඳහා රාත්‍රී කාලවලදී පිටස්තර නිවෙස් කරා යාමේ දී දරුවන් ඇතැම් විට වැඩිහිටියන්ගේ නිසි අධීක්ෂණයක් නොමැති වූ කල දුම් පානයට මත්ද්‍රව්‍ය පානයට හුරු වීමට ඉඩකඩ ඇත.

08 ක්‍රීඩාවේ දී ජවයක් ලැබේ යැයි විශ්වාසය

විශේෂයෙන් ක්‍රීඩා කරන විට තහනම් උත්තේජක භාවිතය නීති විරෝධී කටයුත්තකි. මේ පිළිබඳ කුතුහලයෙන් දරුවන් ඔවුන්ගේ ක්‍රීඩාවල දී කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යන් ගැනීමට පෙළඹෙන අවස්ථා ඇත.

හෙරොයින් (Heroin)

පොපි ගසේ අබින් නම් එලයේ සුදු පැහැති කිරි වියළා සාදා ගනු ලබන ප්‍රබල මත් ද්‍රව්‍යයකි. 19 වන සියවසේ ලෝකයේ වැඩි නැඹුරුවකට ලක් වූ හෙරොයින්වල ප්‍රධාන රසායන ද්‍රව්‍යය “ඩයි ඇසිටයිල් මොරෆීන්” වේ. මේවා මුලින් සුදු වර්ණයක් ගනු ලබන අතර කල් යත්ම

දුම්රු පැහැ ගැන්වේ. බොහෝමයක් හෙරොයින් යම් යම් රසායන ද්‍රව්‍ය සමග මිශ්‍ර කොට පවතී. වර්තමානයේ ඉතා අධික මිලක් යටතේ අලෙවි වන හෙරොයින් සාමාන්‍යයෙන් කන් හැන්දෙන් එකක් තරම් වූ කුඩා ප්‍රමාණයන් රු 1000 ත් 1200 ත් අතර මිලකට අලෙවි වන අතර අපගේ සායන සඳහා පැමිණෙන පුද්ගලයන් අතර දිනකට රු 1000 -2000 ත් අගයක මත් ද්‍රව්‍ය නැත්නම් හෙරොයින් භාවිතයට ගන්නා අය සිටිති.

ශ්‍රී ලංකාවේ හෙරොයින් භාවිතය ආරම්භවූයේ 1980 දශකයෙන් පසු යුගයේ දීය. අන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩල 2014 වාර්තාවන්ට අනුව වාර්ෂික හෙරොයින් භාවිතය කිලෝ ග්‍රෑම් 985 ක් වේ. එය දෛනිකව කිලෝ ග්‍රෑම් 2.7 ක් වේ. සාමාන්‍යයෙන් හෙරොයින් භාවිත කරන්නන් 45000- 80000 අතර ප්‍රමාණයක් සිටින බව සිතිය හැකිය. හෙරොයින් භාවිත කළ පුද්ගලයන් 2013 වර්ෂයේ 23665ක් අත්අඩංගුවට ගෙන තිබේ.

හෙරොයින් නොමැති වීම තුළ ඇති වන විරමාන ලක්ෂණ

- 01 නින්ද අඩු බව (Insormbla)
- 02 දණහිස හා කොන්දේ අධික කැක්කුම (pain)
- 03 වමනය (Vomiting)
- 04 ඇස්වලින් කඳුලු ගැලීම(Lactimation)
- 05 සොටු දියර ගැලීම (Rhinothea)
- 06 ඇනුම් යෑම
- 07 වැසිකිළි යැමේදී දියරමය ගතියක් පැවතීම (Loose motion)

මේ ලක්ෂණ ද වෙනස් වන අවස්ථා තිබේ. හෙරොයින් සමග මිශ්‍ර කරන ‘ඩයිසිගැම්’ ‘ලැක්ටෝස්’ ‘ඇසිටමිනොෆින්’ ‘කැනේ’ ‘සුක්රෝස්’ වැනි ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් එහි සැර වෙනස් වේ. සාමාන්‍යයෙන් හෙරොයින්වල ශුද්ධතා අගය ‘ඩයි ඇසිටයිල් මොරෆීන්’ 29.5% කි.

සමහර අවස්ථාවන්හි පූර්ව රසායන හවිත කරමින් ‘හෙරොයින්’ කෘතිම ලෙස නිෂ්පාදනය කරන අවස්ථා ද තිබේ. ලංකාවට පූර්ව රසායනික ලෙස නිත්‍යනුකූලව කර්මාන්ත ශාලා සඳහා ගෙන එනු ලබන රසායන ද්‍රව්‍ය කුට ජාවාරම්කාරයන් මත්ද්‍රව්‍යක් ලෙස නිපදවා අලෙවි කරන අවස්ථා ද ඇති අතර මේ තුළින් මිනිස් ශරීරයට ඉතා හයානක ප්‍රතිඵල ගෙන දීමට ඉඩ තිබේ. ‘ඇසිටික්’ ‘ඇන්හයිඩ්‍රයිඩ්’ ‘ඇසිටෝන්’ ‘එගවින්’ ‘හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් ඇසිඩ්’ ‘සුඩොඑගවින්’ ‘ටොලයින්’ වැනි පූර්ව රසායනික ද්‍රව්‍ය බොහෝ අවස්ථාවලට මිනිස් සිරුරට හානිකර වේ. නිසි රසායනික අවබෝධයකින් තොර ව හුදෙක් මත් වීම සඳහා ගනු ලබන මේ රසායන හේතුවෙන් දිගුකාලීන සුව කළ නොහැකි ස්නායු ආබාධ වර්ම ආබාධ පිළිකා වැනි තත්වයන් හට ගැනීමේ ප්‍රවණතාව ඉහළය.

හෙරෝයින් ගනු ලබන පුද්ගලයාට කල් යත්ම ආහාර අරුවිය ඇඟපතේ වේදනාව මෙන්ම ස්නායු සෛල හා මොළයේ ජෛව රසායන ක්‍රියාවලියට සිදුවන හානිය පදනම් කොට ගෙන මතක ශක්තිය අඩු වීම, අධික කෝපය, මන්ද පෝෂණය, ආමාශගත රෝග ඇතුළු නිසි පෝෂණය හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් නොමැති වීම හේතුවෙන් නොයෙක් ලෙඩ රෝග ඇති වන අතර බාහිර පෙනුම විකෘති වීම මුහුණේ හකු පෙදෙස් මුඛය තුළට තෙරා යෑම ඇස් යට යෑම වයසට වඩා වැඩිමහලු බවක් පෙන්නුම් කිරීම ඇස් කහ පැහැ ගැනීම සමහර අවස්ථාවල එකම කටුවලින් එන්නත් කර ගැනීම වැනි සාධක මත එවි අයි වී, හෙපටයිටිස් බී, හෙපටයිටිස් සී වැනි විෂබීජ ශරීරගත වීම වැනි අවස්ථා ද තිබිය හැකිය.

හෙරෝයින් භාවිතා කරන්නෙකුගේ සමාජ ආර්ථික හා මානසික පසුබිම

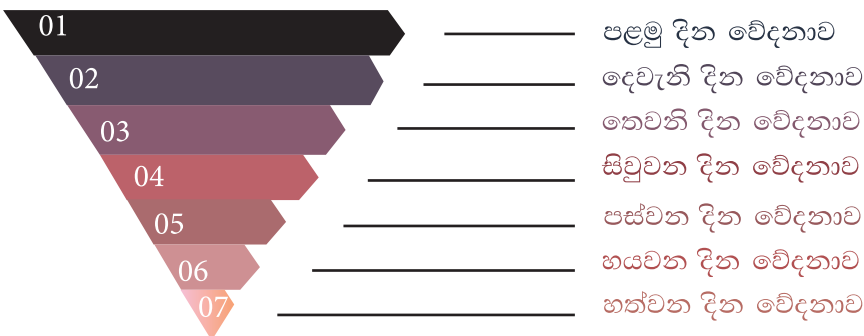
හෙරෝයින් භාවිතා කරන්නා කුමන හෝ ක්‍රමයකින් හෝ දෛනිකව අවශ්‍ය වන මුදල සොයා ගනී. සමහර විට අපරාධ භොරකම් වැනි ක්‍රමෝපායන් මගින් ද තම අවශ්‍යතාව ඉටු කර ගැනීමට පෙළඹේ. ඒ අනුව සමාජ විරෝධීයකු බවට පත් වේ. ඔවුන්ට පාරක බැස යෑමට නොහැකි තත්වයක් උදා වේ. විශේෂයෙන් දරුවන්ට ඔවුන්ගේ ඉගනුමට සෘජුව හානි පැමිණේ. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට වියදම් කිරීමට කිසිසේත් මුදල් ඉතිරි නොවීම මත දරුවෝ අසරණ වෙති. ඔවුන් ද ඒවාට හුරු වන තත්වයක් දක්නට ලැබේ. පියාගේ ආර්ථිකය බිඳ වැටීම දරුවන්ට බිරිඳට දැඩිව දැනේ. සමාජයේ කිසිදු පිළිගැනීමක් නැත. ‘කුඩ්ඩා’ යන නාමයෙන් හඳුන්වන මොවුන්ගේ දරුවන්ට ද මෙය අවනම්බුවක් වේ. එබැවින් දරුවන් ගැන සිතා හෝ මින් ඉවත් වන්නේ නම් මැනවි, අධික තරහා විෂාදය, සැකය, හින්තෝමාදය විකෘති කාමාශා වැනි මානසික රෝග හා ව්‍යාකූලතා උත්සන්න වීමට මේ මන්දව්‍ය බෙහෙවින් හේතු වේ. කෙසේ නමුදු හෙරෝයින් භාවිතා කරන පුද්ගලයෝ ප්‍රතිපත්තියක් නැති පිරිසක් ලෙස සමාජයේ හඳුන්වනු ලැබේ. ඔහුන් නිතර නිතර අදහස් වෙනස් කිරීම නිසා කිසිවෙකුගේ හෝ පිළිගැනීමට ලක් නොවෙති. රැකියාව පවා අහිමි වන නමුත් හෙරෝයින් වෙනුවෙන් ඕනෑම පහත් හෝ සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් වුවත් සිදු කිරීමට ඔවුන් මැලි නොවෙති.

කිසිදු පුද්ගලයකුගේ සහයෝගයක් නොමැති ව හෙරෝයින්වලින් ඉවත් වන පුද්ගලයෝ ද සිටිති. සාමාන්‍යයෙන් හෙරෝයින්වලින් ඉවත් වීමට පහත සඳහන් ලක්ෂණ බලපායි



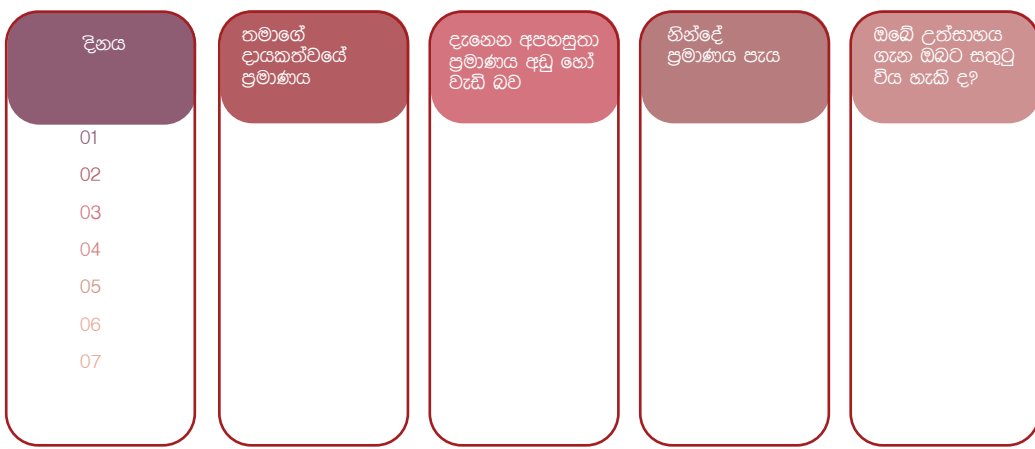
විරමන ලක්ෂණ හෙරොයින් භාවිතය නවතා පැය 12 -24 අතර කාලයේ දී මතු විය හැකි අතර, එම අවස්ථාවල දී මේ සම්බන්ධ පළපුරුදු වෛද්‍යවරයෙකුගේ සහය පැතීම ඉතාම වැදගත් ය. ශාරීරික මෙන්ම මානසික හැඩගැස්ම ද හෙරොයින් භාවිත කරන්නේ ඉන් මිදීමේ දී හා සමාජගත වීමේ දී ඉතා ම වැදගත් ය. හොඳ අධිෂ්ඨානයකින් කටයුතු කරන්නේ නම් හා ඔබේ කැප කිරීම මත ඉතා හොඳ ප්‍රතිඵල අත් කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී.

හෙරොයින් භාවිත කරන්නන් වසර කීපයක් නවතා සිට නැවත භාවිත කරන අවස්ථා බොහෝය. නවතා සිට එක් වරක් හෝ ගැනීම මේ තත්ත්වයට හේතුවයි. නැවත පසු ප්‍රතිපත්ති ගරුක පුද්ගලයෙකු ලෙස නැවත එය නොගැනීම භාවිත කරන යාළුවන් ආශ්‍රය නොකිරීම රාත්‍රී සමාජශාලා ප්‍රිය සම්භාෂණ සීමා කිරීම තුළ ඔහුට නැවත අවශ්‍ය වීමේ තත්ත්වය අඩු වේ. එමෙන්ම මනෝ විද්‍යා උපදේශනය ද මෙහි දී ඉතා වැදගත් කොට සැලකිය හැකිය. වේදනාව ක්‍රමාණුකූල ව අඩු වනුයේ පහත ආකාරයට ය.



දින 07 සැලැස්ම

දින 07 ක් ගතවූ පසු මූලික ලක්ෂණය පහව ගිය ද, සමහර අපහසුතා මෙන්ම නින්ද අඩු බවක් තිබෙන්නට පුළුවන. ඒ සෑම අවස්ථාවක ම පළපුරුදු වෛද්‍යවරයකුගේ සහය ලබා ගන්න. වෛද්‍යවරයාට සත්‍ය තොරතුරු පවසන්න. එය ලැජ්ජාවට කාරණාවක් කර නොගන්න. ඔබේ තොරතුරුවලට අනුව ඔබව අවශ්‍ය ඖෂධය ලබා දෙනු ලැබේ. නිසි මාත්‍රාව භාවිත කරන්න. බොහෝ රෝගීහු තමන්ට අපහසුවක් දැනෙන විට හිතමතේ තව තවත් ඖෂධ ලබා ගනිති. එසේ නොකරන්න ඔබට වෛද්‍යවරයා ඖෂධ ලබා දෙන්නේ යම් විද්‍යාත්මක කළමනාකරණයකට යටත්වය. ඔබේ හිතමතේ ඔබ ඖෂධ භාවිත කිරීමෙන් වෙනත් රෝගී තත්ත්වයන් ඇති විය හැකිය.



ගංජා Cannabis (Tetrahydro Cannabinol)

නිත්‍යානුකූල නොවන අන්තරායකර ඖෂධයක් වන ගංජා ශ්‍රී ලංකාවේ නිත්‍යානුකූල නොවන ආකාරයට වගා කරනු ලැබේ. උච්ච නැගෙනහිර දකුණු පළාත්වල ගංජා වගා කරනු ලබයි. එහි ප්‍රධාන රසායනික ද්‍රව්‍ය ලෙස “ටෙට්‍රාහයිඩ්‍රො කැනබිනෝල්” ඇත. මීට අමතරව “ඇක්‍රිලමයිඩ් ඇක්‍රිලෝනයිට්‍රයිල්” අන්තර්ගත වේ. මෙය නිත්‍යානුකූලව භාවිතා කරන ඖෂධ නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගන්නා පිරිසක් ද සිටිති. ඒ ආයුර්වේද ලියාපදිංචි වෛද්‍යවරුන් පමණි.

ගංජා මනෝ සක්‍රීය මෙන්ම නිද්‍රාජනක උත්තේජනයක් ලෙස භාවිතා කරයි. ඒ තුළින් සහනශීලී ආස්වාදනීය තත්ත්වයක් ඔවුහු බලාපොරොත්තු වෙති. දවසේ මහන්සි වී වැඩ කොට දහසකුත් ප්‍රශ්න අමතක කොට කැම ටිකක් කා නිදා ගැනීමේ අරමුණින් බොහෝ දෙනෙකු ගංජා භාවිතා කළ ද කල් යත් ම ඔවුනට එය නැති ව බැරි මත්ද්‍රව්‍යයක් බවට පත් වේ. සමහරුන් මෙය වේදනා නාශකයක් ලෙස ද භාවිතා කරන අවස්ථා ඇත.

ගංඡා පැළෑටියේ මැලියම්වලින් 'හමිස්' නම් ප්‍රබල මත්ද්‍රව්‍ය නිපදවනු ලබයි. ගංඡා භාවිතය ශරීරයට දිගුකාලීන මෙන්ම කෙටිකාලීන ව්‍යාකූලතා රැසක් ඇති කරයි. මතකය හීන වීම ස්නායු දුර්වල වීම, ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ඇතිවීම, ලිංගික ආශාව කල්යාණම අඩු වීම, වෙව්ලීම එමෙන්ම මොළයට සිදුවන හානිය හා ස්නායු සෛල විනාශ වීම මත උග්‍ර ගණයේ සයිනෝසිය වැනි මානසික රෝග වැළඳීම් සිදුවිය හැකිය.

සමාජයට මුහුණ දීමට ඇති අඩු පෞරුෂයට විසඳුමක් ලෙස සමහර පුද්ගලයන් ගංඡා භාවිත කළ ද එය තාවකාලිකය. පසුව සියදිවි නසා ගැනීමට පවා පෙළඹෙන තත්වයට පත් වෙයි. ගංඡා දුමෙහි ඇති ඇල්ඩිහඩ් පොලිසයික් බෙන්සොපයරින් තාර වැනි රසායන ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් පිළිකා ඇති වන අතර මොළයේ ස්කන්ධය අඩු වන බව පර්යේෂකයන් සොයාගෙන ඇත.

අබණ්ඩව ගංඡා භාවිතා කිරීම තුළ මොළයට සිදුවන හානිය කිසිදු ආකාරයකින් සුව කළ නොහැකිය. එබැවින් අත්හදා බැලීමකටවත් භාවිත නොකළ යුතු මත්ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ද ප්‍රබල ඇබ්බැහි කාරකයක් හා විෂ රසායන අඩංගු මත්ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ද ගංඡා හැඳින්විය හැකිය.

දෙමාපියන්ගේ හා භාරකරුවන්ගේ අවධානයට

- 01 දරුවා පිළිබඳ ව විමර්ශනාත්මක හෙළන්න.
- 02 දරුවා කරන කියන දෑ පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගන්න.
- 03 දරුවා ආශ්‍රය කරන පුද්ගලයන් පිළිබඳ ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න.
- 04 දරුවාගේ නින්ද පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න එහි අඩු බවක් හෝ අධික බවක් ඇතොත් ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- 05 අනවශ්‍ය ආකාරයට මුදල් ලබා නොදෙන්න.
- 06 අමතර පංති හා පාසල් කාලයේ ඔවුන් ව අධ්‍යයනය කරන්න සොයා බලන්න.
- 07 දරුවා වැසිකිළි යාමේ දී හෝ නාන කාමරය තුළ වෙනදාට වඩා අධික වේලාවක් සිටීද? ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- 08 ක්‍රීඩා හෝ වෙනත් අවශ්‍යතා සඳහා නිවසින් බැහැර යාමේ දී ඒ ගැන සොයා බලා හැකිනම් වැඩිහිටියකු සම්බන්ධ වන්න.
- 09 නිතර කල්පනා කරනවා නම් ඒ ගැන සොයා බලන්න.
- 10 නිතර නිතර ඇඟට අමාරු, අතපය කැක්කුම් හා හිසේ වේදනාව ඇත්නම් අවධානය යොමු කරන්න.
- 11 නිතර ඇනුම් හා සොටු දියර ගලන තත්ත්වයක් අසාමාන්‍ය ලෙස තිබේ නම් ඔබ සැලකිලිමත් වන්න.
- 12 ඔවුන් ඉගෙන ගත් දෑ පිළිබඳ නිතර නිතර සොයා බලන්න. ගුරුවරු සමඟ සම්බන්ධතාවය නිතර තබා ගන්න.

- 13 දරුවන් වෙනුවෙන් පොඩි කාලයක් හෝ යොමු කොට ඔවුන්ට ආදරය මෙන්ම හොඳ නරක කියා දීම වගකීමක් සේ සලකන්න.
- 14 දරුවන්ට වෛවරණ දුරකථන, ටැබ්, පරිගණක හා අන්තර්ජාල පහසුකම් ලබා දීමේ දී ඔබට සැහිමකට පත් විය හැකිද ? අවශ්‍යතාව සඳහා පමණක් එය සිදු කරන්න.
- 15 රාත්‍රි සමාජශාලා හා ප්‍රිය සම්භාෂණ සඳහා යාමට දරුවන්ට ඉඩ ලබා නොදෙන්න.
- 16 අනවශ්‍ය ඇඳුම් විලාසිතා හා නොයෙක් ආභරණ (දම්වැල්, කරාඬු) දැමීමේ දී දරුවන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- 17 දරුවන් අඛණ්ඩව ආහාර අරුවිය, ඔක්කාරයෙන් පසුව ද එවැනි තත්ත්ව පිළිබඳ නිතර සැලකිලිමත් වන්න.
- 18 දරුවන් හිතුවක්කාරී වෙනවා මෙන්ම අධික කෝපයෙන් පසුවේ ද? ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න.
- 19 ඔබගේ අන් අයගේ මුදල් හා භාණ්ඩ නිතර නැති වෙනවා නම් විමසිලිමත් වෙන්න.
- 20 දරුවන්ට නොගැලපෙන වාහන හා නොගැලපෙන රැකියා කිරීමට ඉඩ ලබා නොදෙන්න.

මේ සියල්ල පිළිබඳවත් ඔබ කුමන තරාතිරමක රැකියාවක් කළ ද දරුවන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම ඒ හා වැදගත් වේ. උක්ත කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමේ දී ඔබට නොතේරෙන යම් යම් දුර්වලතා පවති නම් වෛද්‍යවරයකු හෝ සුදුසුකම් ලත් උපදේශකවරයෙකුගේ සහය ලබා ගැනීම නුවණට හුරු අතර දරුවන් පිළිබඳ අනවශ්‍ය සැකය ඇතිකර නොගන්නා ඔවුන්ගේ නිදහසට ඔවුන්ගේ නිදහසට අනවශ්‍ය ලෙස බලපෑම් නොරීකීමට ඔබ වගබලා ගත යුතුයි. මේ සියල්ල සිදු කිරීමේ දී ඔබ දරුවාට ආදරයෙන් හා කරුණාවෙන් කටයුතු කිරීම ඉතාම වැදගත් වේ.

මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තුළින් ඔවුන්ව මුදවාලීමට අවශ්‍ය උපදෙස් පුනරුත්ථාපනය වැනි සේවාවන් රැසක් ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය මෙන්ම රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන විසින් ද සිදු කරනු ඇත. ශ්‍රී ලංකා අන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩලය මෙන්ම ජනාධිපති ලේකම් කාර්යාලයේ මන්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කාර්ය සාධක බලකාය මෙන්ම ආගමික හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන රැසක සේවය ලබාගත හැකි අතර, අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබ දැනුවත් කිරීමට “ඔක්ස්ෆර්ඩ් ලංකා මෙඩිකල්” හි මන්ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිකාර අංශය ද ඔබට සහය දක්වයි.

The Need to Change the Focus of Counseling from Individuals to Society

Prof. Danesh Karunanayake, ph.D. (Purdue)

Department of Psychology

University of Peradeniya

Sri Lanka

The counseling profession is individual focused and try to help the individual deal with everyday problems of living. Although there are many theoretical positions and paradigms to help explain the issues and especially problems faced by the individual the focus is on changing the individual either internally (intra) and/or externally (inter). Here, I propose that we need to go beyond this focus on the individual and to focus on the collective in order to change the society for the better.

Our society is neither completely individualist nor collectivistic. It lies, like many things about Sri Lanka, in the middle. It may be due to the strong influence of Buddhism which is practiced by more than 70% of the population. But, due to its more collectivistic nature, the western born theories coming out of a strong bias with individualism doesn't suit us completely. The defining word is completely because it does suit us somewhat but NOT completely. Therefore, although our work with the individual may help the individual somewhat it may not have the conceptual rigor to help her completely. Yet, it is not the thesis of my article here. Rather, since we are somewhat, and definitely more so than the West, collectivistic it would be prudent to focus on changing the collective to help the individual. Towards this end I propose three areas that should be concentrated on at a policy level. They are, parenting, consumerism, and attitudes and may not necessarily be in that order. Also, though I write of them separately, they do overlap and influence one another.

Parenting

A primary mover of society, parenting helps the society socialize the child to fit to the needs and wants of it. Sri Lankan parents do socialize their children using all the parenting styles described by the West. They do so not with any knowledge about what they are doing, but only through the knowledge they received by observing role models such as their parents and the other individuals because of their proximity to them.

Research indicates that Sri Lankan parents use all four theoretically established parenting styles of the West, namely, Authoritative, Authoritarian, Permissive, and Neglectful. Yet, what is the most used style is not established conclusively although Permissive and authoritarian seems to be the front runners. The style most preferred in the West is Authoritative. As I stated earlier, although we don't completely overlap with the societal structure of the West in which individualism is strongly emphasized, we are also not complete oppose to it. The two dominant parenting styles of ours develop individuals who are either extremely entitled or extremely compliant, neither good. Therefore, instead of throwing the baby with the bathwater, we need to get the good of the West for the benefit of our society. In that vein, Authoritative parenting that teaches, responsibility and ownership of actions that translate in to a disciplined society may help our society. Most of our ills in the society including corruption, nepotism, exploitation, rigidity and suppression of creativity can be addressed if we are to emphasize on the benefits of authoritative parenting. This emphasis should extend to the relationship between teacher and student as well because a lion's share of parenting and socialization happens at school.

Consumerism

The second most important societal level change that needs to happen involve consumerism. If we take the present crisis facing Sri Lanka, one may wonder what the field of counseling has to do with an economic crisis and that it should fall squarely on the expertise of economists. Although, theoretical underpinnings of the present crisis do fall completely on them some of the precipitating factors, I argue, fall on counseling but not at the individual level but at a collective level. A simple example is our need for consumption of imports. We spend dollars to buy fruits such as apples, oranges, grapes etc. that we certainly can grow or live without because there is an abundance of fruits that we are blessed with. We need to help our populace not to buy anything from abroad that can be grown here and to supplement with what we grow here if it can not be grown in Sri Lanka. We do also need to educate them about making conscious decisions on why we buy what we buy. We buy items that are not essential for our survival. Granted that we can not eliminate all buying that are not essential and reduction on buying may even go against economic theories when the economy is facing a crisis, but certainly we consume in excess of our needs. Our present pattern of consumption lead to the loss

of foreign exchange because these items are mostly imported. Other than the saving of foreign exchange, overconsumption leads to a myriad of non-communicable diseases such as diabetes, high blood pressure, cardiovascular diseases and cancer. Therefore, responsible consumption, especially food consumption needs to be taught at a societal level and that awareness raising needs to be part of the profession of counseling.

Attitudes

As I stated earlier, the three areas that I discuss are not completely independent from each other. Parenting involves attitudes, and so does consumerism. Therefore, changing parenting styles and changing consumer patterns necessitate change of individual attitudes that culminate in collective change of attitudes towards parenting and consumerism. Learning comprises of knowledge, skills and attitudes In the counseling profession we do focus on knowledge and skills but the amount of time consciously spent on changing attitudes may not be adequate or even acknowledged. Therefore, accepting that we do have a responsibility to change attitudes that may ultimately benefit the society needs to be of paramount importance in our field. What attitudes need to be changed and what should continue involve a broader dialogue within the field inclusive of theoretical and practical aspects. Yet, as I have shown earlier two attitudes that I propose that we help change at a societal level include parenting styles and consumerism. In conclusion, I propose that the field of counseling in Sri Lanka needs a paradigm shift in their focus from the individual to the collective. To that end they need to temper the Western oriented theories they rely on by including the wisdom of the East to them. This bringing of the West and the East and the refocus from individual to the Collective may help our society achieve prosperity to both the individual and the collective.

NLP සහ විශිෂ්ටත්වය

ජාලිය රත්නායක

NLP පුහුණුකරු NLPEA” UK

එක්තරා බිරිඳක් තම සැමියාට සුවිශේෂී සුප් එකක් පිළියෙළකොට ඔහුට පිළිගන්වා ඔහුගේ ප්‍රතිචාරයක් ලැබෙන තෙක් බලා සිටියා ය. ඔහු මෙසේ පැවසීය.

“ම...ම... සුප් එක රසයි. හැබැයි ලුණු ටිකක් මදියි”.

මෙම ප්‍රතිචාරයෙන් ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක්ද? සුප් එක හොඳ නැහැ. එහෙම නේද? එවිට බිරිඳට කුමක් සිතෙන්නට ඇතිදැයි ඔබට අනුමාන කළ හැකිද? ඇතැම් විට මෙවැනි සිතුවිලිලක් ඇයට එන්නට ඇතැයි අපට අනුමාන කළ හැකිය.

‘මම මෙවිචර මහන්සි වෙලා සුප් එකක් හැඳුවා. මේ මනුස්සයාගෙන් කිසිම හොඳක් නැතේ’

එතරම් අවධානයක් යොමු නොකළ ද අප කථා කරන වචන සහ පවසන ආකාරය මත අනෙකාගේ හැඟීම් සහ සිතන ආකාර වෙනස් වන බව අවබෝධයෙන් දන්නේ කීයෙන් කීදෙනෙක්ද? එම සැමියා මෙසේ පැවසුවේ නම්.

‘ලුණු ටිකක් මදි, හැබැයි සුප් එක රසයි’

මෙයින් අදහස් වන්නේ ලුණු ටිකක් මදි වුව ද සුප් එක රස බවයි. එසේ වුවා නම් බිරිඳ සතුටට පත්වන අතර ඇය තව තවත් ධෛර්යමත් වනු ඇත.

ඉහත දෙබසට ඔබගේ අවධානය යොමු කළ විට ඔබට හැඟෙනු ඇත්තේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම එක් ආකාරයක කලාවක් බවකි. ඔව් එය කලාවක් තමයි. විශිෂ්ට සන්නිවේදකයන් එම කලාව ප්‍රගුණ කර සිටියි. සන්නිවේදනය අප සිතන තරම් සරල කාරණාවක් නොවේ. එසේම එය හොඳින් අධ්‍යයනය කළ විට දුෂ්කර කාර්යයක්ද නොවනු ඇත. එය සෑම පුද්ගලයකු විසින් ම ප්‍රගුණ කළ යුතු ක්‍රියාවලියකි. අප භාවිතා කරන වචන වාක්‍ය තුළ පවතින ස්ථානය අනුව සහ අප වචනයක් හෝ වාක්‍යයක් පවසන ආකාරය අනුව අපගේ අදහස වෙනස් වෙයි. එනම් අපගේ අදහස්, වචන සහ පවසන ආකාරයන් එකිනෙක ගැලපිය යුතුය. ඉහත දෙබසේ දැක් වූ සැමියාට සුප් එක රසවත් සුප් එකක් විය හැකිය. නමුත් ඔහු සඳහන් කළේ ලුණු ටිකක් මදි කියා පමණි. එයින් බිරිඳට ලැබුණු අදහස සපුරාම වෙනස් එකකි. මෙවැනි ඉතාමත් සරල කාරණා නිසා කොතෙකුත් නිවෙස්වල, රාජකාරි ස්ථානවල සහ හිතමිතුරන් අතරේ කෙතරම් ගැටුම් ප්‍රශ්න ඇති වෙනු ඇතිද?

මෙලෙස වාචික හෝ අවාචික සන්නිවේදනය මගින් අනෙකාගේ ආවේග, හැඟීම්, සිතුවිලි සහ වර්ශාවන් වෙනස් කරනු ලබන විෂයක් ලෙස NLP (Neuro Linguistic Programming) හඳුන්වා දිය හැකිය. එමෙන්ම NLP යනු මිනිසා තුළට ඇතුළත් කළ හැකි

මාදුකාංගයක් ලෙස ද හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙම NLP නැමති මාදුකාංගය ඔබට ලබා දුන් පසු

- 1 සන්නිවේදන කුසලතාවය සංවර්ධනය වීම.
- 2 ඔබගේ මෙන්ම අන් අයගේ ආවේග සහ හැඟීම් පාලනය කළ හැකි වීම.
- 3 ඔබගේ ජීවන අරමුණුවලට පහසුවෙන් ළඟා වීමට හැකි වීම.
- 4 අතීත අම්හිරි මතකයන් ඉවත් කිරීමට හැකි වීම.
- 5 ප්‍රගතියට බාධාවන සීමාකාරී විශ්වාසයන් ඉවත් කිරීමට හැකි වීම.
- 6 කාර්යක්ෂමතාවය සහ ඵලදායීතාවය ඉහළ යෑම.
- 7 අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු වීම.

ආදී වූ බොහෝ සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය. එමෙන්ම පුද්ගලයකුගේ පුද්ගලික, සමාජීය, පවුල් සහ වෘත්තීය ජීවිත සාර්ථක කර ගත හැකි වනු ඇත.

අප ඵ්දිනෙදා භාවිතා කරනු ලබන බොහෝ උපකරණ දිනෙන් දිනම තාක්ෂණයන් සමග ඉතාමත් කාර්යක්ෂම උපකරණ බවට පත් වනු අපට දැකිය හැකියි. එලෙසම මිනිසාගේ හැකියාවන්, දක්ෂතාවන් සහ සහ චිත්තනය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ඇති නව තාක්ෂණය ලෙස NLP හැඳින්විය හැකිය. එසේම NLP යනු අධිවේගී ඉගෙනුම් ක්‍රම ශිල්පයක් ලෙස ද හඳුන්වා දිය හැකිය. එය මෙසේ සරලව පැහැදිලි කර ගනිමු. අප මෙලොවට ආ දිනයේ සිට සෑම දෙයක්ම ඉගෙන ගනු ලබන්නේ දෙමාපියන්, නෑදෑ හිතවතුන්, මිතුරන් සහ ගුරුවරුන්ගෙනි. කන බොන ආකාරය, හැසිරෙන ආකාරය, සිතුවිලි ආදී බොහොමයක් අන් පුද්ගලයන් දෙස බලා ඉගෙනීම සිදු කරයි. ඉන්පසු එම ඉගෙනුම්වලට අපගේ පරිකල්පනයන් එකතු කරමින් නව සිතුවිලි සහ වර්ශාවන් ජනනය වනු ඇත. නමුත් සමස්තයක් ලෙස අපගේ සිතුවිලි සහ හැසිරීම් හැඩගස්වනු ලබන්නේ අප අවට සිටින පුද්ගලයන්ගේ සිතුවිලි සහ හැසිරීම් මත බව ඔබද හොඳින් දන්නා කරුණකි. මෙම කරුණ තව දුරටත් සරල ලෙස පහත ආකාරයෙන් පැහැදිලි කළ හැකිය.

සිතන්න, ඔබ සහ ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වා අතර පරිප්පු හොඳේදක් සෑදීම සඳහා තරගයක් පවතියි. ඔබට සහ ඔහුට එකම අමුද්‍රව්‍ය එකම ප්‍රමාණයෙන් සමානව ලබා දෙනු ලැබේ. එම තරගයෙන් කවුරුන් ජයග්‍රහණය කරනු ලැබුව ද එක් කාරණයක් නම් පැහැදිලිවම දක්නට ලැබෙනු ඇත. එනම් ඔබගේ සහ ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වාගේ පරිප්පු හොඳේදේ රස එකිනෙකට සපුරා වෙනස් වනු ඇත. ඔබගේ පරිප්පු හොඳේද සෑදීමට ඉගෙන ගත්තේ ඔබගේ මවගෙන් විය හැකිය. ඔබ මවගෙන් ඉගෙන ගත් ක්‍රමවේදය ඒ ආකාරයටම ක්‍රියාත්මක කරයි. ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වාගේ පරිප්පු හොඳේද සෑදීමේ ක්‍රමය වෙනස්ම ක්‍රමයක් වනු ඇත. ඔහු ඔහුගේම සුවිශේෂී උපක්‍රමයකට අනුව පරිප්පු සාදනු ලබයි. ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වාගේ ක්‍රමවේදය ඔහු ඔබට ලබා දුන්නේ නම් ඔබටත් ඔහු ආකාරයටම ආහාර පිසීමට හැකි වනු ඇත. එනම් ඔබට විශිෂ්ටයකු වීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ ඇසුරු කළ යුත්තේ ද විශිෂ්ටයන් ය.

NLP නැමැති විෂය බිහිවූයේ ලොව විවිධ ක්ෂේත්‍රවල සිටින විශිෂ්ටයන් පෙන්වූ විශිෂ්ට ක්‍රමවේද අධ්‍යයනය කර ලොවට හඳුන්වා දීමෙනි. එම විශිෂ්ට ක්‍රමවේදයන් NLP මගින් ක්‍රියාවලියක් බවට පත් කර තිබේ. එනම් NLP මගින් පුද්ගලයෙකු ඉගෙන ගනු ලබන්නේ ලොව විශිෂ්ටයන්ගේ ක්‍රමවේදයන් ය. NLP ක්‍රම ශිල්ප මගින් ලොව NLP විශිෂ්ටයන් ලබා ගත් ප්‍රතිඵල ඔබටත් ලබා ගත හැකිය. විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු ඉගෙන ගත යුත්තේ එබැවිනි.

NLP විෂයේ සුවිශේෂත්වය වනුයේ NLP ඉගෙන ගත් පසු ඔබ මීට පෙර නොදැකපු දේවල් දැකීමට හැකි වීමයි. ඔබ මීට පෙර නොඇසූ දේවල් ඇසිය හැකි වීමයි. ඔබට මීට පෙර දැනුනේ නැති දේවල් සංජානය වීමයි. එනම් ඔබට මීට පෙර නොලැබුණු තොරතුරු ලැබෙනවා යනු ඔබ සිතන ආකාරය වෙනස්වනවා යන්නයි. ඔබ සිතන ආකාරය වෙනස් වන විට ඔබගේ වර්යාවන් වෙනස් වීමට පටන් ගනියි. ඔබගේ වර්යාවන් වෙනස් වනවිට ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිඵල වෙනස් වනු ඇත. බොහෝ පුද්ගලයන් තමාගේ පරණ සිතුවීම් සහ වර්යාවන් වෙනස් නොකර වෙනස් ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරති. ඔබට ඔබේ ප්‍රතිඵල වෙනස් කර ගත යුතු නම් ඔබ සිතන ආකාරය වෙනස් කර ගත යුතු වෙයි. සිතන ආකාරය වෙනස් වනවිට හැසිරීම වෙනස් වනු ඇත. හැසිරීම වෙනස් වන විට ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිඵල වෙනස් වනු ඇත.

කොහොමද අපි හිතන විදිහ වෙනස් කරගන්නේ කියලා දැන් ඔබට ගැටලුවක් මතු වනු ඇත. ඔබ සිතන ආකාරය වෙනස් කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් පළමුව ඔබ සිතන ආකාරය අවබෝධ කර ගත යුතු වන්නේය. ඔබට සිතන්නට අවශ්‍ය වන අමුද්‍රව්‍ය හෙවත් තොරතුරු ලබා දෙන්නේ පංචේන්ද්‍රියන් මගිනි. පංචේන්ද්‍රියන් මගින් ලබා නොදුන් තොරතුරක් පිළිබඳ ඔබට සිතීමට නොහැකිය. නිදසුනක් ලෙස ඔබ ගෙම්බන් කෙදිනකවත් ආහාරයට ගෙන නොමැති නම් එම රස පිළිබඳව ඔබට කිසිවක් පැවසීම හෝ සිතීම කළ නොහැකි වෙයි. NLP මගින් අපගේ පංචේන්ද්‍රියන් තවදුරටත් තියුණු කර ඔබට මීට පෙර නොලැබුණු තොරතුරු ලබා දෙයි. මීට පෙර නොදුටු, නොඇසූ සහ නොදැනුණු තොරතුරු ඔබට ලැබුණු විට නිතැතින්ම ඔබගේ සිතුවීම් වෙනස් වී ඔබගේ හැසිරීම වෙනස් වනු ඇත. බොහෝ දෙනෙක් අහන ප්‍රශ්නයක් තමයි. NLP ඉගෙන ගන්න ඕන අය කවුද? NLP ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයක ඉන්න අයෙකුට ඉගෙන ගත හැකිය. වෛද්‍ය, අධ්‍යාපන, නීති, ක්‍රීඩා, ව්‍යාපාර හෝ උපදේශන මේ කුමන ක්ෂේත්‍රයක් තුළ භාවිතා කළ හැකිය. වෙනස් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වන ඕනෑම පුද්ගලයකුට වුවද NLP ඉගෙන ගත හැකි අතර ඒ මගින් තමාට අවශ්‍ය ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

ආතතිය සඳහා වර්ණ මනෝ විද්‍යාව

ධනුෂ්ක ආරියවංශ

මනෝ උපදේශක

බාහිර කථිකාචාර්ය

සංවර්ධන නිලධාරී (උපදේශන)

ආතතිය යනු මනස තුළ ඇති වන පීඩනයයි. එනම් යම් සිද්ධියක් මුල් කරගෙන පුද්ගල මනස තුළ යම් ආවේගකාරී සිතුවිලි උද්දීපනය වීමෙන් ඇතිවන ව්‍යාකූලතාවය වේ. මෙය උපරිම තත්ත්වයට පැමිණි විට ක්ලමථය ලෙස හඳුන්වයි. මෙය නියුරෝමිය මානසික රෝගී තත්ත්වයකි. එනම් ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාර භාවිතා කර සුව කළ හැක. ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාර අතරට මනෝ උපදේශනය මෙන්ම මනෝ ප්‍රතිකාර ඇති අතර සංගීත ප්‍රතිකාර, කලා ප්‍රතිකාර, වර්ණ ප්‍රතිකාරය සෞන්දර්යාත්මක පදනමක් ගන්නා ප්‍රතිකාරයන්ය. මේවා අතරින් වර්ණ ප්‍රතිකාරය තුළ වර්ණ, පුද්ගල මනස තුළ ඇති සුළු මානසික රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් ලිහිලනයක් ඇති කිරීමට උපයෝගී කර ගනී. මෙය වර්ණ ප්‍රතිකාර යන පරිච්ඡේදය තුළ එක් එක් වර්ණයන් තුළින් ප්‍රතිකාරාත්මක බලපෑම විග්‍රහ කර ඇත.

මෙහිදී අවධානය යොමු කරනුයේ විවිධ වර්ණ අතරින් පොදුවේ එම වර්ණ පුද්ගල මානසික පීඩන තත්ත්වයන් ඇති වන අවස්ථාවන්හි යොදා ගැනීම සම්බන්ධයෙනි. මෙහිදී මනසේ ලිහිලනයක් ලෙස වර්ණ මනෝවිද්‍යාත්මක අර්ථයෙන් යොදා ගත හැක. එවැනි අවස්ථා ලෙස නිවස තුළදී රැකියා ස්ථානය තුළ දී, විභාගය තුළ දී ඇති වන පීඩනය වැනි සුළු මානසික ව්‍යාධාධ තත්ත්වයන් දැක්විය හැක. මෙහිදී වර්ණ මනෝ විද්‍යාව ලිහිලනය අභාසය සමඟ භාවිතා ක්‍රම ද මිශ්‍ර කර ගනිමින් ප්‍රතිකාර ලෙස භාවිතා කරනු ලබයි.

මෙහි මානසික පීඩනයක් ඇති වූ විට සිදුවන ප්‍රතික්‍රියා මෙසේ දැක්විය හැක. එනම්

1. විවේචනයේ දී ඇති වන අධික වංචල බව
2. අනාරක්ෂිතය යන හැඟීම
3. සෙස්සන් කෙරෙහි නුසුදුසු ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
4. සුළු දේට පවා මානසික පීඩාවට ලක් වූ අයෙක් ලෙස හැසිරීම.
5. නොසැහේ යන හැඟීම.
6. ආත්ම දෛර්යය අඩුකම.
7. උවමනාවට වඩා සැලසුම් කරන ලද දින සටහන්.
8. විඩාවට පත් බව.
9. ඉක්මන් කෝපය.
10. රාත්‍රී කාලයේ රාජකාරී ගැටලු ගැන සිතමින් අවදි වීම.
11. පමා වී ක්‍රියා මාර්ග හා තීරණ ගැනීම.

12. බලාපොරොත්තු කඩවුණු ස්වභාවය.
13. නිතරම හැමදෙනාම සතුටු කිරීමට උත්සාහ ගැනීම.
14. වරදකාරී හැඟීම.
15. අධික මහන්සියක් දැනීම.
16. රාජකාරියේ දී ඇති වන ගැටලු ගෙදර ගෙන යාම.
17. වැඩ කරන වේලාව අප්‍රිය කිරීම හා එම වේලාවට බිය වීම.
18. වැඩ පැවරූ විට තරහක් ඇති වීම.
19. හිසරදය.
20. කාලය නාස්ති කරන බව දැනීම.
21. වැඩ ඉතා අධික බවත් ඉවසිය නොහැකි තරම් යන හැඟීම.
22. වෙනස් රැකියාවකට යා හැකි නම් යන හැඟීම.
23. එක්වර බෙහෝ කාර්යයන් කිරීමට ඇතැයි යන හැඟීම.
24. නොරුස්සන ගතිය.
25. තමන්ගේ තරඟව හා කෝපය පවුලේ හා තමාට පහළින් සිටින අයට පෙන්වා සහනයක් ලබා ගැනීම.
26. නින්දා නොයෑම (විශේෂයෙන් නව සතියක් ඇරඹෙන ඉරිදා දිනයේ)
27. සමහර විට දූනෙන අධික මහන්සිය.
28. දුර්වල රාජකාරී.
29. සමේ රෝග.

මෙවැනි තත්ත්වයන් හේතු කරගෙන සිතේ ඇති වන ව්‍යාකූලතාවය අවම කිරීම සඳහා වර්ණ යොදා ගත හැක. මෙය ලිහිලන අභ්‍යාස හා භාවනා සමඟ සිදු කළ හැක. එසේ පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වූ විට,

- I. තරඟව
- II. කාංසාව
- III. භය
- IV. හිත එකලස් කරගැනීමේ අපහසුව
- V. මතකය අඩුකම

ආදී තත්ත්වයන් ඇති විය හැක. එය ඊට වඩා උත්සන්න වූ විට ඉතා තද බල ශරීරික ප්‍රතික්‍රියා ඇති කළ හැක . එනම්,

- I. හෘද රෝග
- II. අර්ශස්
- III. සමේ රෝග

එම නිසා මානසික ආතතිය අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ප්‍රාථමික අදියරේම මනෝ ප්‍රතිකාරයන් මුල් අවස්ථාවල ගැනීම යෝග්‍ය වේ. මෙහිදී ඉතා වැදගත් වන්නේ මානසික ආතතිය ඇති නොකරන ලෙස අවස්ථා ගොඩනගා ගැනීමයි. මෙහි එයටම ගැලපෙන ලෙස වර්යයා, පරිසරය ගොඩනගා ගත හැක. මෙහිදී වර්ණ මනෝවිද්‍යාත්මකව වර්යා වෙනස් කිරීම සේම පරිසරය වෙනස් කිරීමට ද භාවිතා කළ හැක.

මෙහිදී මූලික ලෙස වර්ණ ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමේදී වර්ණ හෙවත් පාට අපි හඳුනාගන්නා ආකාරය අනුව විවිධ ලෙස පාට වර්ග සඳහා නම් යොදා ඇත. ඒ අතර රතු, නිල්, කහ, තැඹිලි, කොළ, දම්, කළු, සුදු අළු, රෝස, රත්, රිදී දුඹුරු වර්ණ දැකිය හැකිය. මෙම වර්ණ මනෝ විද්‍යාත්මකව විස්තර කිරීමේදී ඒ ඒ වර්ණය තුළින් ප්‍රකාශ වන මනෝ විද්‍යාත්මක අර්ථයන් අතර මෙය ඉතා පුළුල් විෂයක් වන අතර සුළු වශයෙන් වර්ණ තුළින් ඉදිරිපත් වන අදහස මෙසේ දැක්විය හැක.

- රතු :- උද්‍යෝගය, අවධානය දිනා ගැනීම වැනි අදහසක් ගනී.
- කහ :- බුද්ධිය, සතුට, මිත්‍රත්වය යන හැඟීම් ඇති කරන අතර මෙය මිනිස් ඇසට හසු කර ගත හැකි ප්‍රථම වර්ණයයි.
- නිල් :- මේ තුළින් විශ්වාසය සිත තුළ ගොඩ නැගේ. දැනුම බුද්ධිය ඇති කරයි. බහු විෂයයීය පදනමක් ගනී.
- කොළ :- ඇසට ඉතා පහසු වර්ණයකි. සාර්ථකත්වය වර්ධනය, එකමුතු බව, සුවය, අර්ථ ගන්වයි. අවශෝෂණය කරන වර්ණයකි.
- දම් :- මෙය මානසික සමතුලනය, පරිකල්පනය දියුණු කරන වර්ණයකි. භාවනා ක්‍රම සඳහා මෙම වර්ණය පසුබිමට යොදා ගත හැකිය.
- කළු :- ගැඹුරුබව අදහස් වේ. සංකීර්ණ බව අධිකාරිය අර්ථවත් වේ.
- සුදු :- සමබර වර්ණයක් වේ. සරල වර්ණයක් ලෙස හඳුන්වයි.

මූලික වශයෙන් මෙම වර්ණ සැලකිල්ලට ගත හැකි අතර එහිදී ප්‍රධාන ලෙස ආතතියට විසඳුමක් ලෙස ආතතිය ඇති කරන පරිසරයක් වන නිවසෙහි, කාර්යාලයේ බිත්තිවල දම් වර්ණය, කහ වර්ණය යොදා ගැනීම ඉතාම යෝග්‍ය වේ. ඊට අමතරව ඔබේ සිත ව්‍යාකූල වී ඇති විටෙක රෝස වර්ණය හෝ කහ වර්ණය යුතු වටාපිටාවක සිටීම යෝග්‍ය වේ. මෙය තව දුරටත් පැහැදිලි කිරීමේදී සිතේ ඇති වන අධික කාමෝද්දීපනය තුලනය කර ගැනීමට රෝස වර්ණය සහිත පසුබිමක සිටීම තුළින් අවම කර ගත හැකිය. මෙය පර්යේෂණාත්මකව තහවුරු කර ඇති අතර ඔබේ විවිධ මට්ටමේ ආතතීන්ට වර්ණ තුළින් හා වර්ණ කමටහනක් කර ගත් භාවනාවක් තුළින් සිතේ සමතුලනය රඳවා ගත හැක.

ඉතින් ආතතිය යම් ප්‍රමාණයක තිබීම ඔබේ ජීවය වර්ධනයට හේතු වන දෙයක් වන්නක් වුවද අධික ආතතිය ඔබේ කායික මානසික තුලනය බිඳ දමනු ඇත. එම නිසා ඔබට පහසුවෙන් එයින් මිදීමට වර්ණ යොදා ගත හැකි අයුරු මෙසේ විස්තර කළ හැකිය.

මානසික අක්‍රමිකතා කළමනාකරණයෙහිලා බෞද්ධ ප්‍රතිකාරාත්මක ප්‍රවේශයෙහි උපයෝගීතාවය.

ආචාර්ය ටෙරන්ස් අතුකෝරල සංවර්ධන නිලධාරී (උපදේශන)

ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය, පාදුක්ක

BA. Hons (USJ), PhD (USJ) Diploma in Counseling Psychology (SLMHF) Advanced Dip.in Psychotherapy (SLMHF)

බුදු දහම අනුව මානසික අක්‍රමතා ඇතිවීම කෙරෙහි මූලික වශයෙන් කෙලෙස් හෙවත් සෘණාත්මක චිත්තවේග බලපානු ලබයි.

සෘණාත්මක චිත්තවේග පිළිබඳ පොදුවේ දක්වන ප්‍රතිචාර දෙකක් ඇත

- 1 චිත්තවේග ප්‍රකාශ වන්නට ඉඩ හැරීම (Expression)
- 2 චිත්තවේග කෘතීමව යටපත් කිරීම. (Suppression)

බෞද්ධ මනෝ විකිත්සක ක්‍රමය තුළ මේ දෙකම සාර්ථක ප්‍රතිචාර ලෙස නොසැලකේ.

අකුසල සහගත චිත්තවේග ප්‍රකාශ වන්නට ඉඩහැරීම සමාජ ජීවිතයේ ගැටුම් ඇති කරවයි. බුදු දහමට අනුව එසේ නැවත නැවත චිත්තවේග ප්‍රකාශ වන්නට ඉඩ හැරීම ඒවා මනසේ පුරුදු වශයෙන් ශක්තිමත් කිරීමට බලපාන අතර ඉදිරියේ දී වඩාත් ප්‍රබලව පැන නැගීමේ හැකියාව ඇති කරයි. ඒ මගින් චිත්ත සන්තානය තුළ අසහනය වැඩි වේ.

දෙවන ක්‍රමය යටතේ ප්‍රබල චිත්තවේගය යටපත් කළ විට එයින් හානිකර අතුරු ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකිය. එසේම අවබෝධයකින් තොරව බාහිරව සිදු කරන චිත්තවේග යටපත් කිරීම බුදු දහමට අනුව කිසිසේත්ම සාර්ථක නැත. එය චිත්තවේග පිළිබඳ අවබෝධයක් ගැනීමේ අවස්ථාවක් මගහැරීමකි.

චිත්තවේග පිළිබඳ බුදු දහමෙන් අනුමත ක්‍රියාමාර්ග චිත්තවේග කළමනාකරණය නම් වේ. අයහපත් චිත්තවේග සමනය කිරීමත් ඒවා යහපත් චිත්තවේග බවට පරිවර්තනය කිරීමත් බෞද්ධ ක්‍රමය තුළ ඇතුළත්ය. සාර්ථක චිත්තවේග කළමනාකරණයට චිත්තවේග පිළිබඳ අවස්ථා දෙකකදී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබිය යුතුය.

1 අකුසල සහගත චිත්තවේග පහළ වීමට පෙර ඒවා වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ගය පිළිබඳ අවබෝධය - නිවාරණාත්මක ක්‍රියාමාර්ගය

2 යම් හේතුවකින් අකුසල සහගත චිත්තවේගයක් පහළ වූ විට එය සංසිදුවීමේ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ අවබෝධය - ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රියාමාර්ගය.

නුතන මනෝවිද්‍යාවෙහි

1 පූර්වගාමී චිත්තවේග නියාමනය (Antecedent - Focused emotion regulation)

2 චිත්තවේග නියාමනය (Response - Focused emotion regulation)

වගයෙන් දක්වා ඇත. බුදු දහමේ ඉහත ක්‍රම දෙකටම අයත් වන ක්‍රමෝපායයන් ඇතුළත්ව ඇත. බෞද්ධ න්‍යාය හුදු ශාස්ත්‍රීය විග්‍රහයක් පමණක් නොව එය සෘණාත්මක චිත්තවේග මගින් හට ගන්නා අසහනයන් දුරු කිරීමත්, ධනාත්මක චිත්තවේග දියුණු කිරීමත් ඉලක්ක කර ගත්තකි.

ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රියාමාර්ගය චිත්තවේගයක් පහළ වූ පසු එය කළමනාකරණය කර ගන්නා ක්‍රමවේදය මජ්ඣිම නිකායේ චිත්තක සන්නාන සූත්‍රයේ විස්තර කර ඇත. එකී කරුණු පහක් ප්‍රධාන කොටගෙන සිතේ ඇති වන ආවේගාත්මක චිත්ත ස්වභාවයන් පාලනය කරගන්නා අයුරු දක්වා ඇත. මෙය මනෝ විශ්ලේෂණ ක්‍රම වේදයකි. ඒ අනුව ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ සහගත විතර්කයන් සිතට පහළ වූ විට එවැනි විතර්කයන් සිතට බාධා කරන විට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රමවේදය මෙහි ඇතුළත්ය.

මෙහි ක්‍රමෝපායයන් ඉදිරිපත් වන්නේ අනුපූර්ව වැඩසටහනක් ලෙසිනි. ඒ අනුව පළමු ක්‍රමෝපාය මූලික ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. එය අසාර්ථක වුවහොත් දෙවන ක්‍රමෝපාය වෙත යා හැකිය. මෙලෙස අවසන් පස්වන ක්‍රමෝපාය දක්වා පුද්ගලයෙකුට යොමු විය හැකිය. බාධාකාරී චිත්තවේගවල ප්‍රබලතාව අනුව කුමන පියවරේදී එය දුරු කළ හැකිද යන්න තීරණය වේ. එසේම මේ ක්‍රමෝපායයන් භාවිත කරන අයුරු විචිත්‍ර ලෙස උපමා මගින් පැහැදිලි කර ඇත.

1 අඤ්ඤානිමිත්ත පබ්බය - කිසියම් අරමුණක් සිතට පහළ වූ විට හෝ මෙතෙහි කරන විට අකුසල සහගත චිත්තවේග පහළවේ නම් එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ හැඟීම් ඇති කර ගැනීමෙන් වැරදි හැඟීම් ඉවත් කර ගත හැකිය.

මෙයින් අදහස් වන්නේ අකුසල සහගත චිත්තවේග පහළ වීමට මුල් වූ අරමුණ සිතාමතා වෙනස් කිරීමයි. අප්‍රියජනක අරමුණක් මුල් කරගෙන ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි පහළ වූයේ නම් ඉන් බැහැරව ආගමික ශ්‍රද්ධාව උපදවන අරමුණක් වැනි වෙනත් අරමුණක් සිතට නගා ගත යුතුය. එවිට අකුසල සහගත චිත්තවේග ප්‍රහීන වෙයි. අකුසල චිත්තවේග කුසල චිත්තවේග මගින් පාලනය වෙයි.

උපමාව -

දක්ෂ වඩුවෙකු ලී පුවරුවක මහ ලී ඇණයක්, සියුම් ලී ඇණයක් ගසා ඉවත් කරන්නා සේ

2 ආදිනව පබ්බය - පළමු කුමෝපාය අසාර්ථක වුවහොත් ඊළඟ පියවර යටතේ මෙම ක්‍රමය භාවිත කළ හැකිය. මෙහිදී සිදුවන්නේ මුලදී මෙන් වෙනත් අරමුණක් මෙතෙහි කිරීම නොව එම විත්තවේග සෘජුවම තම අවධානයට ගෙන ඒවායෙන් ඇති විය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල පිළිබඳව මෙතෙහි කිරීමයි. එවිට එම විත්තවේගය සිතින් දුරුවී යා හැකිය.

උපමාව - ක්‍රමානුකූලව සැරසී සිටින තරුණ ස්ත්‍රියකගේ හෝ පුරුෂයෙකුගේ ගෙලෙහි දවටන ලද සර්ප කුණක්, බලු කුණක්, මිනිස් කුණක් ඇති බව හදිසියේ වටහාගත් විට ලජ්ජිතව, පිළිකුල් කොට වහාම එය ඉවත් කරන්නා සේ

3 අසනි පබ්බය - මුල් පියවර දෙකම අසාර්ථක වුවහොත් කුන්වැනි පියවර ලෙස මෙය ඉදිරිපත් කර ඇත. අදාළ විත්තවේගයට මානසිකව සම්බන්ධ වන්නේ නැතිව විත්තවේග හා මනස අතර දුරස්ථභාවයක් ඇතිකර ගැනීම මෙයින් අදහස් කර ඇත. එවිට විත්තවේග තවදුරටත් වර්ධනය නොවී දුර්වල වේ. විත්තවේග වර්ධනය වීමට හෝ පවත්වා ගැනීමට මනසින් දායකත්වයක් නොලැබෙන නිසා ඒවා පහව යයි.

උපමාව - වේගයෙන් ගමන් කරන පුද්ගලයෙක් තමන් එසේ යන්නේ ඇයිදැයි විමසා විශේෂ හේතුවක් නොදැක සෙමෙන් යාමටත්, එසේ යන්නේ ඇයිදැයි විමසා බලා වැදගත් හේතුවක් නොදැක නැවතීමත්, නැවතී හිඳගැනීමටත් යොමු වන්නා සේ.

4. අහිනිග්ගණ්ගන පබ්බය - මුල් ක්‍රමවේද හතරම අසාර්ථක වුවහොත් අවසාන පියවර ලෙස පුද්ගල චීර්යය ඉස්මතු කර සිදු කරන මේ ක්‍රමවේදය ඉදිරිපත් කර ඇත. දතින් දන ගටා, දිවෙන් තල්ල පෙළා, කායික - මානසික අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යොදා අකුසල විත්තවේගය පහ කළ යුතුය. මෙය සෘජුවම විත්තවේග පුද්ගල ශක්තියෙන් පාලනය කොට යටපත් කිරීමකි.

උපමාව - බලවත් පුරුෂයෙක් දුබල පුරුෂයෙකු හිසින් හෝ කදින් දැඩිව ගෙන පෙළන්නාසේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

1 මජ්ඣිම නිකාය

1 විතක්ඛ සන්ථාන සුත්‍රය, බු.ජ.ත්‍රි.මු 1964

2 ජේමරත්න හිමි, සුරක්කුලමේ, බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාව, දයාවංශ ජයකොට්ඨි හා සමාගම, කොළඹ 10, 2010

3 ධම්මික හිමි, පහළගම, විත්තවේග පාලනය, කර්තෘ ප්‍රකාශන, 2009

நவநாகரீக உலகில் வாழ்வின் வெற்றியைத் தீர்மானிக்கும் சுயஒழுக்கம்

திருமதி.ஐ.நரசிம்மன்,
உளவளத்துணை உதவியாளர்,
பிரதேசசெயலகம்.
ஏறாவுர்பற்று,
செங்கலடி.

“அரிதரிது மானிடர் ஆதல் அரிது மானிடர் ஆயினும் கூன்குருடு செவிடு பேடு நீங்கிப்
பிறத்தல் அரிது” -ஒளவையார் வாக்கு-

உலகிலேயே கடவுளால் எமக்கு வழங்கப்பட்ட மிகப்பெரிய வரப்பிரசாதம் மனித வாழ்வு ஆகும்.அதாவது உலகில் உயிர்வாழ்கின்றபறவைகள், மிருகங்கள் மற்றும் மரஞ்செடி கொடிகள் என்பனவற்றிற்கு அப்பால் மிக முக்கிய படைப்பாக மனிதப்பிறப்பு கருதப்படுகின்றது. மனித வாழ்வு என்பது வெறுமனே சுவாசிப்பதும், உணவுண்பதும் மற்றும் பரம்பரையை உருவாக்குவது மட்டுமல்ல, மனிதத்தன்மையுடனும் தனக்கான தனித்தன்மையுடனும் இலக்கினை அமைத்து அதனை நேர்வழியில் அடைவதற்காக வாழ்வதேயாகும்.

நவநாகரீகப் போக்கில் மனிதன் வாழும் வாழ்வின் உற்றுநோக்குவோமானால், எதிர்மறையான எண்ணத்தின் வழியில் செல்வதை நம்மால் அவதானிக்க முடிகின்றது. மனிதனானவன் சுயநலமிக்கவனாக மாறிக் கொண்டு செல்கின்றான். தன்னுடைய தனிப்பட்ட பயனை மட்டுமே சிந்திக்கின்றான். இதனால் பல்வேறுபட்ட துர்நடத்தைகளிலும், சட்டவிரோத செயற்பாடுகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்கின்றான். அதன் பயனாக வாழ்வில் பல்வேறு பாதிப்புக்களையே அவன் சந்திக்கின்றான். அவ்வாறில்லாமல் போட்டி நிறைந்த இவ்வுலகில் தனது வாழ்வை வெற்றிப்பாதைக்கு இட்டுச்செல்வதற்கு மனிதன் சுயஒழுக்கத்தை கடைப்பிடித்து வாழவேண்டியது அவசியமாகின்றது.

சுயஒழுக்கம்(Self Discipline) என்பது சுயகட்டுப்பாடு (Self Control) ஆகும். அதாவது “மனிதன் தன்னை கட்டுப்படுத்துவதற்கு அவனால் பிரயோகிக்கப்படுகின்ற வலிமையே” ஆகும். சுயஒழுக்கம் என்பது சில மனிதர்களுக்கு இயற்கையாகவும் இன்னும் சிலருக்கு தங்களது முயற்சியின் மூலமும் அமைந்து காணப்படும். ஒரு மனிதன் சுயகட்டுப்பாடு உடையவனாக இருக்கும் போது அவனால் மேற்கொள்ளப்படும் செயல் (Action) மற்றும் எதிர்வினைச்செயல் (Reaction) என்பனவற்றை கட்டுப்படுத்தக்கூடிய திறனுடையவனாக மாறுகின்றான்.இது ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்வில் வெற்றியை ஈட்டுவதற்கு காரணமாக அமைகின்றது.இதனையே“திருவள்ளுவர்”

“ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலான் ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்” (131)

எனதிருக்குறளில் மிகவும் அழகாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இருப்பினும் நாம் இத்திறனை தொடர்ச்சியாக தன்வசம் தக்கவைத்துக்கொள்வதற்கு சில சுயஒழுக்க செயற்பாடுகளை வழக்கப்படுத்தி கொள்ளவேண்டியவர்களாகின்றோம்.

எமது வாழ்வை வெற்றிப்பாதைக்கு இட்டுச் செல்வதற்கு முதலாவதாக “இலக்கினை அமைத்தல்” (Goal Setting) அவசியமாகின்றது. இலக்கினை அமைப்பது நாம் வாழ்வில் எதனை அடையப்போகிறோம் எனும் தெளிவான சிந்தனையை எமக்கு புலப்படுத்தும். அத்துடன் இலக்கினை அமைக்கும் போது அதற்கேற்ற நேரவரையறையினை வகுத்தல் நல்லது. இச்செயற்பாடு எம்மை மிகவும் கடினமாக உழைப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்தும். அதிலும் இலக்கினை குறுகிய காலம் மற்றும் நீண்ட காலம் என பிரித்து அமைக்கும் போது அவை எம்மால் தெரிவு செய்யப்பட்ட திட்டத்தினை சரியான பாதையில் சென்றடைவதற்கு உதவி புரிவதாக அமையும்.

அடுத்ததாக, நாம் எமது வாழ்வை சரியான திசையில் கொண்டு செல்வதற்கு உதவி புரியும் சிறந்த வழியாக “தியானம் செய்தல்” (Meditation) அமைகின்றது. தியானம் செய்வது ஒரு விடயத்தினை சுயகட்டுப்பாட்டுடன் ஒருநிலைப்படுத்துவதற்கு உள்ளார்ந்த ரீதியில் உதவி புரிவதாக அமைகின்றது. அத்துடன் வாழ்வின் படிக்கல்லாகவும் அமைகின்றது. தினமும் ஒரு அரைமணி நேரம் தியானத்தில் ஈடுபடுதல் என்பது எம்மை ஒழுக்கமான வாழ்வினை வாழ்வதற்கு வழிநடத்துவதாக அமையும்.

அடுத்து நாம் ஒரு செயலை முன்னெடுக்கும் போது அதனை ஒரு ஒழுங்கு முறையில் வரிசைப்படுத்தல் (Set a Routine) எம்மை நல்வழியில் வழிநடத்துவதாக அமைகின்றது. அதாவது ஒவ்வொரு நாளும் நாம் செய்வதற்கு தீர்மானிக்கும் செயலை முன்னுரிமை அடிப்படையில் ஒழுங்கு முறையில் வரிசைப்படுத்தி முதலில் எழுதுதல் வேண்டும். பின்னர் அதற்கான நேரத்தினை சரியான முறையில் வரையறை செய்து அதற்கேற்றவாறு செயற்படுத்துதல் வேண்டும். இது எமது வாழ்வை வெற்றிப்பாதைக்கு இட்டுச் செல்வதாக அமையும்.

மேலும், இன்றைய காலகட்டத்தில் தொலைக்காட்சி, கையடக்க தொலைபேசி மற்றும் தொழில்நுட்ப ரீதியிலான உரையாடல் வழிமுறைகள் போன்ற பல்வேறுபட்ட விடயங்கள் எமது சிந்தனையில் கவனச்சிதறல்களை (Distractions) ஏற்படுத்தி சுயஒழுக்க செயற்பாடுகளில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது. அதாவது கற்றல் செயற்பாடுகளில்

உதாரணமாக: கையடக்க தொலைபேசி, சமூக வலைத்தளங்கள் போன்றவை.

இவ்வாறான விடயங்கள் எம்மை அதன்வசம் அடிமைப்படுத்துவதாக அமைகின்றது. நாம் வாழ்வில் வெற்றியை கொண்டு வரவேண்டுமானால் இத்தகைய கவனச்சிதறல்களில்

இருந்து விடுபட முயற்சிக்க வேண்டும். நாம் கற்றலில் ஈடுபடும் போதோ அல்லது வேலையில் ஈடுபடும் போதோ இத்தகைய தொழில்நுட்ப சாதனங்களில் இருந்து எம்மை குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு அப்பால் வைத்திருந்து செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது சாலச்சிறந்ததாக அமையும்.

அடுத்து முக்கிய விடயமாக அமைவது, நாம் எமது வாழ்வில் ஒவ்வொரு இலக்கினையும் அடையும் போது எமக்கான பாராட்டினை நாமே செலுத்துதல் (Reward Ourselves) ஆகும். இதனை நாம் கடைப்பிடிக்கும் போது எமது இலக்கினை அடைவதற்கு எம்மை இன்னும் கடினமாக உழைப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்துவதாக அமையும். அதாவது எமது சிந்தனையை நேர் வழியில் கொண்டு செல்வதற்கு உந்துதலாக அமைகின்றது.

எமது வாழ்வில் சுயஒழுக்கத்தை நிலைநிறுத்துவதில் நிம்மதியான தூக்கம் (Proper sleep) முக்கிய பங்கினையாற்றுகின்றது. அதாவது ஒவ்வொரு நாளும் தூங்கும் நேரம் மற்றும் விழிக்கும் நேரம் என்பன ஒரு சமமான சுழற்சி முறையில் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் இரவு வேளைகளில் 08 மணிநேரமும் பகல் வேளைகளில் எமக்கு சக்தியை மீளப்பெற்றுக் கொள்வதற்காகவும் (Pownap) உறங்குவது கட்டாயமானதாகும். அடுத்து நாம் வாழ்வில் வெற்றியை நோக்கிச் செல்லும் போது நேர்நிலையில் சிந்திப்பது (Positive Thinking) முக்கியமானதாகும். பொதுவாக எம்மில் பலர் இலக்கினை அமைத்தாலும் அதனை அடையமுடியுமா என சந்தேகம் கொள்வதனால் அவ்விலக்கினை அடைய முடியாமல் தோல்வியினைத் தருவுகின்றனர். அவ்வாறில்லாமல் என்னால் முடியும் எனும் நேர்நிலைச் சிந்தனையுடன் ஒவ்வொரு விடயத்தினையும் முன்னெடுத்துச் செல்வோமானால் அதில் வெற்றியடைவதை யாராலும் தடுக்கமுடியாது.

இவ்வாறாக எமது வாழ்வில் சுயஒழுக்கத்தினைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் வெற்றிப்படிக்கற்களை அமைப்பதற்கு பல்வேறு அறிஞர்களும் ஞானிகளும் பல எண்ணக்கருக்களை முன்வைத்துள்ளனர். ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் எமது வாழ்க்கையானது போராட்டம் நிறைந்ததாகவே அமைகின்றது. போராட்டம் நிறைந்த வாழ்வில் தோல்விகளும் சறுக்கல்களும் ஏற்படும். இலட்சியத்தில் இருந்து வழுவு நேரிடும். இருப்பினும் மனம் தளறாமல் முயற்சியோடு சுயஒழுக்கத்தினைப் பின்பற்றி நடப்போமானால் வாழ்க்கைப் பாதையானது வெற்றியை நோக்கிச் செல்லும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

உசாத்துணை நூல்கள்:

1. சுவாமிகள் கிருபானந்தவாரியார் மணிமொழிகள் குகழீ வாரியார் பதிப்பகம், சென்னை 2வது பதிப்பு 2011.
2. மங்கையக்கரசி. திருமதி ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் வாழ்க்கையும் உபதேசங்களும் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம் அச்சகம், மயிலாப்பூர் 2011 பக்கம் 184-192
3. தலைவர் விவேகானந்தரின் அறிவுரைகள் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணமடம் அச்சகம், மயிலாப்பூர் 2012
4. www.toppr.com

අසාමාන්‍යය වර්යාව හා විශාදය

එම්. එන්. පුණ්‍යවංශ

BA(Peradeniya)MA(Kelaniya)Dip. in coun' & Psychotherapy(IPS) Dip. in soc work(NISD), MIPC

උපදේශන නිලධාරී, උපදේශන මධ්‍යස්ථානය, කටුනායක.

මානව වර්යාවේ සාමාන්‍ය අසාමාන්‍ය බව නිශ්චිතවම වෙන් කිරීමට පොදු නිර්ණායකයක් නොමැත. අසාමාන්‍යබව යන්න “සාමාන්‍ය” බවින් ඇත්වීම ලෙස පොදුවේ භාවිතා කළ ද අසාමාන්‍ය වර්යා යන්න සාමාන්‍ය නොවන හැසිරීම් රටා යයි කෙනෙකුට තර්ක කළ හැකිය.

මෙම තත්ත්වය පැහැදිලි කර ගැනීම සඳහා පොදු නිර්වචන කිහිපයක් මනෝ විද්‍යාඥයින් විසින් හඳුනාගෙන ඇත. ඉන් පළමු වැන්න සමාජ සම්මත නිර්වචනයයි. මෙහිදී සෑම සමාජයක්ම එහි ජීවත්වන මනුෂ්‍යයන්ගේ කිසියම් හැසිරීම් රටාවක් සමාජ සම්මතයට අනුකූල නම් එය සාමාන්‍ය වර්යාවකි. ඊට පරිබාහිර ඕනෑම වර්යාවක් අසාමාන්‍ය වෙයි. සංඛ්‍යාතමය නිර්වචනය දෙවැන්න වන අතර, සංඛ්‍යාත විද්‍යා දෘෂ්ටිකෝණයකින් පුද්ගල වර්යාව මැන බැලීමක් මෙහිදී සිදු වේ. කිසියම් වර්යාවක් සාමාන්‍යතා වක්‍රයකට මෙහිදී යොමු කරන අතර, වක්‍රයේ මධ්‍යස්ථ බහුතර ජන කොටස සාමාන්‍ය වර්යාවෙන් යුක්ත යයි සලකනු ලැබේ. වක්‍රයේ වම් සහ දකුණු අපගමනයන් නියෝජනය කරන ජන කොටස් අසාමාන්‍ය වර්යාවන්ගෙන් යුක්ත යැයි සලකනු ලැබේ. පුද්ගල අපහසුතාවය පිළිබඳ නිර්වචනය අනෙක් නිර්වචනය වන අතර, කිසියම් වර්යාවක් හේතුවෙන් යම් තැනැත්තෙකු පුද්ගලික වශයෙන් හෝ සාමාජීය වශයෙන් හෝ දුෂ්කරතාවයකට හෝ අපහසුතාවයකට පත් කරවන වර්යාවන් මේ යටතේ අසාමාන්‍ය වර්යා යටතට ගැනේ. ඒ අනුව කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ නිශ්චිත වර්යාවන් හේතුවෙන් ඒ පුද්ගලයාට හෝ ඔහු වාසය කරන සාමාජයට හෝ හානියක් සිදු වෙයි නම් එය අසාමාන්‍ය වර්යාවක් ලෙස වර්ග කරනු ලබයි. යම් සිදුවීමක්, ක්‍රියාකාරකමක්, කිසියම් සාධනීය වර්යාවක් අප අපේක්ෂා කරන අයුරින් ඉටු නොවුනහොත් ඉන් ඇඟවෙන්නේ දුකක්, කලකිරීමක් නැතහොත් විත්ත පීඩාවකි. සියලු දේ එපා වූ තත්ත්වයකි. එහෙත් සාමාන්‍යයෙන් මෙම තත්ත්වය දිගු කලක් නොපවතී. කාලයත් සමඟ ටිකෙන් ටික, දිනෙන් දින මෙම තත්ත්වය මග හැරී යයි. එය යථා ස්වභාවයයි.

එහෙත් ඇතැම් අවස්ථාවල මෙසේ ඇති වන විත්ත පීඩා කෙමෙන් මගහැරී යන තත්ත්වයක් දැකගත නොහැක. සිතෙහි ඇතිවන්නා වූ දොම්නස් සහගත බව දිගින් දිගටම දින සති ගනන් පැවතීමට ඉඩ තිබේ. සමහර අවස්ථාවල මෙම තත්ත්වය ඇතිවීමට බලපෑ හේතු සාධක හෝ සංකීර්ණ හේතුවක් සොයා ගැනීමට ද නොහැකි වෙයි. මෙසේ ඉතා දීර්ඝ කාලයක්

තිස්සේ සිතෙහි හටගන්නා දොම්නස, යම් තැනැත්තෙකුගේ ඵදිනෙදා කටයුතු වෙනදා මෙන් නිසි ආකාරයෙන් කරගෙන යාමට බාධාකරී තත්ත්වයක් ලෙස ඇති වීමට හැකියාව ඇත. එවැනි තත්ත්වයක් විශාදය හෙවත් මානසික අවපීඩනය (Depression) ලෙස හඳුන්වයි. ශ්‍රී ලංකාව තුළ සියදිවි නසා ගැනීම් වලින් 50%ක්ම මෙම තත්ත්වය නිසා සිදුවන බව සොයාගෙන ඇත. එවන් තත්ත්වයට පත් වූ තැනැත්තන් එම තත්ත්වයෙන් මිදීම සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මෙන්ම මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය සහ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ, ශ්‍රෝතීන්ගේ සහය ඉතා අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

දැක ගත හැකි රෝග ලක්ෂණ :-

1. යමක් ජය ගැනීමේ ධෛර්යය, අධිෂ්ඨානය අඩු වීම හා සුළු කටයුත්තක් කිරීමට පවා තීරණය කිරීමේ අවධානය යොමු කිරීමේ හා සිත එකඟ කර ගැනීමේ අපහසුව.
2. මීට පෙර කැමැත්තෙන් කළ කටයුතු එසේ කිරීමට ඇති ආශාව හීන වී යාම.
3. සාධාරණ කරුණක් මත ඇඟ මහන්සි නොවී සිරුරේ හටගන්නා විඩාපත් ගතිය මෙන්ම මහන්සි වී යමක් කිරීමේ නොහැකියාව.
4. අහේතුක චිත්ත කංසා ගතිය හෙවත් චිත්ත කලබලකාරී බව.
5. අවිචේකී බව මෙන්ම නිතර සුළු දේටත් කේන්ති යාම.
6. කෑම අරුවිය, සිරුර කෙටිටු වීම හෙවත් බර අඩු වීම හෝ කලාතුරකින් කෑම ප්‍රිය බව වැඩි වී ශරීර බර වැඩි වීම.
7. ලිංගිකා ආශාව අඩුවීම/ පහවී යාම.
8. නින්දේ ගැටලු පැවතීම. (නින්ද නොයෑම හෝ නින්ද අඩු කම, නින්ද ගිය ද වේලාසනින් අවදි වී සිතුවිලි ජාලයක පැටලීම)
9. සර්ව අසුබවාදී අදහස් සිතට ඒම, ආත්ම ධෛර්යය හා ආත්ම විශ්වාසය බිඳ වැටීම, වෙනත් කිසිවෙකුට තමන්ට උදව් කළ නොහැකිය, යන හැඟීම ඇතිවීම.
10. මෙවන් රෝග ලක්ෂණ දවසේ එක් කාලයක් තුළ වැඩි පුර දක්නට ලැබීම. (පීඩාකාරී බව බොහෝවිට පෙරවරුවේ දක්නට ලැබීම)
11. සමාජ කටයුතුවලින් බැහැර වී සිටීමට සිත් පහළ වීම.
12. කායික හේතුවක් නොමැතිව හට ගන්නා හිසරදය, ඇඟපත රුදාව, පපුව හිරවීම, ඇලී මැලී දුබල ගතිය, ශරීරයේ තැනින් තැන මතුවන වේදනාව.
13. ඇතිවන දොම්නසින් මිදීමට මත්පැන්, දුම්වැටිවලට ඇබ්බැහි වීම.
14. සුළු ප්‍රශ්නයකින් පවා සිත කම්පාවට පත්වීම/නිතර කල්පනා කිරීම.
15. සිය ජීවිතය තොර කර ගැනීමට සිත්වීම හා ඒ සඳහා සැලසුම් කිරීම.

විශාදීය රෝග ලක්ෂණ ලෙස යම් රෝගියෙකුගෙන් ඉහත සියලු ලක්ෂණ බලාපොරොත්තු විය නොහැකි අතර ඉන් කිහිපයක් අනිවාර්යයෙන්ම ඇති වන බව දැක ගත හැකිය. ඒවායේ තීව්‍රතාවය අඩු වැඩි වශයෙන් පැවතීමට ද ඉඩ තිබේ. එබැවින් එම තත්ත්වය කල් පවතින

දැඩි කනස්සල ස්වභාවයක සිට සියදිවි නසා ගැනීමේ තත්වය දක්වා වෙනස් වීමට පුළුවන. සතියක් හෝ දෙකක් යනතුරු තත්වයෙහි වෙනසක් නොමැතිනම් හෝ ක්‍රමයෙන් උග්‍ර අතට යොමු වන්නේ නම් හෝ මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

මෙම තත්වය ඇති වීමට කවර හේතු බලපෑ හැකි ද?

සත්‍ය වශයෙන්ම යම් නිශ්චිත හේතුවක් පමණක් නොව හේතු කිහිපයක් තිබෙන්නට පුළුවන බොහෝ අවස්ථාවල මෙම හේතු එකකට එකක් බද්ධව පවතී. යම් නිශ්චිත හේතුවක් මත ඊළඟ හේතු සාධකය ඉස්මතු වී ඒ මත අනෙක් හේතුව ගොඩ නැගී පැවතීම මේ තත්වය යටතේ දක්නට ඇති ස්වාභාවයයි. ඒ කෙසේ වෙතත් මොළයේ සෛල තුළ ඇති ජෛව රසායන වෙනස්කම් එසේත් නැත්නම් එම ජෛව රසායන අසමතුලිත බව අවසාන හේතුව ලෙස දැක්විය හැකිය. අධික කාර්යබහුලත්වය, අනපේක්ෂිත බව, යම් තැනැත්තෙකුට සිදුවන පාඩු/හානි/විනාශවීම්/ව්‍යාපාර බුන්වත් වීම, ඉතා සමීපතම අයෙකුගේ වෙන් වීම, ආදරණීයයන් දුරස් වීම, ආදිය හේතු ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය. ඇතැම් කායිකව ඇතිවන රෝගී තත්වයන් ද මෙම තත්වයට බලපාන අවස්ථා ඇත. එහෙත් ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ රෝගී තත්වයට හේතුව මේ එකක්වත් නොවන්නට ද පුළුවන. ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ ජෛවරසායන ස්වාභාවයෙන්ම දොම්නසට බර වේ. එවැනි අයට ඉතා ලෙහෙසියෙන්ම මානසික අවපීඩන තත්ව ඇති විය හැකිය. දරු ප්‍රසූතිය ඇති වූ වහාම ඇතැම් මව්වරුන්ට, පසු ප්‍රසව මානසික පීඩනය ඇති වේ. Post – Natal Depression හෝමෝන අසමතුලිතබව නිසා මෙම තත්වය ඇති වන බව වෛද්‍යවරුන්ගේ මතයයි.

විශාදය කුමන පුද්ගලයන් සඳහා ඇති විය හැකි ද?

කුඩා දරුවන්ගේ සිට ඕනෑම වයසක පුද්ගලයෙකුට මෙම තත්වය ඇතිවීමට ඉඩ තිබේ. අවු 12ට අඩු දරුවන්ට මෙම තත්වය ඇති වන්නේ කලාතුරකිනි. යෞවන හා තරුණ වයස් කාණ්ඩවල අයට වඩා මැදිවිය හා වැඩිහිටියන් අතර මානසික අවපීඩනය බහුලව ඇති වන බව පැහැදිලි වෙයි. ස්ත්‍රී පුරුෂ ලෙස සලකා බැලීමේදී කාන්තාවන්ට පිරිමින්ට සාපේක්ෂව අවධානම වැඩි බව සොයා ගෙන ඇත. ශ්‍රී ලංකාව වැනි බෞද්ධාගමිකයන් බහුලව ජීවත් වන රටක මෙවැනි රෝග තත්වයන් කර්මයේ ඵල විපාකයක් ලෙස සැලකීමට ජනතාව පුරුදුව සිටිති. ඒ තුළ කළ පවි විදවීමක් ලෙස සැලකීමත් මානසික අවපීඩනය යටතේ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට යොමු නොවීම වැනි සාධක මත ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීමේ ප්‍රවණතාවය ඉතා අඩු මට්ටමක පවතී. ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වන්නේ ද ඇඟපතේ අමාරුකම්, හිසරදය, ආහාර අරුවිය, නින්ද නොයාම වැනි වෙනත් හේතූන් මුල් කර ගෙන නිසා නිශ්චිත රෝගීන් ප්‍රමාණයක් හඳුනා ගැනීමට අපහසු වී ඇත. එමෙන්ම සංස්කෘතිකමය වශයෙන් බලි තොවිල්, හදි හුනියම්, සෙත් ශාන්තිකර්ම ආදිය තුළින් රෝග සුව කර ගැනීම උදෙසා යොමු වීමට මිනිසුන් පෙළඹී තිබීමද දැකගත හැකි අතර, ඒ තුළින් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල නොලැබෙන බවත් විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර හරහා රෝග සුවපත් වන බවත් තහවුරු වී තිබේ.

විශාදය රෝගය සඳහා විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර තිබේද?

වර්තමානයේ මේ සඳහා ඉතා ප්‍රත්‍යක්ෂ මනෝ විද්‍යාත්මක වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රම තිබේ. දුක, එසේත් නැතිනම් දොම්නසට පත් සියලු පුද්ගලයින් සඳහා ඔවුන්ගේ ගැටලුව හා ඊට බලපා ඇති හේතු සාධක සාකච්ඡා කිරීම හා ඒවායෙන් ගොඩ ඒමට පිළියම් සෙවීම පළමුවැන්න වන අතර, ඒ සඳහා වෘත්තීය මනෝ විද්‍යා උපදේශනයට යොමු වීම අත්‍යාවශ්‍ය වෙයි. රෝගියාගේ මොළයේ සෛල තුළ ඇති වන ජෛව රසායන වෙනස්කම් නිවැරදි කිරීමට හා ඊට අදාළ අනෙකුත් කාරණා සඳහා ඖෂධ භාවිතය හා අනෙකුත් ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළ විගස රෝග තත්ත්වය පහව නොයන බව දක්නට ලැබෙන තත්ත්වයකි. මුල් දිනවල ඖෂධ නිසා ඇති වන අතුරු ආබාධයන් (ක්ලාන්ත ගතිය, කරකැවිල්ල තොලකට වේලීම, දිගු වේලාවක් නිදීමක ගතිය) දැනෙන්නට ගත්ත ද සතියක් දෙකක් යන විට රෝගී තත්ත්වය පහව යන බව රෝගීන්ගේ ගැටලු පිළිබඳ සොයා බැලීමේදී පැහැදිලි වන කරුණකි. එමෙන්ම නියමිත බෙහෙත් මාත්‍රාවන් නියමිත වේලාවට වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කර ඇති පරිදි අතරමග නතර නොකර ලබා ගැනීම ද මෙහිදී වැදගත් වෙයි. මානසික අවපීඩනයට ලක් වූ රෝගීන් හය දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් සාමාන්‍යයෙන් දිවි නසා ගන්නා බව පෙනී ගොස් තිබේ. එබැවින් එවැනි සේවාවලාභීන් සඳහා විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත් වෙයි. අධික කම්පනයන්ට ලක් වූ රෝගීන් සඳහා විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රථිකාර ක්‍රම ද රෝහල් තුළ භාවිතා වන (ECT) අතර මෙයද ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස සැලකේ.

මෙවැනි රෝගියෙක් උපදේශනය සඳහා යොමුවූවිට කුමක් කළ යුතුද?

විශාදයට ගොදුරු වූ පුද්ගලයින් සිටින්නේ ඉතාම අසරණ, අන්‍යයන්ගෙන් උදව් උපකාර අපේක්ෂා කරන තත්ත්වයකයි. මෙහිසා ඔවුනට ආදරය කරුණාව පෙරදැරි කර ගත් මැදිහත්වීමක් අත්‍යාවශ්‍ය වෙයි.

- 01) ඔහු හෝ ඇය දැනට මුහුණදී සිටින තත්ත්වය හඳුනා ගන්න.
- 02) කල් පවතින කනස්සලු ස්වභාවයක් පවතී නම් හෝ සියදිවි නසාගැනීමේ ලක්ෂණ පවතී නම් සුදුසුකම් ලත් මනෝ වෛද්‍යවරයකු වෙත ආසන්නතම ඥාතියකු සමඟ යොමු කරන්න.
- 03) සුව පහසුව සලස්වන්න, උනන්දු කරවන්න.
- 04) අදාළ සේවාවලාභියාගේ දොම්නසට හේතුවූ කරුණු මත්තේ තව තවත් මනස වෙහෙසන්නට ඉඩ නොදී ඔහු එයින් ගලවා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- 05) සාර්ථක තීරණ ගැනීමට ඔහුට උදව් කරන්න.
- 06) ප්‍රායෝගිකව කළ හැකි ඉලක්කයක් කරා ඔවුහු මෙහෙය වන්න.
- 07) ඔහු පත්ව ඇති තත්ත්වයට වරදකරු ඔහුම බව පවසමින් දොස් පැවරීමෙන් වළකින්න.
- 08) මත්පැන් හා දුම්පානයට ඇබ්බැහි වීමෙන් වළක්වා ගන්න.
- 09) ජීවිතයේ නොවැදගත්කම හා දිවි හානි කරගැනීම විසඳුම යයි ප්‍රකාශ කරයි නම් එය නොසලකා හැරීමෙන් වළකින්න. අනිවාර්යයෙන්ම ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්න.

අයුරු යන්ත ගියා මැකිලා

කේ.බී.ගුණිකා දුලංජලී අමරදාස
උපදේශන සහකාර
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
උඩුබද්දාව

දවස් ගානක් කිස්සෙ තාවර වෙවී තාවර වෙවී මග බලන් උන්නු අහස මන්දාරම් කරගෙන මුළු පරිසරයම අඳුරකින් වසා ගත්තේ, “හිතේ හැටියට අඩන්න මං ලැස්තියි” කියනවා වගේ. වැහි බිංදු එක දෙක වැටෙන මහ පොළොවෙන් හමන අලුත් පුසුඹ විදගන්නට වගේ මිදුලට වෙලා කඩුල්ල දෙස දැස් මානගෙන උන්නු එතනහාමී ලොකු හුස්මක් අරන් පිටකලේ හිත වාන් දමන දුක් කන්දරාවම වැහි බිංදුන් එක්ක පොළොවටම දිය කරලා හරින්නට පුළුවන් වුනා නම් කියන සිතුවිල්ලන් එක්කමයි. ඒත් මේ කඩුල්ල දිහා කොයිතරම් බලා උන්නත් මග බලන කවුරුත් හෝ මේ පිල්කඩ මතට ආයෙමත් ගොඩ වදින්නෙ නෑ කියලා එතනහාමී නොදන්නවා නෙමෙයි.

“ඔව් ජීවිතේ කියන්නෙම යාමී ඊමී විතරක්මයි. එනවා යනවා සමහරු තේන්නම යනවා.”

මේ සංසාරෙ කරපු පව් ගෙවෙනකල්ම අපි එනවා යනවා එතනහාමී තමන්ටම කියාගන්නා. ඉරටු පොදු වැස්ස විකෙන් වික ලොකු වැහි බිංදු වෙද්දී කඩුල්ල ලඟින් ඇස් අහකට ගන්න එතනහාමී හෙමින් හෙමින් කටුමැටි ගහපු ගෙපැලට ගොඩවැදිලා පිල්කඩ මත ඉඳගත්තෙ මේ ගෙයි සුවද පිරි මතකයන් එක්ක තමන් කොයිතරම් තනි වෙලාද? “ඇයි මටම මෙහෙම වුනේ?” කියන පිළිතුරක් නැති ප්‍රශ්නයට පිළිතුරක් හොයන්නට වගේ දැස් මත නලියන කඳුළු බිංදු දෙකම්මුල් අතරින් රූරා වැටෙද්දීමයි.

අපෙ අම්මා...

ඇයි මගෙ රත්තරනේ...

අම්මා මගෙ දරු පැටව් දෙන්නා බලාගන්නවා නේද?

ඇයි බන් උඹ කොහෙ යන්නද මේ පොඩි ඇයො දාලා

මීට තුන් මාසෙකට උඩහ දිනයක මේ වෙව්වි කතාබහ එතනහාමීට දැන් ඇහෙනවා දැන් ඇහෙනවා වගේ. හිත අතීතයට දිව ගියේ ඒ දෝංකාර දිදී ඇහෙන කතා බහ තව ටිකක් ගෙනියන්න පුළුවන් උනා නම් කියලා එතනහාමීට හිතෙද්දීමයි.

ඔව් උඹ එදා මං අහපු දේට කිසිම වගක් නැතුව ඔහේ බලාගෙන හිටියා කම්මුලේ අතකුත් තියාගෙන. උඹ කතා කලේම හිත කොහේදෝ ඇතක තියාගෙනමයි. උඹ දිහාම බලාගෙන

උන්නත් භාර භාර ඒ ප්‍රශ්නට උත්තර හොයන්න මං එවලෙ මහත්සි නොගත්තෙ උඹ ලොකු දුකකින් හිටිය බව මට තේරුණ නිසාමයි මගෙ දුවේ. අලියා ගහලා අප්පොච්චි මළා කියලා දැනගත්තු වෙලේ උඹ මරලතෝනි දිදී ඇඬුවෙ උඹලැයි කඳුළු දැකලා අප්පොච්චි ආයෙ එයි කියලා වගේ. ඒ තරම් උඹ කෑ මොර දිදී ඇඬුවා. ලොකු එකා මායි උඹයි දිහා බලන් හුල්ලන හැටි දැකලා මාත් මගෙ හිත ටිකෙන් ටික හදාගත්තා. ඒත් අනේ මගෙ අප්පොච්චා හිටියා නම් කිය කියා මාස ගානක් යනකල්ම උඹේ ඇස් දෙකේ කඳුළු තියෙනවා මං දැක්කා.

ජීවිතේට ආයෙමත් අත්වාරුවක් වුන ලොකු එකා එක්කාසු කරගෙන උඹව දිගතල දෙන්න ඉලන්දාරියෙක් හෙව්වෙ උඹ අපේ එකම බලාපොරොත්තුව වුන හින්දා.

ඔව් උඹ තරම් හැඩකාරියක් අහල ගම් හතකවත් මං දැකලා තිබුණෙ නෑ. ඒ තරම් හැඩට මනමාලියක් වෙලා දිගෙක ගියපු උඹ දරුපැටව් දෙන්නෙක්ගෙ අම්මෙක් වෙලා මාව ආත්තම්මා කෙනෙක් කරපු අපුරුව.

දරු පැටව් දෙන්නත් බලා කියාගෙන උඹ උඹේ මිනිහා වෙච්චි සිරිමල් කොලුවත් එක්ක දිග කෑවෙ මගෙ හිතටත් අස්වැසිල්ලක් දීලයි මගෙ දුවේ. උඹේ සතුටට කාගෙ ඇස්වහක් වැදුනද කියන්න නම් මං තාම දන්නෙ නෑ. සතුටින් පිරුණු උඹේ ජීවිතේට කණකොකා හැඬුවෙ ඔපිසියෙ වැඩ ඇරිලා එන සිරිමල් කොලුවා වාහනේකට යටවෙලා ලේ විලක් මැද ඇඳවැටුණු දවසෙ ඉඳලා තමයි.

දවස් තුනක් තිස්සෙ මිනිය ගෙදර තියලා අනේ අර දරුවා පස් යට කරද්දී කනත්තෙදිවත් උඹ නෙමෙයි ඇහින් කඳුලක් වැට්ටුවේ. බලා ගත්තු අත බලාගෙන නිච්චියක් නිනච්චක් නැතුව කතා බහක් නැතුව උඹ දවස් ගානක් හිටියා. උඹ කෑමක් බීමක් ගත්තෙවත් නෑ. උඹේ ඇහැ රැකට තියා දවලකවත් පියවුනේ නෑ. ආයෙමත් උඹව එක්කාසු කරගෙන දරු පැටව් දෙන්නත් අරන් ගෙදරට ආවෙ උඹව තනියම එහෙ දාලා එන්න බැරි කමටමයි. ඒ ආවත් උඹ නෙමෙයි කා එක්කවත් කතා කෙරුවෙ. බලෙන් වාගෙ උඹට දෙන තේ කහට ටික බත් ටික ඇරෙන්න උඹ කාපු බීපු දෙයක් නෑ. දරුවො ගැන බැලුවෙන් ලොකු එකයි මායි විතරයි. අම්මව බලාගෙන ඉන්නවා කියලා පෙලවහක්වත් කරගත්තෙ නැති එකාට දරුපැටව් දෙන්නත් මාමා කියාගත්තු ගමන්මයි. අනේ ඉතිං ඒ උගෙ පණ ටික. කවලා පොවලා නාවලා නිදි කරවලා හැමදේම උගෙ අතින්ම කෙරුණා නංගිගෙ දරුවො තේද මේ කියලා.

අපි හිතුවෙම මාසයක් දෙකක් පහුවෙද්දී උඹ ආයෙමත් හිත හදාගෙන දරු පැටව් ගැන බලලා අනාගතේ ගැන හිතලා ජීවිතේට මූණ දෙයි කියලා.

එහෙම ඉද්දි දවසක තමයි උඹ අර විදියට මගෙන් ඇහුවෙ. වැඩි කතාබහක් නැතුව ඉඳපු උඹ පස්සෙන් පහු හිත හදාගෙන කුලියක් මලියක් කරන්නවත් යන්නදෝ කියලා හිතුවත් මං එහෙමවත් උඹෙන් ඇහුවෙ නෑ. උඹ උත්තරයක් දුන්නෙත් නෑ.

දරුවෝ දෙනනා නාවලා කන්න දීලා උන් දෙන්නව ළඟට කරගෙන මාත් පොඩ්ඩක් ඇල වෙච්චි ටිකට උඹ සදහටම ඇස් පියාගෙන තිබුනෙ කනේරු ගෙඩි අහුරක රහ බලන්න ගිහින්. අනේ මං දකිනකොටත් උඹ පිළිකන්නෙ වැටිලා පණ කෙත්ද උඹෙන් අතුරුදහන් වෙලා ඉවරයි.

මරණ පරීක්ෂණයේ කරන්න ආපු කොරනේල් රාළහාමි අන්තිමට කීවෙ මයෙ මැණිකෙට විශාදය තිබිලලු. අම්මා මුත්තා කාලෙවත් අහලා නැති ඒක මොකද්ද කියලා දැන ගන්නමයි ලොකු එකා වගේම මාත් ඇස් දෙකත් උඩ තියාගෙන කටත් ඇරගෙන බලාගෙන උන්නෙ. මිනිහා මැරිච්චි දුක උඹට උහුලගන්න බැරිවෙලාලු. ඒ හින්දා විශාදය කියලා එකක් උඹට ඇවිල්ලලු. උණක් හෙම්බිරිසාවක් ඇරුණු කොට කවදාවත් ලෙඩක් නොතිබුණු උඹට මොකද්ද මේ හැදුනෙ මං තාමත් හිතනවා. අප්පොච්චා මැරුණු වෙලේ උඹලා දෙන්නා දිනා බලලා හිත හදාගත්තු මට හැදුනු නැති එකක් උඹේ මිනිහා මැරිලා උඹට හැදිලලු. එහෙම වගක් දන්නවා නම් අනේ මං උඹව කොහොමහරි මහ ඉස්පිරිතාලෙටවත් ඇන්න ගොහින් බේත් ටිකක් අරන් දෙනවනෙ මයෙ අම්මා.

ආත්තම්මේ...

ඇයි මයෙ පුනේ...

බඩගිනියි...

අනේ! කෝ යමු මං මගෙ පුතාලා දෙන්නට කවන්නම්කො හොඳේ...

කම්මුල් දිගේ රූරා වැටෙන කඳුලැලි දැතින්ම පිහදාගෙන එතනහාමි පිල්කඩ මනින් නැඟිසිටියේ ලොකු හුස්මක් වාතලයට මුසු කරන ගමන්මයි. උඹේ අන්තිම ඉල්ලීම වුනේ උඹේ දරුවෝ දෙන්නා බලාගන්න කියන එක. එතනහාමි දරුවෝ දෙන්නත් එක්කාසු කරගෙන ගේ ඇතුලට යන්න පිටත් වුණේ මයෙ පණ ඩිංග රැඳිලා තියෙනකල් මං ඒක අකුරටම ඉෂ්ට කරනවායි තමන්ටම සපථ කරගන්න ගමන්මයි.

නිමි.

මනෝචිකිත්සාවක් ලෙස බෞද්ධ භාවනාව

නිශ්ශන්කා චිරසූරිය

දිස්ත්‍රික් උපදේශන නිලධාරී - කුරුණෑගල

දියකාවෝ තමන් කැමති තැනකට දිය පමුණුවති. හී වඩුවෝ කැමති ලෙස හිඳුළු නමා තනති. නුවණැත්තෝ මනා ලෙස තමන් දමනය කර ගනිති. ඉහත සඳහන් වන්නේ ධම්ම පදයේ පණ්ඩිත වග්ගයේ පස් වන ගාථාවේ තේරුමයි. මෙයට පාදක වන්නේ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ ළඟ පැවිදිව සිටි සත් හැවිරිදි සාමනේරයන් වහන්සේ නමක් හා සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ අතර ඇති වූ සංවාදයකි. එනම් සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේ සමඟ පිඬුසිඟා වඩින විට කුඹුරට ජලය ගෙන යන ඇළක් දැක මේ කුමක් දැයි විචාරා ඇළක් යැයි පැවසූ විට මෙයින් කුමක් කෙරේ දැයි විමසීය. එයින් කුඹුරු ගොවිතැනට ජලය ගෙන යන බව පැවසූ විට සාමනේරයන් වහන්සේ විමසන්නේ මේ ජලයට සිතක් තිබේදැයි යනුවෙනි. නැතැයි යනුවෙන් සැරියුත් තෙරුන් පිළිතුරු දුන් විට මේ සිත් නැති ජලය පවා සිත් ඇති මිනිසුන් තමන් කැමති තැනකට ජලය ගෙන ගොස් කුඹුරු කරති. එසේ නම් මිනිසාගේ සිත එසේ තමන් කැමති ලෙස දමනය කරගන්නට නොහැකි වන්නේ මන්දැයි විමසා ඉදිරියට යන විට හී වඩුවන් හී දඬු හදන හැටි දැක මේ මිනිසුන් කුමක් කරන්නේ දැයි විමසන විට ඊතල සාදකියි පිළිතුරු දුන් විට මේ හී දඬුවලටද සිතක් ඇත්දැයි විචාලේය. නැත. යනුවෙන් පිළිතුරු දුන් විට සිත් නැති හී දඬු පවා ඇද හැර ගන්නා කල සිත් ඇත්තවුන්ට සිතෙහි ඇද හැරගත නොහැක්කේ මන්දැයි සිතමින් ඉදිරියට වැඩියහ. එවිට ලී වඩුවන් කරත්තවලට රෝද හදනවා දැක මේ ලී දඬුවලට සිත් ඇත්දැයි විචාලේය. නැතැයි කියා පැවසූ විට සිත් නැති ලී දඬු පවා මෙසේ කපා ඇදහැර මනා ලෙස සකස් කරන්නේ නම් තමාගේ සිත පමණක් ඇද හැර නම්මවා ගත නොහැකි වන්නේ කවර හෙයින් දැයි අධිෂ්ඨානශීලී සහගතව සිතා, සිත දියුණු කර අනාගාමී බවට පත් වූහ.

“භාවනාව” යනු සිත එකඟ කර කටයුතු කිරීමයි. එහි බෞද්ධ භාවනාවේ ප්‍රධානතම අපේක්ෂාව දුක් නැති කර නිවන අවබෝධ කර ගැනීමයි. එහෙත් භාවනාවෙන් අපගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයට ගත හැකි ප්‍රයෝජන අති මහත්ය. බුදුන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ මානසික සෞඛ්‍ය ලබා දෙන්නකි. භාවනාවෙහි ඇති මනෝ විද්‍යාත්මක වැදගත්කම ගැන අවධානය යොමු කරමින් බොහෝ පර්යේෂණ සිදු වී ඇත. වෛදික බ්‍රාහ්මණ යුගවලදී යාග හෝම වැනි ක්‍රියා මගින් ආගමික චින්තනය සකස් වී තිබූ අතර අරණාසක හා උපනිෂද් යුගවල දී මිනිසා යම් යම් දේට පිළිතුරු සෙවීමට වන වැදී නිදහසේ සිතන්නට පුරුදු විය. එය භාවනාවේ ආරම්භය ලෙස සිතිය හැකිය. එසේම යෝග දර්ශනයට අනුවද සිත සමාධිය කරා යොමු කර ගැනීමට භාවනාව උපයෝගී කර ගෙන ඇත. සමථ සහ විපස්සනා ලෙස භාවනා

ක්‍රම 02 කි. සිහියෙන් යුක්තව හුස්ම ඉහළ පහළ යැවීම ආනාපානාසනි භාවනාවයි. ඉන් කායික මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය වේ. මෙකී භාවනාව මගින් අප ශරීරයේ ස්නායු පද්ධතිය තුළ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති කරවයි. හොඳ නින්දක් ලැබේ. එසේම සිතෙහි නිරන්තර පිරිසිදු බව ඇති වීම නිසා ජීවිතය සතුටින් ගෙවීමට හැකි වේ. සෑම ආගම් භක්තිකයෙකුටම පහසුවෙන් ප්‍රගුණ කළ හැකි විශ්වීය භාවනාවකි. මෙය මේ ලෝකයේ වසන සෑම කෙනෙකුටම ආදරය, කරුණාව, මෛත්‍රිය, උපේක්‍ෂාව, අවිහිංසාව ගැන අවධානය යොමු කර ඇත. මෙෙත්‍රී භාවනාව වැඩිමෙන් නින්දේ ගැටලු අවම වීම, උද්යෝගිමත් බව, සැකය, අවිශ්වාසය දුරු වීම, අවිචේකී බවට ප්‍රීතියෙන් මුහුණ දීම පෙන්වා දිය හැකිය.

මනෝ විකිත්සාව නැතහොත් මනෝ ප්‍රතිකාර විද්‍යාව යනු මානසික අක්‍රමතාවන්ට හෝ අසාමාන්‍ය වර්ශාවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමෙහිලා යම් යම් මනෝවිද්‍යාත්මක ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කිරීමයි. බටහිර මනෝ විකිත්සකයන් ප්‍රධාන වශයෙන් අවධානයට යොමු කරන්නේ යම් කිසි රෝගයක රෝග ලක්ෂණ කෙරෙහියි. නමුත් බෞද්ධ උපදේශනය තුළ එම ප්‍රශ්නයෙහි ආරම්භය, එය හට ගැනීමට හේතුව සොයා මූලිනුපුටා දැමීමට මග පෙන්වා ඇත. සෑම ගැටලුවකටම හේතුව සොයා ඒ ගැන මෙනෙහි කිරීම තුළින් මෙන්ම, අන්තරාවලෝකනය කිරීම මගින් ද මානසික සුවයක් ලැබිය හැකිය. බෞද්ධ දර්ශනයේ ප්‍රධාන සංකල්පයක් වන භාවනාව මනෝ විකිත්සාවක් ලෙස භාවිතා කිරීමේ දී මූලිනම සේවාලාභියාගේ වර්ත ස්වභාවය හඳුනා ගත යුතුයි. ඒ බව බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම ශිල්පවලදී පෙන්වා දෙනු ලබයි. බුද්ධ සෝභ අටුවාවාරීන් විසින් රචිත විසුද්ධි මාර්ගයට අනුව පුද්ගල වර්ත වර්ග 06 කි. එනම්

- 01 රාග
- 02 ද්වේශ
- 03 මෝහ
- 04 ශ්‍රද්ධා
- 05 බුද්ධි
- 06 විතර්ක

යනුවෙනි. උපදේශනය ලබා ගැනීමට පැමිණෙන සේවාලාභියා කුමන ආගමකට ජාතියකට අයත් වුවත් පුද්ගලයා මෙම වර්ත වර්ග 06 අතරට යටත් වේ. එසේම බෞද්ධ දර්ශනය විශ්වීය දර්ශනයක් වන අතර එය එක් ආගමකට ජාතියකට යටත් වුවක් නොවන්නේය. මෙම වර්ත 06 න් එකකට හෝ එසේම මේවා මිශ්‍ර වීමෙන් තවත් වර්ත 63 ක් ඇති වන බවත් “මෙත්ත සුත්‍ර භාවනා” අටුවාවට අනුව පුද්ගලයන්ගේ වර්ත ලක්ෂණ අසුභාරදාහක් ඇති බවද සඳහන් වේ. ඉහත වර්ත වර්ගවල ඇති වර්ත ලක්ෂණ අනුව සුදුසු භාවනා ක්‍රමය ඒ සඳහා භාවිතා කළ යුතුය. භාවනාව ස්ථානය ආදිය ද මනාව පෙන්වා දී ඇති අතර ඒ සඳහා බෞද්ධ

භාවනාව මනෝවිකිත්සාවක් ලෙස යොදා ගත හැකි බව ඉහත පරිච්ඡේද තුළින් විස්තර කර ඇත. (Harrey B Aronson) විසින් රචිත “Buddhist Practice on western Ground” Reconciling භාරවේ බී අරෝසන්ස් (Eastern ideals and Western Psychology) යන ග්‍රන්ථයද එසේම මාක් එපිස්ටයින්ගේ Thought without a thinket යන ග්‍රන්ථයද ජෙෆ්රි බී රැබින් ගේ Psychotherapy and Buddhism: Toward an Integration යන ග්‍රන්ථය භාවනාව මනෝවිකිත්සාවක් ලෙස නම් කර තොරතුරු හෙළිදරව් කර ඇත. බෞද්ධ දර්ශනය වැළඳගෙන සිටින රටක් ලෙස අප රට එහි විකිත්සාමය ගුණය භාවිතයට නොගෙන කටයුතු කරන විට බටහිර යුරෝපීය රටවල් භාවනා ප්‍රතිකාර ආරෝග්‍යශාලා පවා සාදා ඇති අතර, ශක්තිමත් බව ඇති කීරීම සදහා පාසල් අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයට එය ඇතුළත් කර ඇත. බටහිරින් පැමිණ කොතෙක් ප්‍රතිකාර කළද සුව නොවන විකිත්සාව යළි යළිත් භාවිත කරමින් කල් මරනවාට වඩා මෙවැනි ප්‍රායෝගික පැහැදිලි මනෝ විකිත්සාවන් භාවිතයට ගැනීමට දැන් සුදුසුම කාලයයි.



ඒක වෙනස් ඇක්සිඩන්ට් එකක්...

එච්. කේ. ආර්. ඩී. හෙට්ටිආරච්චි
උපදේශන නිලධාරී
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය, අම්පාර

ගිය මාසේ දවසක උදේ ඇහැරුණේ පාර පැත්තෙන් ඇසුණු ලොකු ශබ්දයක් එක්ක. ප්‍රධාන පාරක් අයිනේ ලොකු වංගුවක් ළඟ අපි ඉන්න නිසා මේවගේ දේවල් නිතරම වෙනවා. අනතුරක් වෙන්න ඇති හිතලා ඉක්මනට පාරට දිව්වා මොකද වෙලා තියෙන්නේ බලන්න. ඒ වෙනකොටත් වැස්ස. වැස්සෙම උනත් වෙනදා වගේම අහල පහල අය එතන එකතු වෙලා. වංගුවේ පාර මැදදේ මෝටර් බයිසිකලයක් පෙරළිලා, ඉස්සරහින් ආපු ත්‍රිවිල් එකකුත් කානුවට වැටිලා. ඒ සේරටම වඩා පුදුම වෙනදාට මෙහෙම අනතුරක් උනහම අනතුරට පත් වුණු කෙනා ඉස්පිරිතාලෙට ගෙනියන්න හදනවා වෙනුවට අද එතන හිටපු අය මෝටර් බයිසිකලේ ආපු කෙනාට බනිනවා, ගහනවා හරියට ගහෙන් වැටුණු මිනිහට ගොනා ඇන්නා වගේ. තව ටිකක් ළං වෙලා බැලුවා මොකක්ද මේ වෙනස් ඇක්සිඩන්ට් එක කියලා. කොහොම හරි දැනුම් තේරුම් තියන අය එක්ක කතා කරලා ඒ මනුස්සයාට බරපතල හානියක් වෙන්න නොදී බේරගන්න පුළුවන් උනා. හැබැයි ඒ වෙනකොටත් හොදටම ගුටි කාලා. පොලීසියට බාර දෙන්න ඒ අය මොකක් හරි පියවරක් ගනී කියලා තේරුම් කරලා දීලා පොලීසිය එතකන් තියා ගත්තා. වාසනාවකට වගේ ඒ මනුස්සයාට අනතුරින් ලොකු හානියක් නෑ. හැබැයි එයා එයාගෙ තිබුණු එක ගැටළුවක් නිසා එයාට වගේම මුළු සමාජයටම හානි කරන කෙනෙක්.

ඇත්තටම ඒක අනතුරක් උනත් අනතුරකට එහා ගියපු දරුවෝ ඉන්න දෙමව්පියන්ට වගේම ගැහැනු පිරිමි හැමෝටම වැදගත් කතාවක්. ඇත්තටම ඒ මනුස්සයා අනුකම්පාවට ලක් වෙන්න මිනේ මානසික අක්‍රමතාවක් සහිත පුද්ගලයෙක්. වයස අවුරුදු 45 ක් වගේ කියන්න පුලුවන්. මේ පුද්ගලයා පෞද්ගලික ආරක්ෂක ආයතනයක සේවකයෙක්. මීට කලින් සිවිල් ආරක්ෂක බලකායේත් ඉඳලා සේවයෙන් ඉවත් කරපු කෙනෙක්. එතනින් ඉවත් කරලා තියෙන්නේ මේ වගේම ගැටලුවක් නිසා. මේ පුද්ගලයා වැඩට යන ගමන් පාසල් බස් රථය එතකන් බස් නැවතුමට වෙලා හිටපු ගැහැනු දරුවෙක්ට නොගැලපෙන කතා ටිකකුත් කියලා. ඊට පස්සේ එයාගේ ලිංගේන්ද්‍රිය පෙන්නලා තියනවා. දවස් දෙකකට කලින් මේ සිදුවීම වෙලා තිබුණත් මේ දරුවා බයවෙලා හිටියත් වැඩිහිටි කාන්තාවක්වත් නොකරන නිර්හීන වැඩක් කරලා තිබුණා. තමන්ට උනා වගේම මෙතනින් ඉස්කෝලෙ යන තවත් නංගියෙක්ට අක්කෙක්ට මේ කරදරය නොවෙන්න එයා මේ පුද්ගලයා ආපු බයික් එකේ නම්බර් එක මතක තියාගෙන අම්මා තාත්තා දැනුවත් කරලා පුංචි කොල කැලිවල නම්බර් එක ලියලා ඒ හරියේ ගැවසෙන වැඩිහිටියන්ටත් දීලා. ඒකේ ප්‍රතිඵලයක් විදිහට තමයි

බයිසිකලේ පස්සේ පන්නලා මේ පුද්ගලයාව අල්ලගන්නේ. නුපුරුදු පාරක වේගයෙන් පැනලා යනකොට මේ අනතුරට මුහුණ දීලා තියෙන්නේ. එවෙලේ ඉස්සරහින් ත්‍රිවිල් එකක් වෙනුවට බස් එකක් ලොරියක් වගේ ලොකු වාහනයක් ආවා නම් එයාගේ ජීවිතේ එතනම කෙලවර වෙන්නත් තිබුණා.

මේ ගැහැනු දරුවා අද සමාජයේ ගොඩක් අයට ආදර්ශයක්. එයා මුහුණ දුන්නු අත්දැකීම් බය නැතිව කියනවා. ඒකට එයාට පුළුවන් මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැබැයි මේක අහපු එතන හිටපු ගොඩක් කාන්තාවෝ කිව්වේ, මටත් මේ වගේ දේවල් වෙලා තියනවා. අපේ දුවට වෙලා තියනවා එයා බය උනා. මෙහෙම ඒවා උනත් ඒවා කියන්නත් ලැජ්ජයි වගේ දේවල් තවත් කාන්තාවෝ අපේ යට ඇඳුම් නැතිවෙලා තියනවා. නානකොට බලන් ඉඳලා තියනවා. බස්වල යනකොට විවිධ කරදර වලට මුහුණ දීලා තියනවා වගේ දේවලුත් කියන්න ගත්තා. සමහර අය කීවේ සමාජේ ඉන්න පිරිමි ගොඩක් වනවරයි කියලා. මේ ගැන කියනකොට එතන හිටපු තවත් ගුරුවරියක් කියනවා බස් එකේදී පිරිමි කෙනෙක් පාසල් නිල ඇඳුමට යටින් කැමරා ෆෝන් එකක් අල්ලන් විඩියෝ කරලා පාසලේ දරුවෙක් බය වුණා කියලා. ඒ මනුස්සයාට බස් එකේ අය හොදට සලකලා පොලීසියට භාර දුන්නාලු. ඒ දේවලට ඒ අයට දඬුවම් ලැබුණාට ඒ දරුවන් අත්විඳපු කම්පනය, හය, ඒකට මොකද කරන්නේ? ඒකෙන් එයාලාට සිදුවෙන අපහසුතාවය වගේම ඒ නිසාම එයාලාට අනාගතේ මුහුණ දෙන්න ඉඩ තියන දේවලට මොනවාද කරන්නේ? සමාජයේ ඉන්න හැම පිරිමියාම මෙහෙම නැති උනත් දැං මේ වගේ දේවල් බහුලව සිදුවෙනවා කියන එකනම් නිතර අහන්න දකින්න ලැබෙන දෙයක්. මේවා ගැන ටික ටික හරි දැනත් ඉන්න එක මේ වගේ සිදුවීම්වලට ගොදුරු නොවී ඉන්න වැදගත් වෙනවා වගේම මේ වගේ අසාමාන්‍ය හැසිරීම් තියන අය හඳුනාගන්න එක ඒ පුද්ගලයින්ටත් උදව්වක් වෙනවා. මොකද එයාට ප්‍රතිකාරවලට යොමු වෙන්න හරි බලෙන් හරි යොමු කරවන්න පුළුවන් වෙන නිසා.

මේ සිදුවීම ගැන බලනකොට මේ පුද්ගලයාට පැහැදිලිවම අසාමාන්‍ය ලිංගික වර්ශාවක් තියනවා. එයා තමුන්ගේ ලිංගික අවයවයන් කාට හරි පෙන්නලා එතුළින් යම්කිසි තෘප්තියක් ලබනවා. මෙහෙම හැසිරීම් තියන ගොඩක් අයට විවිධ දඬුවම්වලට, පහරදීම්වලට වගේම පොලීසියට යන්නත් සිදු වෙනවා. සමාජයේ අපකීර්තියට, ලැජ්ජාවට පත්වෙන්නත් වෙනවා. ඒ මොන දෙයක් උනත් මේ අයට මෙයාලගේ මේ අසාමාන්‍ය හැසිරීම පාලනය කරගන්න අමාරුයි. මේ අයගෙන් බහුතරයක් මේ දේවල් කරන්නේ පාලනයකින් තොරව. කතා කරලා බැලුවොත් එයාලාටත් මේ හැසිරීම් නවත්තගන්න උවමනාවක් තියනවා. මේ වගේ හැසිරීම් පොදුවේ මනෝ විද්‍යාව තුළ මනෝ ලිංගික අක්‍රමතා, ලිංගික අපගමන (Paraphilia / Paraphilic disorders) කියලා හඳුන්වනවා. මනෝ ලිංගික අක්‍රමතාවයක් තියන පුද්ගලයෙක් සාමාන්‍ය ලිංගික හැසිරීම්වලින් තෘප්තිමත් වෙනවා වෙනුවට විවිධ අසාමාන්‍ය වර්ශා, ද්‍රව්‍ය, වස්තූන් හෝ පුද්ගලයින් භාවිතා කරලා ලිංගික තෘප්තියක් ලබනවා. මෙම අක්‍රමතා පුරුෂයින්

අතර බහුලවම දකින්න පුලුවන් වගේම ඇතැම් කාන්තාවන් අතර ද සමහර මනෝ ලිංගික අක්‍රමතා තියෙන්න පුලුවන්. වර්ගීකරණයට අනුව මේ මනෝ ලිංගික අක්‍රමතා ගොඩක් තියනවා. මේ සිදුවීමට අදාළ පුද්ගලයාට තිබුණු ලිංගික අවයව ප්‍රදර්ශනය කිරීම, එහෙමත් නැත්නම් ප්‍රදර්ශනකාම අක්‍රමතාව Exhibitionistic disorder මේ අතරින් එකක් විතරයි. මේ තත්ත්වය තියන අය ගොඩක් වෙලාවට කරන්නේ එයාලාගේ ලිංගේන්ද්‍රිය වෙනත් නොදන්නා අයෙක්ට හෝ කණ්ඩායමකට ප්‍රදර්ශනය කිරීම මගින් ලිංගික තෘප්තියක් ලබනවා.

ගොඩක් වෙලාවට මෙයාලා පාසල් අසල (විශේෂයෙන් බාලිකා පාසල්), බස් නැවතුම්, මුහුදු වෙරළේ, පාලු පාරවල් අසල ගැවසෙනවා. මේ අය ගොඩක් වෙලාවට මේ කාර්ය කරන අතර තුර හෝ පසුව ස්වයං වින්දනයේ යෙදීමෙන් තෘප්තිය ලබනවා. දර්ශනාශ්වාද අක්‍රමතාව (Voyeuristic disorder) තියන පුද්ගලයින් බොහෝ විට කාන්තාවන් ස්නානය කරන. ඇඳුම් මාරු කරන, නිරුවතින් සිටින හෝ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් සිටින වෙලාවල්වලදී හොරෙන් බලමින් තෘප්තිමත් බවක් ලබනවා. මේ අය ගොඩක් වෙලාවට නාන තොටුපලවල, නාන කාමර, ඇඳුම් මාරු කරන ස්ථාන, හෝටල් කාමර වගේම ආදරවන්තයින් වැඩිපුර ගැවසෙන ස්ථාන වලත් දැක ගන්න පුලුවන්. වර්තමානයේ බොහෝ වාර්තා වන කැමරා, ස්මාර්ට් දුරකථන මගින් විවිධයේ කරන්නෙන් බොහෝ විට මේ තත්ත්වය තියන අයයි.

අර්චනකාම අක්‍රමතාව (Fetishistic disorder) සහිත පුද්ගලයින්ද වර්තමානයේ බහුලව දකින්න පුලුවන් පිරිසකි. මේ අයට කාන්තාවන්ගේ යට ඇඳුම් සොරකම් කර ඒවා ළඟ තබාගෙන අතපත ගැම, සිපගැනීම මගින් ලිංගිකව තෘප්තියට පත්වීමට උත්සාහ කරනවා. ඒවගේම තවත් අක්‍රමතාවක් වන පාරවේශනත්ව අක්‍රමතාව ඇති පුද්ගලයන් විරුද්ධ ලිංගික ඇඳුම් ඇඳ ලිංගික වශයෙන් සතුටු වී එතුළින් තෘප්තිමත් වෙනවා. පොදු ප්‍රවාහනයේදී කාන්තාවන්, ගැහැනු දරුවන් පීඩාවට පත් කරවන පිරිසක් විදිහට මාර්ජනකාම අක්‍රමතාව (Frotteuristic disorder) සහිත පුද්ගලයින් හඳුන්වන්න පුලුවන්. මේ අය තමන්ගේ ලිංගේන්ද්‍රිය කාන්තාවන්ගේ පිටුපස ප්‍රදේශය හෝ වෙනත් ස්ථානයක ස්පර්ශ කිරීමෙන් හෝ තදවන ලෙස තබාගෙන සිටීමෙන් සිය ලිංගික තෘප්තිය ලබනවා. පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කරන බොහෝ කාන්තාවන්, ගැහැනු දරුවන් මොවුන් නිසා පීඩාවට පත් වුණත් ලැජ්ජාව, බය නිසා අපහසුතාවය නිහඬවම විදගනිමින් නිශ්ශබ්දව සිටිනවා. ඒක ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවට අනුබලයක් වෙනවා.

කෞමාර කාම අක්‍රමතාව (Pedophilic disorder) සහිත පුද්ගලයින් කුඩා දරුවන් හට විශාල හානිදායක තත්වයන් ඇති කරන පුද්ගලයින් පිරිසක්. මොවුන් බොහෝවිට වැඩිවියට පත්නොවූ දරුවකු හෝ දරුවන්ව යොදාගෙන ලිංගික හැසිරීම් සිදු කරන්න කැමැත්තක් දක්වනවා. මේකට ගැහැනු දරුවන් වගේම පිරිමි දරුවන්ද යොදා ගන්න මේ අය උත්සාහ කරනවා. දරුවාගේ පෞරුෂයට සහ අනාගතයට විශාල බලපෑම් ඇති කරන්න මේ පුද්ගලයින් හේතු වෙනවා. ස්වපීඩක කාමුකත්වය (Sexual masochism disorder) සහ පරපීඩක

අක්‍රමතාව (**Sexual Sadism disorder**) තවත් මනෝ ලිංගික අක්‍රමතාවන් දෙකකි. ස්වභාවික කාමුකත්වය තියන පුද්ගලයින් තමන් විසින්ම හෝ අනෙකකු ලවා තමන්ට ශාරීරික පීඩා කර ගැනීමෙන් ලිංගික තෘප්තියක් ලබා ගන්නා අතරම පරපීඩක කාමුකත්වය සහිත පුද්ගලයින් තම සහකරු/සහකාරියට හෝ වෙනත් අයෙකුට කායික හා මානසික පීඩා කරමින් සතුටු වීම සිදු කරනවා. මෙය ඉතා හයානක තත්වයක් වන අතර එම තුවාල නිසා පුද්ගලයන් මරණයට පත් වූ අවස්ථා පවා වාර්තා වෙලා තිබෙනවා. මේ ලිංගික අක්‍රමිකතාවලින් කිහිපයක් පමණයි. මේවාට අමතරව තවත් ගොඩක් ලිංගික අක්‍රමතාවන් සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයින් අතර දකින්න පුලුවන්. ඒ වගේම පුද්ගලයෙක් එක සැරයක් දෙකක් මෙවැනි අසාමාන්‍ය වර්යාවක් පෙන්වූ පමණින්ම ඔහුට හෝ ඇයට මනෝ ලිංගික අක්‍රමතාවක් තියනවා කියන්න අමාරුයි. ඒකට අඩුම තරමින් මාස 6ක් නොකඩවා මෙම අසාමාන්‍ය හැසිරීම් තියනවාද බලන්න ඕනේ. බොහොමයක් මනෝ ලිංගික අක්‍රමතාවයන් සඳහා ඖෂධීය ප්‍රතිකාර නැති උනත් මේ සඳහා හොඳම ප්‍රතිකාරය මනෝ උපදේශනයයි.

(Counselling) කියන එකත් අපි දැනගන්න ඕනේ. මේ සඳහා මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ මැදිහත් වීමත් වැදගත්. මොකද මේ තත්වය නිසා එම පුද්ගලයා මුහුණ දෙමින් ඉන්න විශාදය (Depression), කාංසාව (Anxiety) වගේ තත්වයන්වලදී ඖෂධීය ප්‍රතිකාර ලබා දීම වැදගත්. අපි මූලින් කතා කරපු සිදුවීමේදී ඒ දරුවා බුද්ධිමත් විදිහට ක්‍රියාත්මක උනත් ගොඩක් ගැහැනු දරුවෝ වගේම වැඩිහිටි කාන්තාවෝත් බය, ලැජ්ජාවෙන්න වෙයි, තමන්ට හරි නෑ කියලා කිසිම ක්‍රියාමාර්ගයක් ගන්නේ නෑ. අඩුම ගානේ කාටවත් කියන්න යන්නේවත් නෑ. ඒ හින්දම මෙහෙම හැසිරීම් තියන අයටත් ඒක වාසියක්. තවත් වැදගත් දෙයක් කියන්න ඕනේ. මේ සිදුවීමට මුහුණ දීපු දරුවා මෙවර උසස් පෙල විභාගයට මුහුණ දෙන දක්ෂ දරුවෙක්. හිතන්න මේ සිදුවීම විභාගයට යන ගමන් මුහුණ දුන්නා නම් කොච්චර කම්පනයක්, බයක් එයාට දැනේවිද? අවුරුදු ගානක මහන්සිය, කැපකිරීම් මානසික ගැටලුවක් තියන පුද්ගලයෙක්ගේ අසාමාන්‍ය හැසිරීමක් නිසා වතුරේ යන්න තිබුණා. ඒ වගේම මේ සිදුවීමත් එක්ක මුහුණ දීපු කම්පනය එයාගේ අනාගත ජීවිතයටම බලපාන්න පුලුවන්. විවාහ ජීවිතයේ ගැටලු මතුවෙන්න පුලුවන්. පවුල් ජීවිතයේ ගැටලු ඇති වෙලා තියන කාන්තාවන් ඇතැම් අවස්ථාවලදී මුහුණ දෙන මනෝ මූලික ලිංගික අක්‍රමතාවක් වන 'වැජිනිස්මස්' තත්වය ඇති වෙන්න ගැහැනු දරුවන් කුඩා කාලයේ මුහුණ දෙන මෙවැනි අප්‍රසන්න අම්හිරි අත්දැකීම් ක්ලමට්කාරි අත්දැකීම් හේතු වෙනවා. ඒ නිසාම මෙවැනි සිදුවීම් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත්. වර්තමානයේ දරුවන් මේ වගේ දේවල්වලට මුහුණ දෙන සිදුවීම් නිතරම ජනමාධ්‍ය තුළින් ද අසන්න දකින්න ලැබෙනවා. ඒවගේ දෙයක් වුනු වෙලාවට අපි වැරදි නෑ. එහෙම දෙයක් උනොත් අපි ඒකට මොකද කරන්න ඕනේ. ඔවුන් කරන ක්‍රියාවලට අනුබලයක් නොවෙන්න අපි මොනවද කරන්න ඕනේ. කාටද කියන්න ඕනේ වගේ ගොඩක් දේවල් දරුවෝ වගේම වැඩිහිටියෝත් දැනුවත් වෙලා ඉන්න එක ඉතාමත් වැදගත්. එතෙක්දී මේ දේවල් ගැන දරුවන්ව දැනුවත්

කරන්න දෙමව්පියන්ට, ගුරුවරුන්ට ලොකු වගකීමක් තියනවා. ඒ වගේම අපි මතක තියාගන්න ඕනේ දඬුවම්, පහරදීම්, අපහාස උපහාසයන්ට ලක් වෙන්න, ලැජ්ජාවට පත්වෙන්න වෙනවා කියලා දැන දැන කිසිම පුද්ගලයෙක් කැමැත්තෙන් මේ දේවල් කරන්නේ නැති බව. ඒ වර්ගයා වචනා වගන් පාලනය කරගන්න බැරි නිසයි එයා අතින් එහෙම දේවල් වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි කරන්න ඕනේ එහෙම පුද්ගලයෙක් හම්බවුණු ගමන් පහරදෙනවා අපහාස කරනවා වෙනුවට හැකි ඉක්මනින් මනෝවෛද්‍යවරයෙක් වෙත හෝ පලපුරුදු මනෝ උපදේශකයෙක් වෙත ඒ පුද්ගලයා යොමු කරන එක. ඒක එයාට එම තත්ත්වයෙන් ගැලවෙන්න උදව් වෙනවා වගේම එයාගේ අසාමාන්‍ය හැසිරීම්වලට සමාජයටම කරන ලොකු සේවයක්.



ஆளுமைவிருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிள்ளைவளர்ப்பு

மணிவண்ணன் கார்த்திகா

உளவளத்துணை உதவியாளர்

பிரதேசசெயலகம்

வவுனியா

மனிதஆளுமையானது முதல் நான்கு அல்லது ஐந்து வயதிற்குள் உருவாகிவிடுகின்றது. இப் பருவநினைவுகள் எமது வாழ்வுப் பயணம் தொடர்பான சுட்டியாக அமைகின்றது. மனிதவாழ்வில் ஒவ்வொரு நபர்களும் வெவ்வேறு விடயங்களில் ஆர்வம் கொண்டிருப்பதற்குக் காரணம் குழந்தைப் பருவநினைவுகளே என்று உள இயங்கியல் கொள்கையாளர் “அல்பிரெட் ஆடலர்”

(Alfred Adler- 1870-1937) கூறுகின்றார்.

எந்தக் குழந்தையும் பிறக்கும் போது நல்லவர்களாகவே பிறக்கின்றார்கள். வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திப் பருவகாலத்தில் வாழும் சூழலுக்கு ஏற்ப பிள்ளைகளின் நடத்தைகள், மனப்பாங்குகள் உருவாகின்றன.

“நிலத்து இயல்பான் நீர் திரிந்து அற்றதாகும் மாந்தர்க்கு
இனத்தியல்பது ஆகும் அறிவு”

எனும் திருக்குறள் வரிகள் கூறுவது நிலத்தின் தன்மைக்கேற்ப நீரின் தன்மை மாற்றமடைகின்றது. அதுபோன்றே நாம் வாழும் சூழல், அங்கு வாழும் மக்களின் தன்மைக்கு மக்களின் அறிவு, மனப்பாங்குகள், நடத்தைக் கோலங்கள் அமைய முடியும். குழந்தையின் வளர்ச்சி விருத்தியில் தாய், தந்தை, உற்றார், அயலவர், ஆசிரியர் மற்றும் சமூகம் ஆகியன முக்கிய பங்கைப் பெறுகின்றன.

நாம் பயிலும் கலைகளைப் போன்று குழந்தை வளர்ப்பும் விருப்புடன் பயிலப்படும் ஒரு கலைதான். இயந்திரமான வாழ்க்கை முறை, தனிக்குடும்ப அமைப்பு, சகமனிதர்களுடன் போட்டி போட்டு முரண்படுகின்ற புறச்சூழல் குழந்தை வளர்ப்பினைக் கடினமானதாக நினைக்கும் மனப்பாங்கினை உருவாக்கிவிடுகின்றது.

பொதுவாக குழந்தை வளர்ப்பு மூன்று வகையாக நோக்கப்படுகின்றது.

ஆதிகார குழந்தை வளர்ப்பு

Authoritarian Parenting

ஆதரவற்ற குழந்தை வளர்ப்பு

Permissive parenting

Parenting

அரவணைப்பான குழந்தை வளர்ப்பு

Authoritative Parenting

அதிகாரகுழந்தைவளர்ப்பு - Authoritarian parenting

இக் குழந்தை வளர்ப்பு முறையானது அதிகாரத் தன்மைமிக்கதாகக் காணப்படும். குழந்தைகளின் செயற்பாடுகளை அதிகாரத்துடன் கட்டுப்படுத்துவதுடன், தண்டனைகள் வழங்குதல், புறக்கணித்தல், பாராபட்சம் காட்டுதல் போன்ற நடத்தை வெளிப்பாட்டினைப் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு வழங்குவதனால் இக் குழந்தைகளின் ஆளுமைவிருத்தியில் எதிர்மறையான மனப்பாங்குகள் உருவாகக் காரணமாகிவிடுகின்றன. இவ்வாறான சூழலில் வளரும் குழந்தைகள் தமது வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திக் காலகட்டங்களில் பொய் பேசுதல்,அதீதகோபம், சொற்பணியாத நடத்தைப் பண்புகளைக்கொண்டிருப்பர். இக் குழந்தைகளில் பெரும்பான்மையானோர் ஒதுங்கி வாழும் குழந்தைகளாக காணப்படுவர்.

The child in a Criminal learns to condemn

ஆதரவற்ற குழந்தைவளர்ப்பு - Permissive Parenting

உணர்ச்சி சார்ந்த ஆதரவு வழங்கப்பட்டாலும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய வழிமுறைகள் அற்றபோக்கு இங்கு காணப்படும். இக் குழந்தை வளர்ப்புக்கு முகங்கொடுக்கும் குழந்தைகள் கட்டுப்பாடற்ற செயற்பாடுகளை புரிதல்,எதிர்பார்ப்பு அற்றநிலை,எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுகின்றவர்களாக (Impulsive) காணப்படுவர். இப் பெற்றோரியத்தில் நடத்தைக் கோலங்களுக்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்படாத நிலைமை,தண்டனை வழங்கப்படுதல்,வழிகாட்டல் இல்லாத நிலைபோன்றன பிள்ளைகளின் பிறழ்வு நடத்தைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கிவிடுகின்றன.

அதாவது கோபம், பகையுணர்வு,பழிவாங்கும் உணர்வு கொண்ட பிள்ளைகளின் உருவாக்கத்திற்கு மேற்படியான பெற்றோரியம் காரணமாகிவிடுகின்றது. இப் பெற்றோரியத்திற்கு முகங்கொடுக்கும் பிள்ளைகள் பிறரை நம்பமுடியாதவர்களாகவும் பிறர் வெற்றியடைவதை வெறுப்பவர்களாகவும், சுயநலப்போக்கு கொண்டவர்களாகவும் காணப்படுவர். தாம் பெறுமதி இல்லாதவர்கள் என்றதாழ்வுச் சிக்கலுக்குமுகம் கொடுக்கின்றனர். இவர்கள் வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியாதவர்களாகி விடுகின்றார்கள்.

The childwho lives a cycle of enmity learns to fight

அரவணைப்பான குழந்தைவளர்ப்பு Authoritative Parenting

கவனிப்பும் அன்பும் ஆதரவும் இணைந்த குழந்தைவளர்ப்பு அணுகுமுறையாக இது கொள்ளப்படுகின்றது. குழந்தைகளின் இயல்புகளுக்கு ஏற்ப ஆதரவாக செயற்படுபவர்களாக விளங்கும் இப் பெற்றோரியத்தில் வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகள் திறன் மிக்கவர்களாக, சுதந்திரமாக இயங்கக் கூடியவர்களாக, தன்னம்பிக்கை, மனஉறுதி, தங்க ிவாழாத மனநிலைகொண்ட உள ஆரோக்கியம் நிறைந்த பிள்ளைகளாகக் காணப்படுவர்

ஆளிடல ஁றவு அலுபவல்கள் குழந்தைகளின் அறிகைசு செயற்பாடுளில் நேரடியான செல்வாக்குசு செலுத்துகின்றன.சமுக஁றவாடல் வழியாகவே ஏனைய திறன்களை கற்பதிலும், மனப்பாங்கு விருத்தியையும், ஁ணர்வுகளைகையாளும் திறனை விருத்தி செய்வதிலும் பங்களிப்புசு செய்கின்றன. பிள்ளைகள் தம் சமுகத்ததிற்கு அறிமுகமாகி ஁றவாடலில் ஈடுபடும் போது பெற்றோர்,ஆசிரியர் போன்ற தேர்ச்சியாளரின் துணையோடு அவர்கள் தம் சூழலுக்கு ஁சைவாக்கம் அடையத் தேவையான சிந்தனைமுறைகளையும் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கும் முறைகளையும் கற்றுக் கொள்கின்றனர்.

The Child who lives in a Friendly environment learns to love.

சிறுவர்களின் பங்கேற்பு,ஆரோக்கியவாழ்வு மட்டத்தை ஁யர்த்த வேண்டுமாயின் சிறுவர்களை வரவேற்கின்ற மற்றும் ஁க்குவிக்கின்ற சூழல் ஁ருவாக்கப்படவேண்டும். சிறுவர்களின் வாழ்வுக்காலத்தை தரமானதாக மாற்றுவது சமுக நிறுவனங்களின் பொறுப்புக்களாக ஁ள்ள போதும் கடந்த காலயுத்தங்கள் ,குடும்பஅமைப்புக்களின் தரமற்றதன்மை, பொருளாதார நெருக்கீடுகள், சமுகபாராபட்சங்கள்,புறக்கணிப்புக்கள் சமுகமட்டங்களில் ஁லை மறை காய்களாய் ஁ன்றும் நிலவியிருப்பதனால் சிறுவர்கள் தங்கிவாழும் சூழல் நெருக்கீடுகளாக, அச்சுறுத்தல்களாக, பாதுகாப்பற்றதாக மாறும் நிலையால் கைவிடப்பட்ட சிறுவர்கள், வறுமைச்சூழலுக்குள் தள்ளப்படும் சிறுவர்கள்,தற்கொலைக்கு தள்ளப்படும் சிறுவர்,஁டல், ஁ளரீயான தண்டனைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் பிள்ளைகள், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் என்பதைக் கூட அறிந்திராது பாலியல் துஷ்பிரயோகங்க ஁க்கு முகங்கொடுக்கும் பிள்ளைகள், சிறுவர் தொழிலாளிகளாக மாறும் பிள்ளைகள், ஁ள வயது திருமணங்களுக்குள் சிக்கிவிடும் பிள்ளைகள் எனசிறுவர்கள் சமைதாங்கிகளாகமாறும் அவலங்கள் அதிகரித்தவண்ணம் தான் ஁ள்ளன.சூழலில் எதற்கு நாம் கவனம் செலுத்துகின்றோம்.எவற்றைஅலட்சியம் செய்கின்றோம், சூழல் மட்டில் எத்தகையமனப்பாங்கு கொண்டுள்ளோம் என்பவை குழந்தைப் பருவச் சமுக ஁றவாடல்களால் ஁ருவாகின்றது. பிள்ளைகளுடன் ஁டையீடுகொள்ளும் நபர்களும் நன்னடத்தை, நல்லொழுக்கம் பேணிHero ,Heroinபோன்றுபிள்ளைகள் முன்புநல் நடிபங்கினை வெளிப்படுத்தி எம் குழந்தைகள் மீது அரவணைப்பான பெற்றோரியம் பேணுவோம். எதிர்காலசமுகம் ஁ளநல த்தோடுவளங்கள் பெற்றுவாழஆதரவாளர்களாய் ,செயற்பாட்டாளர்களாய் ,஁க்கப்படுத் துநர்களாய்,பங்கேற்றுசிறுவர் சமுகத்துக்கு ஒளியாய் ஁ருப்போம்.

துணை நூல்கள்

Hall.cLindzey , G.(1978). Theories DF Personality

3 rd ed. Manila, National Stores Inc.

1. Wortman , C.B lottu. E.F (1988) psychology

3rded – Newyork .Alfred A. Knopf

නූතන සමාජය සමග අතරමං වී ඇති සොළුරු ළමා විය

සශිකා ආරියවංශ
සංවර්ධන නිලධාරී
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය

මනෝ විද්‍යා උපදේශනය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමින් පුද්ගල ජීවිතය සුන්දර හා සුවපහසු කර ගැනීම සඳහා මග පෙන්වන උපකාරාත්මක සේවාවකි. ළමා සංවර්ධනය සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කිරීමේදී කුඩා කල දරුවන් වෙත එල්ලවන විවිධාකාර අභියෝගයන් නිසි ආකාරයෙන් කළමනාකරණය කර නොගැනීම මත පසු කාලීනව දරුවන් බොහොමයක් විවිධ පෞරුෂ අක්‍රමිකතාවයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවනු ඇත. එසේම මෙම තත්ත්වය රටක සමාජ ගැටලු වර්ධනයෙහිලා ද හේතුවක් වනු නොඅනු මානය. එබැවින් මෙවැනි තත්ත්වයන් මග හරවා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයා උපදේශනය තුළින් ආකාර 3කින් ප්‍රවර්ධනය කරනු ලබයි. එනම් වැළැක්වීමල සංවර්ධනය හා ප්‍රතිකාර යන්නයි.

මේ සියලු ආකාරයේ උපදේශන අරමුණු තුළින් ඉතා වැදගත් ස්ථානයක් මෙම වැළැක්වීම සංකල්පයට හිමි විය යුතු අතර වර්තමාන සමාජය තුළ මග හැරෙනම සංකල්පය ලෙසත් මෙය දැක්විය හැකිය. එනම් යමක් සිදු වුවාට පසු හේතු විමසනවාට වඩා එය සිදු වීමට ප්‍රථම වළක්වා ගැනීමට හැකි වන්නේ නම් බොහෝ සමාජ ගැටලු ප්‍රමාණයක් අවම කර ගැනීමට හැකි වන්නේය.

දරුවන් යනු අපේ අනාගතයය. අනාගතය භාර ගන්නට සිටින මේ දරු පරපුර නිරෝගී ජනතාවක් ලෙස රටට බාර දීම දෙමව්පියන් වැඩිහිටියන් ඇතුළු සමස්ත සමාජයේම යුතුකමකි. කායිකවල මානසිකවල සමාජීය මෙන්ම අධ්‍යාත්මිකව යහපත් පුරවැසියෙකු බවට දරුවා පත් කිරීම තම පවුලට පමණක් නොව සෞභාග්‍යයේ රටක් ප්‍රාර්ථනා කරන හැමටම එය සම්පතක් වනු ඇත.

දෙමාපියන් තම දරුවන් රැකබලා ගන්නා ආකාරය ප්‍රබල සාධකයක් වන බව ඇමරිකාවේ මනෝ විද්‍යාඥයන් පිරිසක් විසින් සිදු කළ අධ්‍යනයකින් සොයාගෙන ඇත. එනම් ආඥාදායක හෙවත් ආධිපත්‍යයෙන් යුතුව දැඩි නීති රීති දඩුවම් සහිතව ඒකාධිපති රටාවකට අනුව දරුවන් හදා වඩා ගැනීම තුළ දරුවන්ගේ හැදියාව යාන්ත්‍රික හෙවත් කෘත්‍රිම ස්වභාවයක් ගන්නා අතර සමාජශීලීමය හා බුද්ධිමත්කම අතින් පහළ වේ.

ඇතැම් විට දැඩි ආදරය නිසාම දෙමව්පියන් විසින් ගන්නා ඇතැම් තීරණ දරුවන්ට අනිසි ලෙස බලපායින දරුවන් කුඩා කල සිටම ‘යන්න එපා වැටෙයි’ ‘ඕවා අල්ලන්න එපා’ ඕවා

ජරාව, යන වාක්‍ය ඇසීමත් සමග දරුවන්ගේ ක්‍රියාවන්ට සීමා මායිම් දැමීමක් සිදුවේ ඒ තුළ ඔවුන් වැඩිහිටි විශේෂී ලැජ්ජා සහිත, කිසිවකට ඉදිරිපත් නොවන, කුළුටි පෞරුෂයක් සතු දරුවන් බවට පත් වේ. අප විසින් දරුවකුට අවශ්‍ය නිදහස ලබා දෙන අතරම යම් පාලනයක් සිදු කිරීම ද අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ආදර තටාක න්‍යායට අනුව වයස 7 ත් 14ත් අතර කාලය Family, Fun and Friends කාලයයි. මෙම කාලය තුළ පවුලේ ආදරය වගේම විනෝද වීම් හා මිතුරු මිතුරියන් ආශ්‍රය වැදගත් වේ. මෙම අවධිය තුළ නිසි ආකාරයෙන් ආදර තටාකයේ ගිලීමට නොහැකිවන දරුවාට මිනිසුන් ආශ්‍රය කිරීම සම්බන්ධ ගැටලු එනම් මිනිසුන් හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වීම සන්නිවේදන ගැටලු මතු වීම සිදුවන බව මෙම න්‍යායවාදීන්ගේ මතයයි.

වැළැක්වීම මෙන්ම සංවර්ධනයට ද අරමුණු ඉෂ්ඨ කරගත හැකි වැදගත් අංශයකි. අධ්‍යාපනයග ලබා පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහිලා අධ්‍යාපනයට හිමිවන්නේ වැදගත් ස්ථානයකි. ගෝලීය වශයෙන් සංවර්ධන සංකල්පය සම්බන්ධව සාකච්ඡා කිරීමේදී මානව සංවර්ධනය පිළිබඳ වඩා වැදගත් ස්ථානයක් හිමි වේ. මානව සංවර්ධනය පිළිබඳ නිර්වචනයක් ඉදිරිපත් කරනු ලබන ආචාර්ය මහබුබි උල් හක් පවසන ආකාරයට සංවර්ධනයේ මූලික පරමාර්ථය වන්නේ මිනිසුන්ගේ තේරීම්වලට ඇති ඉඩකඩ වැඩි කිරීම බවය. දැනුම ලබා ගැනීමට ඇති ඉඩකඩහි වැඩි වීම, යහපත් පෝෂණ හා සෞඛ්‍ය සේවාවන්ල වඩා සුරක්ෂිත ජීවිකාවක්ල අපරාධ හා කායික හිංසනයට එරෙහි සුරක්ෂිතතාවග එම තෝරා ගැනීම් අතර වේ. මේ මානව සංවර්ධනයේ ඇති වැදගත්කම හේතුවෙන්ම සහසු සංවර්ධන අරමුණුවල එකක් ලෙස ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයට වෙන් වී ඇත. පෙර පාසල් අධ්‍යාපනයේ සිට උසස් පෙළ දක්වාම දරුවන් පුහුණු කරන අතර දෙමව්පියන් දරුවන් ද දක්කාගෙන ඒ පසුපස හඹා යයි. අවසානයේදී කටපාඩම් කර විභාග පාස් කිරීම විනා ජීවිතය ජය ගැනීමට අභියෝගයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔවුන්ට නොහැකි වී තිබේ.

අර්ථවත් ගීතයක් පොතක් රසවිඳීමට අකමැත්තක් දක්වන අතර බොහෝ විට රූපවාහිනිය හා ජංගම දුරකථනයට දරුවන් තුළ ඉතා දැඩි ඇබ්බැහිවීමක් දැක ගත හැකිය. එසේම පරාජය භාර ගැනීමට එය විඳදරා ගැනීමට හැකි පෞරුෂයක් ගොඩ නැගී නොමැත. අද වන විට දරුවන් තමාගේ ජීවිතයට යම් ගැටලුවක් පැමිණිවිට එයට එකම විසඳුම සියදිවි නසා ගැනීම හෝ පහරදීම එසේත් නොමැති නම් මරණයට පත් කිරීම යන්න සිතන තැනට පත් වී හමාරය. එබැවින් මෙම අධ්‍යාපන ක්‍රමයේ ඉතා ඉක්මන් ප්‍රතිසංස්කරණයක් අවශ්‍ය වී ඇත. ජීවිතය යනු විභාගම නොවන බව වටහා දෙන අධ්‍යාපන ක්‍රමයක් රටට අවශ්‍ය වී ඇත. මක්නිසාද යත් ලොව ඇති ඕනෑම ගැටලුවකට ඇති එකම විසඳුම අධ්‍යාපනය වන බැවිනි. මහත්මා ගාන්ධිතුමාට අනුව පුද්ගලයා විනාශ කළ හැකි එක් කරුණක් වන්නේ යහපත් හැසිරීමක් රහිත දැනුමය. එබැවින් දරුවෙකුගේ හිසල හදවත හා අත සංවර්ධනය කළයුතු බව ඔහු පැවසීය.

මෙහිදී තවත් වැදගත් ස්ථානයක් පෙර පාසල් අධ්‍යාපනයට හිමි වේග වසර කිහිපයක්

අරුණෝදය

දෙමව්පිය සෙවනේ වැඩෙන දරුවන් ඉන් අනතුරුව පිය නගන්නේ පෙර පාසල වෙතටයි. දරුවෙකුගේ සංවර්ධනයේ ආරම්භක අවධිය මෙම පෙර පාසල් අවධියය එසේම ග්‍රොයිඩ්ට අනුව දරුවෙක් සංවර්ධනය වන්නේත් මෙම අවධිය තුළයත් විවිධ සමාජ පංති විවිධාකාර සංස්කෘතීන් ඇති නිවෙස්වලින් පැමිණෙන විවිධ ගති පැවතුම් ඇති ළමුන් පළමු කොට ඔවුන්ගේ මෙම විවිධතා හඳුනාගෙන ඔවුන් විධිමත් සමාජානුයෝජනයකට ලක් කිරීමේ කාර්යභාරය පෙර පාසලට හිමි වේ. ඒ සඳහා පෙර පාසල් ගුරුවරු ළමා මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් දැනුමක් ලබා තිබිය යුතුමය.

මෙම අවධියේදී දරුවා ශිෂ්‍යයන් වර්ධනය වේ. මේ අවධියේදී වාලක වර්ධනය, බුද්ධි වර්ධනය හා සමාජීය වර්ධනයේ විශාල දියුණුවක් සැලසේ. එසේම මෙම අවධිය පෞරුෂ වර්ධනයේ තීරණාත්මක අවධියකි. තමා පිළිබඳව, තමාගේ ස්වභාවය පිළිබඳව, පෞරුෂය පිළිබඳව වැටහීම් ශක්තිමත්වනුයේ මෙකලයත් එබැවින් පෙර පාසල් ගුරුවරු දරුවන් සම්බන්ධව මනා දැනුවත්භාවයකින් යුක්ත විය යුතුමය. ඒ තුළින් ප්‍රායෝගික අත්දැකීම්වලට මුහුණ පෑමේ නිසි සුදානමකින් යුතුව සිටිය යුතුය. එසේම ළමයාගේ වර්ධන අවස්ථාවට අනුකූලව දිය යුතු අත්දැකීම් කවරේදැ යයි හැකි ඉගැන්වීම් ක්‍රම කවරේද අපේක්ෂා කළ හැකි හැසිරීම් ලක්ෂණ කවරේද යන ගැටලුවලට මුහුණපෑමට ගුරුවරයාට සිදු වේ. ඒ සඳහා ළමා වර්ධනය හා සංවර්ධනය ඒ කෙරෙහි බලපාන කායික මානසික හා සාමාජීය සාධක සංවර්ධනයට බාධාවන තත්ත්වයන් ආදිය පිළිබඳව මනා වැටහීමක් හා දැනුමක් පෙරපාසල් ගුරුවරිය සතු විය යුතුය. මනෝ විද්‍යාඥ ජීන් පියාජේට අනුව මෙම අවධිය දරුවාගේ පූර්ව සංකල්පන අවධියයි. මේ අවධියේ පසුවන දරුවන්ගේ සංකල්ප මනාව වර්ධනය වී නොමැත. තරමක ව්‍යාකූල අවධියක් ලෙස හැඳින්විය හැකි මෙම අවධිය තුළ දරුවන්ට විත්‍ර ඇඳීම හා සංකේත මගින් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකිවුවද පැහැදිලි සංකල්ප ඇති කර ගැනීමට අපහසු වේ. පෙර පාසල් වයසේ මුල් යුගයේ අවුරුදු 3ත් 4ත් කාලය දරුවාට අකුරු සියල්ල එක සමාන හැඩ ඇති දේවල්ය. ඒ නිසා අකුරු ඉගැන්වීමට අත්සාහ දරන විට අධ්‍යාපනයේ රඳවා තබා ගැනීමට අසීරු වේ. එසේම මෙලෙස පෙර පාසල් තුළ අකුරු හා වචන ලිවීමට උත්සාහ දැරීමක් සමග දරුවන්ගේ සිත් තුළට ආක්‍රමණශීලී සිතුවිලි ගොඩනැගීම සිදුවන අතර ඒ මගින් අනාගතයේදී දරුවන් තුළ ආක්‍රමණශීලී පෞරුෂයන් නිර්මාණය වීමටද එය හේතුවක් වේ.

එමෙන්ම සෑම පාසලක් තුළම සක්‍රීයව හා අනිවාර්යෙන්ම අධ්‍යාපන උපදේශන අංශයක් තිබිය යුතුය. ක්‍රිස් කෙහාස් දක්වන පරිදි වර්තමානයේ බුද්ධි සංවර්ධනය මිස පෞද්ගලික සංවර්ධනය පාසල් අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය ලෙස අද හඳුනා ගෙන නැති තරම්ය. මේ නිසා උපදේශනය පුද්ගල සංවර්ධනය සඳහාත් පෞරුෂ සංවර්ධනය සඳහාත් තිබිය යුතුය. එහි උපදේශන කටයුතු සඳහා සුදුසුකම් හා මනා පුහුණුවකින් යුතු නිලධාරීන් සිටිය යුතුය. එමෙන්ම වර්තමාන සමාජ, ආර්ථික, පාරිසරික හා දේශපාලන පසුතලය මෙන්ම වේගයෙන් වෙනස්වන නව විද්‍යා තාක්ෂණ හා තොරතුරු තාක්ෂණ දියුණුවත් සමගම මැවෙන නව රැකියා ලෝකයට අදාළ වෘත්තීය පුහුණුව ලබා ගැනීමට සිසුන්ට අවශ්‍ය මගපෙන්වීමට වෘත්තීය උපදේශන සේවාවක්

ස්ථාපිත විය යුතුය. එමගින් දරුවන්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධන වැඩසටහන් මෙන්ම දෙමව්පිය දැනුවත් කිරීම් වැඩසටහන්ද දියත් කිරීම අනිවාර්ය වේ.

අධ්‍යාපනය හා ගුරු භූමිකාව සාකච්ඡා කිරීමේදීම දෙමාපිය භූමිකාවන් අපට සාකච්ඡා කළ යුතුම වේ. ප්‍රාථමික සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලියේදී පවුලේ කාර්යභාරය තුළ මව සතු කාර්ය කොටස අතිශයින්ම වැදගත් වේ. කුඩා දරුවෙකු කිරි උරාබීම සිනහවීම වැසිකිළි පුහුණුව නිදා ගැනීම ආදී ක්‍රියාවන් මගින් මවගේ ආදරය හඳුනාගනී. කුඩා දරුවෙකුට මවගේ නිසි ආදරයක් සෙනෙහසක් නොලැබීම බිඳුණු පෞරුෂත්වයක් සහ ස්නේහයෙන් තොර පෞරුෂත්වයක් ගොඩනැගීමට සමත් වන බව ජෝන් බොල්වි නම් මනෝ විද්‍යාඥවරයා අවධාරණය කරයි. එය ඔහු මාතෘ විහිනතාව ලෙස නම් කරයි. පියා හා දරුවා අතර සම්බන්ධය ද දරුවෙකුට ඒ හා සමානවම වැදගත් වේ. දෙමව්පියන්ගේ හා දරුවන්ගේ අතර ඇති ශක්තිමත් බැඳීම දරුවාගේ සමීප සබඳතා සඳහා පළමු ආදර්ශය සපයයි. මාග්‍රට් මීඩ් නම් සමාජ මනෝ විද්‍යාඥවරිය විසින් පැපුවා නිව්ගිනියා දූපතෙහි ඇරපේෂ් හා මුන්ඩුගුමාර් යන සමාජ දෙක ඇසුරින් සිදු කළ පර්යේෂණය තුළින් ඇය ඇරපේෂ් සමාජයේ දරුවන් තුළ වඩාත් යහපත් පෞරුෂත්ව ලක්ෂණ පෙන්නීමටත් මුණ්ඩුගුමාර් සමාජයේ දරුවන් තුළ දැඩි කළහකාරී ආක්‍රමණශීලී දරුවන් ලෙසත් සමාජගත වීමටත් හේතුව ඒ ඒ සමාජයන්වල දෙමව්පියන් දරුවන් කෙරෙහි දැක්වූ ආකල්ප හා ක්‍රියාකාරීත්වය බව පෙන්වීය. දරුවා පළමු ඉගනුම ලබන්නේ දෙමව්පියන් තුළිනි. එහිදී දෙමාපිය දරුවා අතර පමණක් නොව මව හා පියා අතරද මනා අන්තර් සම්බන්ධතාවක් තිබීම වැදගත් වේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

අබේපාල, ආර්. (2012). අධ්‍යාපනයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනම. කොට්ටාව: සාර ප්‍රකාශන
 අතුකෝරළල දයා. (2017). මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය ග කොළඹට ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන.
 අතුකෝරළල, දයා, අතුකෝරළල හේළි. (2015). ළමා මනෝවිද්‍යාව හා ළමා සංවර්ධනය. කොළඹ: ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන

Web Pages

රත්පටබැඳි, එස්. (2019). ප්‍රමිතියෙන් තොර කාටුන් දරුවන්ගේ මනසට බලපෑම්කරන බව ඇත්තක්ද? (Online). Available from: <https://www.parenting.lk/2019/11/711> (Accessed 01 March,2023)

“அன்பிலார் எல்லாம் தமக்ககுரியர். அன்புடையார் என்பும் உரியர் பிறர்க்கு”

மு.பிரியதர்சினி

உளவளத்துணை உதவியாளர்,

பிரதேச செயலகம்,

வெங்கலச் செட்டிக்குளம்,

வவுனியா

அது ஒரு மழைக்காலம். மற்றைய ஆண்டுகளை விட மிக நீண்ட நாட்களாகவே மழை பெய்து கொண்டிருந்தது. ஆற்றில் வெள்ளம் பாய்வதைப் பார்க்க அனேகர் கூடி நின்றனர். திடீரென்று பாலத்தைக் கடந்த ஒரு சிறுவன் தண்ணீரில் விழுந்து தத்தளிப்பதைப் பார்த்தார்கள். அவ்வப்போது காப்பாற்றுங்கள்! காப்பாற்றுங்கள் என்று சத்தமும் வந்தது. எட்டிப்பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்கள் உதவி செய்வதற்கான எந்த அறிகுறிகளும் இல்லை. தற்செயலாக அங்கே வந்த வாலிபன் கூட்டமாய் இருக்கிறதே என்று அவனும் ஆற்றினுள் எட்டிப்பார்த்தான். சில வினாடிகளிலேயே ஐயோ என் தம்பி என்று சொன்னவன் மேலாடைகளைக் களைந்துகொண்டு ஆற்றினுள் குதித்தான். இலாவகமாக தம்பியினுடைய சட்டையைப் பிடித்து இழுத்துக் கொண்டே நீந்திச் சென்று அவனைக் காப்பாற்றினான்.

பல வேளைகளில் பிரச்சினைகளிலே மாட்டிக் கொண்ட ஒருவருக்கு எந்த உதவியும் செய்ய முடியாமல் குற்றவுணர்வோடு வெறும் பார்வையாளர்களாக மட்டுமே நின்று கொண்டிருக்கிறோம். அவர்களுடைய பிரச்சினை சிலவேளை உடல் சார்ந்த பிரச்சினையாக இருக்கலாம். உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினையாக இருக்கலாம். வங்கிக்கு கடன் வாங்க வந்த ஒருவருடைய தேவை உண்மையானதா இல்லையா என சோதிக்கும் ஓர் அதிகாரியைப் போல் பிரச்சினையோடு போராடும் ஒருவருக்கு உதவலாமா இல்லையா என சிந்தித்து கொண்டிருக்கிறோமே தவிர உதவி செய்ய நாம் உடனே முன்வருவதில்லை. உங்களை சுற்றி வாழும் எத்தனையோ சகோதர சகோதரிகளிற்கு எமது அன்பும் அக்கறையும் உதவியும் தேவையானதாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு இருக்கும் செல்வச் செழிப்பைக் கொண்டு நீங்கள் உதவிடும் ஒருவர் உங்கள் பக்கத்திலேயே கூட இருக்கலாம். என் செல்வம் எல்லாம் போய்விடுமே என்று நீங்கள் பயப்பட வேண்டியதில்லை. அவர்கள் மீண்டும் எம்மை காயப்படுத்தி விடுவார்கள் என்கிற பயமின்றி அன்பு செலுத்துபவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

எமது உளரீதியான அனேக பிரச்சினைகளுக்கு எம்மை மற்றவர்கள் அன்பு செய்யாமையே காரணமாகும். அதாவது நாம் ஒருவரிடம் அதீத எதிர்பார்ப்புக்களை

வைத்திருக்குபோது பல சமயங்களில் அந்த எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேற்றப்படாமல் போகின்ற சந்தர்ப்பத்தில் நாம் அதீத மன அழுத்தங்களை எதிர்நோக்குகின்றோம். இதுவே பிற்காலத்தில் எமது நடத்தையில் தாக்கத்தை செலுத்துகின்றது.

உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் அன்பினால் பிணைக்கப்பட்டுள்ளான். உளவியலாளரான மாஸ்லோ என்பவர் கூட தனது தேவைக்கம்பகத்தில் உளவியல் தேவை (Intimate, Relationship, Friendship) எனும் கட்டத்தில் அன்பு தேவை பற்றி கூறியுள்ளார். அதாவது இத்தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாத போது அடுத்த கட்டத்தை நோக்கி நகர்வதில் தொய்வு நிலை ஏற்படுகின்றது. இதனால் ஒருவன் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் தன்னிறைவினை அடைய முடியாது போய்விடுகின்றது. மனிதனின் வாழ்க்கைப் பருவத்தில் குழந்தைப் பருவமானது மிக முக்கியமானது. இப்பருவத்தில் குழந்தைக்கு கிடைக்க வேண்டிய அரவணைப்பு, பற்றுறுதி கிடைக்காவிடின் பிற்காலத்தில் நடத்தையில் மாற்றத்தை வெளிப்படுத்தும் என்று உளவியலாளர்களான John Bowlby, Bartholomeu போன்றோர் கூறியுள்ளனர். அதேபோல் உளவியலாளர்களான ப்ரொய்ட், ஸ்கின்னர், யுங் போன்றோரும் அன்பு தேவை என்பது ஒருவரது நடத்தையில் எவ்வாறு தாக்கத்தை செலுத்துகின்றது என்பது தொடர்பாக தமது ஆய்வுகளின் மூலம் வெளிப்படுத்தியுள்ளார்கள் பொதுவாக அன்பின் இயல்புகளாக பின்வருவன காணப்படுகின்றது

- குறைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்
- சகலத்தையும் தாங்கும்
- சகலத்தையும் நம்பும்
- அனைத்தையும் சகித்துக் கொள்ளுதல்
- இறுமாப்பு கொள்ளாது
- பொறாமை அடையாது
- பயமில்லாதது
- நிபந்தனையற்றது
- ஒருவரை ஒருவர் தாங்கும்
- தவறுகளை மன்னிக்கும், மறைக்கும்
- புரிந்து கொள்ளும்

போன்ற தன்மைகளைக் கொண்டது. இவ்வாறான பண்புகளை உடைய ஒருவரே வாழ்வில் வெற்றி பெற்றவனாக திகழ்கிறான்.

மனிதன் ஒழுக்க நெறியுடையவனாக வாழ்வதற்கே மதங்கள் உருவாக்கப்பட்டன. ஒவ்வொரு மதத்தின் அடிப்படை நோக்கமும் அன்பை பற்றியே கூறுகின்றது. அன்பை பற்றி இந்துமதம் “அன்பே சிவம்” என்றும் கிறிஸ்தவ மதம் “ நான் உங்களிடத்தில் அன்பு கூறுவது போல் நீங்களும் பிறரில் அன்பு கூறுங்கள்” என்று கூறுகின்றது.

மனிதனை மனிதன் மதிக்காத சுயநலம் நிறைந்த உலகில் நாம் திறந்த கண்களுடனும் காதுகளுடனும் தேவை உள்ளோருக்கு உதவி செய்ய, அன்பு செலுத்த ஆர்வமாக இருக்க வேண்டும். தவறுகள் பெரும்பாலும் மன்னிக்கப்படும் இடம் அன்பு நிறைந்த நெஞ்சங்களில் மட்டுமே. அன்பினால் மட்டுமே இவ் உலகினை வெல்ல முடியும். மற்றவர்களில் அன்பு செலுத்தும் போது எம்மிடம் உள்ள பல பிரச்சினைகளுக்கு நாம் விடையினைத் தேடிக்கொள்கின்றோம். நேர்மறையான விடயங்களைப் பெற்றுக் கொள்கின்றோம். நாம் பிறருக்கு வழங்கும் அன்பானது ஒருவரை வாழ வைக்குமானால் அதை விட பெரிய விடயம் இவ்வுலகில் வேறு எதுவும் இல்லை.

ஐந்து வினாடி நாம் புரியும் சிறு புன்னகை ஒரு புகைப்படத்தை அழகாக்கும் என்றால் எப்போதும் அன்போடு புன்னகை கொண்டிந்தால் அது எம் வாழ்க்கையை எவ்வளவு அழகாக்கும் என்று எண்ணிப்பாருங்கள்.

எனவே அன்பினால் ஒருவரை ஒருவர் ஏற்றுக் கொள்வதினால் மட்டுமே அனைத்து பிரச்சினைகளிற்கும் தீர்வைப் பெற முடியும். ஆகவே ஆதரவற்ற நிலையில் பிரச்சினைகளில் மூழ்கிப் போயுள்ள மக்களிற்கு மேற்கூறப்பட்ட கதையில் வருகின்ற சகோதரனைப் போல எவ்வித எதிர்பார்ப்புமின்றி உதவியை நிபந்தனையற்ற அன்பினை கொடுப்போம். இதுவே எம்மில் பலர் தமது பிரச்சினைகளை மறைவின்றி வெளிப்படையாக கூறுவதற்கும் தமது கவலைகளை நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் சொல்வதற்கான தூண்டுதலை வழங்குகின்றது. எம்மிடம் ஏனையோருக்கு வழங்குவதற்கு பணமோ பொருளோ இல்லையெனினும் எம் அன்பான வார்த்தைகளால் அவர்களைத் தேற்றிடுவோம்.

அன்பினால் உலகை வென்று

ஆழ்மன பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவோம்

සිහින වෙනු මැන වේදනා පිසදා

කේ.පී.රෝෂණී ද සිල්වා
උපදේශන සහකාර
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
බියගම

බිඳුණු තැවුණු සිහිකට ආදරණීය සෙනෙහෙබර සිනාවක් පමණක් ම දිව ඔසුවක් වෙන අවස්ථා අනන්තයි. තව කෙනෙකුට නොමිලේ දිය හැකි හොඳම ත්‍යාගය වන්නේ ද සිහිනවයි. සාමන්‍යයෙන් අවුරුදු හතරක දරුවෙක් දවසකදී වාර තුන්සියක් පමණ සිනාසෙන බව එක්තරා අධ්‍යයනයකින් සොයාගෙන තිබෙනවා. එසේ වුවද වැඩිහිටියකු සිනාසෙන්නේ දිනකට පහළොස්වාරයක් පමණයි. සිනාසීම දෙයාකාරය. එකක්, තවකෙකු සමඟ සිනාසීමයි. අනෙක, තවකෙකුට සමච්චලයට සිනාසීමයි. වැදගත් වන්නේ තවත් කෙනෙකු සමඟ ඔබ මුවෙහි නැගෙන ආදරණීය අවංක සිනාවයි. කෙනෙකුට දිවඔසුවක් වන්නේ එයයි.

අැතැම්විට මේ දිනවල අප අත් විඳින බාධාකාරී අත්දැකීම්, පීඩනයන් හේතුවෙන් සිනාසෙන්නේ කෙසේදැයි අපට අමතකව ගොස් ඇත සිනාව සතුව අපව හැර ගොස් ඇත. නමුදු හඬන්නට හේතු දාහක් අතරේ වුවද සිනාසෙන්නට එක හේතුවක් සොයාගන්නට උත්සාහ කිරීම වැදගත් වේ. සිනාසීම අපගේ මනෝභාවයන් ප්‍රසන්න කරයි. අප තුළ නිර්මාණාත්මක බව වර්ධනය කරයි. අප තුළ තිබෙන ජවය වැඩි කරයි. විකට ශිල්පියකු වන ස්ටීව් මාටින් සෑම උදෑසනකම මුහුණ බලන කණ්ණාඩිය ඉඳිරියට ගොස් විනාඩි පහක් සිනාසෙන බව පැවැසේ. එසේ කිරීමෙන් ඔහුගේ නිර්මාණාත්මක බව වැඩිවන බවත් විවිධ හෝමෝන සහ ශ්‍රාවයන් ගලා යාමත් සමඟ දවස ඉහළ ප්‍රබෝධමත් භාවයකින් ආරම්භ කළ හැකි බවත් පැවැසේ. (ඔබට මෙය අත්හදා බැලිය හැකිය. ඔබේ දරුවාට මෙය ඉගැන්විය හැකිය. එය ඔවුනට විනෝදයක් සහ සතුටක් ද ගෙනදෙනු ඇත).

රෝග සහ බරපතළ ආබාධ සුව කිරීමට පවා සිනාසීමේ ප්‍රතිකාරය භාවිතා කරන බව පැවැසේ. නූතන මනෝ විද්‍යාවේ පියා ලෙස සැලකෙන විලියම් ජෙම්ස් වරෙක මෙසේ පවසා ඇත. අප සිතන්නේ සතුට නිසාය. අප සිනාසෙන්නේ සතුට නිසාය. අප සතුටු වෙන්නේ අප සිනාසෙන නිසාය. නිරන්තර සිනාවෙන් සතුටින් සිටිනවා මෙන්ම තව කෙනෙකුගේ මුවගට සිනාවක් ගෙන එන්නට ඔබට හැකි නම් ස්වභාවධර්මයේ ආශීර්වාදය ද ඔබට ලැබෙනු ඇත.

සෑම දවසක්ම සතුටින් අරඹන්න. එවිට දවසම සතුටින් සිටිය හැකි වනු ඇත. ඔබ දවස අරඹන්නේ ඊයේ සිදු වූ ආරවුලක් මතක් කරමින් නම්, ඔබට වරදක් කළ අයෙකු සමඟ තරහින් නම්, උදේම අවදි වීමට සිදුවීම නිසා තරහෙන් නම්, මුළු දවසම තරහින් දුකෙන් ගත කිරීමට සිදු වනු ඇත. එතැන් සිට සිදු කරන සෑම වැඩක්ම අසාර්ථක වනු ඇත. මහමඟ දී නිවසේදී

කාර්යාලයේ දී යන මේ සියලුම තැන්හි දී ඔබ අවට සිටින ආදරණීයයන්ට ද ඒ පීඩනය දැඩිව දැනෙනු ඇත.

අතීතයේ අපට නොයෙක් පුද්ගලයන්ගේ විවිධ අඩුපාඩු සිත් රිදීම් වෙනස්කොට සැලකීම්, සිදු වීමට පුළුවන. ඒ අපගේ දෙමාපියන්, සහෝදරයන්, ස්වාමියා, දරුවන් හෝ වෙනත් කෙනෙකු විය හැකිය. නමුදු ඒ සියල්ල සිතේ තබා ගනිමින් තරහෙන් සිටීම හෝ වෛර කිරීම භානිදායක වන්නේ ඔබටමය. අතීතයේ සිදු වූ සියල්ල අමතක කර සමාව දීමට පුරුදු වූ විට ඔබ හද තුළ සතුට නිරන්තර රැඳෙනු ඇති. හැම දවසක්ම අවසානයේ සතුටින් නින්දට යන්න. හැම දවසක්ම උදේ සතුටින් අවදිවන්න පුරුදු වෙන්න. ඔබ ඔබට ගරු කරන්න. ඔබේ දක්ෂතා ඔබේ යහපත් ගතිගුණ නිරන්තර මෙහෙහි කරන්න, සතුටුවන්න ඔබ ගැන. මේ රෝගී ලොව තුළ නිරෝගීව සිටීමට ලැබීම, පිරිසිදු ජලය, වාතය, ආහාර, නිවසක් නොමැති ලොවක ඒවා නොඅඩුව නොමදව ලැබීමට හැකිවීම, ඔබේ රැකියාව ඔබ වටා සිටින ආදරණීයයන්, මේ හැමදෙයක් ගැනම සතුටු වන්න. විශ්වයට ස්තූති වන්න. පුංචි දේටත් කෝප වන අනෙක් අය ගේ සිත් රිදවන මිනිසුන්ට කිසිදිනක සතුටින් සිටීමට නොහැකි වනු ඇත. අන් අයට ආදරය කරුණාව ලබාදීමෙන් ඔවුන්ගේ ආදරය කරුණාව සහ ගෞරවය ද ඔබට නිතැතින්ම ලැබෙනු ඇත. ඔබට ඒදිනදා පිවිතයේදී මොන තරම් උදව් ලැබෙනවා ද ඒ ඔබට සිටින මිනිසුන්ගෙන් සහ ස්වභාවික පරිසරයෙන් විය හැකියි. ඒ හැම කෙනෙකුටම හැම දෙයකටම ආදරණීය සිතාවක් සමග ස්තූතියි කියන්න පුරුදුවෙන්න. ඔබ නිරන්තරව ස්තූති පූර්වක වන විට ඔබේ මොළයෙන් 'ඩොපමින්' හෝමෝනයක් ශ්‍රාවය වීමට පටන් ගන්නවා. ඒ මගින් ඔබ සිත තුළ ඇතිවන සෘණාත්මක හැඟීම් කාංසා සහගත හැඟීම් ඉවත් කර සතුට ජනනය කරනු ලබනවා. නින්දට පෙර දවස පුරා සිදු වූ සියලු යහපත් සිදුවීම් සිහිකරන්න. සිතින් ස්තූති කරන්න. සමාව දිය යුතු අයට සමාව දී සියලු වැරදි අමතක කර දමන්න. ඔබ සතුටින් සිටින විට ඔබ අවට සිටින සියලු දෙනාමත් සතුටින්. ඔබ තරහින් සිටින විටත් එය ඒ ලෙසම සිදු වෙනවා. ඒ නිසා පුංචි පුංචි අතපසුවීම් අමතක කර සතුටින් සිටින්නට හැකිනම් ඔබට මෙන්ම ඔබ අවට සිටින ආදරණීයයන්ගේ මුවගට සිතාවක් ගෙනෙන්නට ද ඔබට හැකිවනු ඇත. ඔබේ දිවිමග සැමදා සතුටින් පිරේවා යන්න අපේ ආදරණීය පැතුමයි.

ලස්සන අපෙ පුංචි පවුල

ආත්ත මතක පෙර දිනවල
නමුත් මතක් නොකරන දෙය
තමයි අපේ අතීතයේ
දුර්වලතම ආණුම් බණුම්
දෙමි සමාව නුඹ හට මම
නුඹෙන් සිදුවන වරදට
සැක සිතනොත් නුඹ ගැන මට
නොදිනි අසම ඒ ගැන මම

අපේ පවුල මතින් දුමින්
නිදහස් කරනා අටියෙන්
පවුලේ මඟුල් සාදා ආත්ත
දුම්වලට මත්පැන් හැර
ලැග

පරිගණකයේ ටී වී එකේ
ආත්තමත් නුසුදුසු දේවල්
අපි බලන්නේ දරුවන් හට
සුදුසුම දේවල් පමණක්

ආර්ථිකය හින වෙලා
දුප්පත්කම වැඩි වුවත්
රට යෑමට හැර සිතන්නේ
දරුවන් අසරණ කරලත්

ලද දෙයකින් සතුටු වෙමින්
බොරු විශ්වාස අඩු කරමින්
සත් රජයල එකතු කරන්නේ
හදනවා අපි පුංචි පලක්

අනියම් අසුරක් නොපතා
ආදර්ශය පෙන්වාලා
බිරිඳක් සමයන් ලෙස අප
නොදා මව්පියෝ වෙමු සැමදා

පුංචි පුතුගෙ පුංචි දුවගෙ
සුතුකම් අයිතීන් හඳුනා
නොවත් ගුණවත් පිරිසක්
කරමු අපේ දරු පැටවුන්

විසඳගන්න බැරි ප්‍රශ්නද
ආවේත් අපෙ ජීවිත හට
නමුවෙමු අපි උපදේශන
මහතකු හෝ මහත්මියක

අඹු දරුවන් හා සමගින්
ප්‍රීති වෙමින් ගත කරනා
ලස්සන අපෙ පුංචි පවුල
රත්තරන්නේ සැමදාමත්

එන්. ජී. වර්ණකුලසූරිය
උපදේශන සහකාර නිලධාරී
ප්‍රාදේශීය මහ ලේකම් කාර්යාලය
ආහැටුවැව

**හිතුවක් හැර එක් අවිත්
සිමෙන්සියා**

දුටු ප්‍රතා ලොකු වුණා
මගෙ පුතේ අහන්න
විවාහව දරු ලැබා
තෙහෙක් හැර කියන්න
රස්සාව වෙත යනා
ටිකක් ලැග රැඳෙන්න
අනේ! මම තනිවුණා
ආදරේ දැනෙන්න

දරු පැටවු දුටුමනා
මමයි ඔබෙ පියතුමයි
අඩ දඩර සමඟිනා
හිටියෙ එකටම තමයි
රැක බලා ගනිමනා
නමුත් සුතුකම නිසයි
නවස් ඒ දුටු එනා මම
වෙහෙයි ඔහු එහෙයි

අම්මේ පුතු කවදද?
මම නංගි සමඟිනා
අම්මේ දුටු නවදද?
පියා අයිත සමඟිනා
පාසලට ගියාද?

අපි දෙන්නා වෙන්නුණා
පංති වැඩකලාද?
දරු සමඟ තනිවුණා

රෙදි වැලට දැමුවද?
ටික කලක සිට මට
රජට බත් ඉව්වද?
මතක නෙති වෙත නෙතියි
ලියුම් හෙම ආවද?
පියාටද එලෙස වෙයි
කුණු ලොරිය ගියාද?
අපමනමක් දී හකියි

අයි අම්මේ අමතක
සැම දිනෙම සිතුවෙම
මම කීවා කොපමණ
සැම ගැනයි දුටුඅප
මම ගැනත් හිතන්න
පියා සහ මා ගැන
ඔපිස් වැඩ කරටම
දැන් හිතන්නට වෙයි නුඹ

කේ වයි ඒ ප්‍රියදර්ශන
සංවර්ධන නිලධාරී
(උපදේශන)
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
මාතලේ

යාත්‍රිකයා

කිලානියෙ ආනන්ද
පිපාසයි ආනන්ද
දිය ඉන්නක් ගෙනෙනු මැනවි

රිදුම් දෙනවා මගෙ හදවත
හිසේ ඉදලා දෙපතුලටම
සම මස් අපට මිදුළු හතර
කිහිර ගුරු සේ කකියනවා

ලස්සන මේ පෙනෙන කන්ද
පන්දේ ගිනි ඇවිලෙන්නේ
ලණු වරණිය ගස පාමුල
බක තපසට රැවටෙන්නේ
උනවතක්න විලේ දැල
කොපුල තෙමි වැරදෙන්නේ
කඳු මුදුනේ හිනෙහුණු මා
කඳු පාමුල ලතාවෙන්නේ

ලතාවෙමින් කුමන ඵල ද
සිත ගත දුරුවල වෙනවා
සිදුවන වේදකමට දිනක
කෝදුරු තෙල් හත් පට්ටිය
විතරක් නොව තවත් ටිකක්
තිබුණට බොර වූ දිය නොව
දිව් ඔසු පැන් පුරා විතක්
සිය අතින්ම විලදන්නට
දිරි සදනා සෙවාවක්
උපදේශන නමින් රටේ
ප්‍රචලිත මේ සතර අතේ

උපදේශන නිලධාරී
බී ජී දිනේශ් හන්දික පුස්පකුමාර

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කාර්යාංශය
இலங்கை பெண்கள் பணியகம்
Women's Bureau of Sri Lanka



කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිචලනයවීම් අමාත්‍යාංශය
மகளிர், சிறுவர் அலுவல்கள் மற்றும் சமூக வலுப்படுத்துகை அமைச்சு
Ministry of Women, Child Affairs and Social Empowerment

