

# උපදේශනා

## ඇතුළු පිටු

මනෝ ලිංගික ගැටලු සහ ඒ සඳහා බලපාන හේතු උපදේශන මනෝ විද්‍යා ප්‍රවේශයකින්

Challenges and opportunities for counseling in Sri Lanka.  
A socio-cultural perspective

කාලය ඔබට කොතරම් වටිනේද ?

මානසික අක්‍රමිකතාවන්ට බලපාන සමාජ සාධක

සියලිච්ඤා ගැනීමට තැත් කිරීමේ වර්තමාන සහ මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ ඇති වැදගත්කම

සුවසේ නිදහ්නට නම්.....



Yoga...The Healing Art...  
It's Nature...

බාල ළමාවියේ සංවර්ධනය කෙරෙහි දෙමාපිය දායකත්වය

පිලිකා රෝගීන් සඳහා උපදේශනය

உள்ளத்தை வளப்படுத்துவது எப்படி?

ශාක ආහාර මතම පදනම් විය යුතු කායික මානසික පෝෂණය

වලදායී සක්‍රීය සවන් දීමේ ඉති 10ක්

# උපදේශනා



## උපදෙස් හා මග පෙන්වීම

ආර්.එම්.එස්.රත්නාසක  
ලේකම්  
සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය

එන්.කේ.අබේරත්න  
අතිරේක ලේකම් - පාලන

එම්.සී.එල්.ප්‍රනාන්දු  
අතිරේක ලේකම් - සංවර්ධන

## අධීක්ෂණය

එම්.එච්.එම්.සමිල්  
අධ්‍යක්ෂ (උපදේශන)  
සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය

## සංස්කරණ සම්බන්ධීකරණය

ධර්මසිරි මල්ලිකාරච්චි

## සංස්කාරක මණ්ඩලය

නිලඥාණී කාරියවසම්  
රනිල් කුමාරනායක  
ප්‍රියන්ත කුමාර විරසිංහ  
සවි ගුණතිලක  
සෙලානි අබේකෝන්  
තුශිති විතානගේ

## ප්‍රකාශනය

ජාතික උපදේශන සේවා මධ්‍යස්ථානය

## පරිගණක අක්ෂර සැකසුම

තුශිති විතානගේ  
සෙලානි අබේකෝන්

## පිටු සැකසුම සහ මුද්‍රණය

ස්ප්‍රිංග් ග්‍රැෆික්ස්

## 2011 ඔක්තෝම්බර් 15

ජාතික උපදේශන දිනය  
නිමිත්තෙන් සමාජ සේවා  
අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශ-  
යේ ප්‍රකාශනයකි.

(මෙම කෘතියෙහි පළ කර ඇති ශාස්ත්‍රීය  
ලිපිවල අදහස් එම ලේඛකයන්ගේම  
අදහස් බව සැලකිය යුතුය)

# ගලන ගඟකි පිටිනේ

ගඟ නොබාදහමේ අපූර්ව ඊදිමයකි. ගංගාවෝ කොතර් නම් විශේෂ ලෙස ගලායන්නේද? දිය බිඳවකින් අර්බේන ගමන මහ යුග්‍ර හමුවනනෙක් වැඩෙවින් දිවයයි පුංචි දිය දැහැන්, දිය කැටුරුන්, අලුත්, දොළුන්, දිය අලුලක් ගඟක් වෙයි.

පිටින සුච්ඡේදන ද නොබාදහමේ අනුප්‍රේමය හිමිවුවකි. එකිනෙකාගේ පිටින ගමන කොතර් නම් සුච්ඡේදන වන්නේද? දිය බිඳවකින් වත් ඔබේ මගේ අර්බේන අරසට නොපෙනෙන පුංචිම පුංචි සෛල දෙකක එකතුවකි එය වැඩෙන පර්යන්තය මෙන්ම මරණය නම් වූ දෙමෝදර හමුවන නෙක් වූ ගමන ද නොබාදහමේ මාතාවගේ පර්යන්තයෙහි පිටින සුච්ඡේදන බැවින් නකි. ඒ ඔබේ මගේ පිටින සුච්ඡේදන, ගමනයි.

බාධක කිසිවක් හමුවේ ගඟ නවතින්නේ තැනි ගල්, ශිඛර, කඳු බෑවුම් හමුවේ කැඩී විසිරී බිඳවැටී නැවත එක්වන දිය දැහැන් ගලා යයි. පොණ බුබුලු සමගින් සිතා නගයි මහා සුළු සමගින් හැරුණු වෙයි විසල් බාධක හමුවේ නම ගමන් මග වෙනස් කරයි. කඳු බෑවුමකින් හැර නොගත කොට වැටී නොබාදහමේ රටා මවයි, විකූමන් පායි.

අපි ද නොතැනවි ගලා යමු; නොබාදහමට එකඟවී එවිට එය ගමනකි, අවිසන් නෙක් නවතාලිය නොහැකි. බාධක බාහිරව. අභියෝග ලෙස මුහුණදීමේ හිමිවුවේ හැකියා අප තුළ ම ඇත. සැබවින්ම ගඟක් මෙහි. පුංචි පුංචි බාධක වඩාත් හැඩවීමට, සවිමන්වීමට අවස්ථාවක් කර ගනිමු. මහා පර්වත හමුවේ මදක් පසුබාමු එහෙත් නොතැනවි අත් මගකින් නැවත ගමන් අරඹමු. අඛණ්ඩව පැවැත්වීම, විශ්වාසයෙන් නම අරඹුණ කථා ළඟාවීමට අවශ්‍යතාව පුබුදුවා ගනිමු.

මහවැසි, සුළං, කුණාටු හමුවේ ගඟ විසර්ජ වැටෙයි. දෝර් ගලායන ගංදියෙන් බොහෝ විතාශ සිදුවෙයි. එහෙත් ටික දිනකින් සියල්ල වෙනස් වේ. ගඟ හිඹු පර්දි නැවත ගලයි. විතාශ සිදුවී අවසන්ය. සියල්ල යථා පර්දි කෙමෙන් ගොඩනැගේ. නොබාදහමේ ස්වභාවය එයයි.

පිටින ගමන ද කළුම කළු වළාවන්ගෙන් අඳුරු අඳුරු හැලෙන වර්ෂාවකින් මහත් සේ පිටිනවට ලක්විය හැකියි බැහැරින් හමාඑන මහ සුළං කුණාටු හමුවේ බිඳවැටිය හැකියි එහෙත් ඉවසීම, අවබෝධය සමග කාලය මිතුරු වූ විට කැපවීම සහ උත්සාහය ද සමගින් පිටින සුච්ඡේදන අවසන් ඉපදීමට අවශ්‍ය ශක්තිය හා හැකියාව අප කා තුළත් සැඟව තිබේ.

හැම ගඟක්ම අපූර්වය. එය යුන්දර් හෝ අයුන්දර් නැත. ස්වභාවිකව ගලන්නේ නම් අප කැමති පර්දි විඳගත හැකි යුන්දර් බවක් එහි ඇත. ස්වභාවික ගමන වෙනස් කිරීමට හෝ එම පර්යන්තය වෙනස්කිරීමට හෝ උත්සාහ ගත්විට ඒ නොදැරුණු බව මැකී යා හැකිය. වෙනස් අරුත දැනුනොත් එය අරුත විශේෂ වන්නේ ගංගාවෝ එකම ආකාර නොවන හිතිය වෙනස් හිතිය අප ද එබඳුය. අප අරුත උරුම පර්යන්තය, අන්දැකීම, ගමන, එහි බාධක හෝ විශේෂතා හඳුනාගෙන ඒවායින්ම ප්‍රයෝජන ලැබීමට හෙවත් ඒවා විඳගැනීමටත් එනම් ලැබුණ පිටින සුච්ඡේදන අභියෝගාත්මකව බාහිරව විඳවීමෙන් තොරව විඳීමටත් හැකිවිය යුතුය ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිර්මාණාත්මක නිතර ශක්තිය, ගඟක් ස්වභාවිකව ගලන කලක නිර්මාණාත්මක වන්නා සේම අප තුළ ද තිබේ.

ගඟ වටින්නේත්, නොදැරුවත්ම එහි ඉතා වටිනා මිණිමුතු ගං පතුලෙහිම තිබෙන නාකය. එය අනෙකෙකුට සම්පතක් වූ කල ස්වභාවික පර්යන්තයට අනාගත සඳහා ම හේතු වේ ඔබ ඔබ ගැනත් ඔබට හිමි වූ ඔබේ අප, අන්දැකීම සහ ඒ ඒ පර්යන්තය ගැනත් සංවේදීව ඒවා විඳගනිමින් ඒවා සමගම පිටින සුච්ඡේදන ගඟ මෙන් ගමන යා යුතුය.



## සංස්කාරක සටහන

2011 ඔක්තෝම්බර් 15 දිනට යෙදෙන ජාතික උපදේශන දින උත්සවය නිමිති කොට ගෙන 'උපදේශනා' ක්‍රෙමාසික සඟරාවේ මංගල කලාපය මුද්‍රණද්වාරයෙන් එළිදැක්වීමේ කාර්යය සඳහා නන් අයුරින් දායක වූ සියලුදෙනාට ස්තූති කිරීමට මෙය අවස්ථාවක් කරගනිමි.

මෙවර ජාතික උපදේශන දිනයේ තේමාව වන 'මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා උපදේශනය' යන්න මැනවින් අවබෝධ කරගෙන සුභපැතුම් පණිවිඩ ලබාදුන් ගරු සමාජ සේවා අමාත්‍ය ෆීලික්ස් පෙරේරා මැතිතුමාට ද ගරු නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය වන්දසිරි සූරියආරච්චි මැතිතුමාට ද ස්තූතිය පුදකරමි.

මේ සඳහා අපව මෙහෙයවූ සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් ආර්.එම්.එස්.රත්නායක මහතා සහ විවිධ මගපෙන්වීම් මගින් සහයෝගය ලබාදුන් අතිරේක ලේකම් (පාලන) එන්.කේ.අබේරත්න මහත්මියට සහ අතිරේක ලේකම් (සංවර්ධන) එම්.සී.එල්.ප්‍රනාන්දු මහතා ට විශේෂ ස්තූතිය හිමි වේ.

මෙවර සඟරාවට ලිපි සැපයීම මගින් දායක වූ සියලුදෙනාට ද, සංස්කරණ කටයුතු වලදී සහයෝගය දුන් සියලුදෙනාට මෙන්ම පරිගණක අක්‍ෂර සැකසූ සෙලානි අබේකෝන්, කුෂිනි විතානගේ මෙනවිමන්ට ද ස්තූතිය පුදකරමි.

උපදේශනා නම් වූ මෙම ක්‍රෙමාසික සාර සංග්‍රහයේ ආරම්භක අවස්ථාව සාර්ථක ලෙස නිමකිරීමට සහය දුන් අනෙකුත් සියලු දෙනාටම ද ස්තූතිය හිමිවන අතර මුද්‍රණ කටයුතු කරදුන් ස්ප්‍රිංග් ග්‍රැෆික්ස් ආයතනයේ අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්යමණ්ඩලයට ද ස්තූතිය පුදකරමි.

සංස්කරණ සම්බන්ධීකාරක

## ගරු සමාජ සේවා අමාත්‍යතුමාගේ පණිවිඩය

'මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා උපදේශනය' යන සංකල්පය යටතේ මාගේ අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය මගින් 2011.10.14 දින පවත්වනු ලබන ජාතික උපදේශන දින උත්සවයට සුභපැතුම් පණිවිඩයක් නිකුත් කිරීමට ලැබීම මහත් භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ගැටළු උග්‍රවෙමින් පවතින අවදියක උපදේශන සේවාවේ අවශ්‍යතාව දිනෙන් දින වැඩිවෙමින් පවතී. පවුල් අර්බුද, ළමා මානසික ගැටළු, යොවුන්විය ආශ්‍රිත ගැටළු සහ විවිධ ඇබ්බැහිවීම් පමණක් නොව වැඩිහිටි විය අශ්‍රිතව ද ගැටළු උග්‍රවෙමින් පවතී.

මෙවැනි ගැටළුකාරී තත්ත්වයන් අවම කරමින් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය මට්ටමක් ඇතිකිරීම සඳහා උපදේශන සේවය මගින් කළ හැකි කාර්යභාරය අතිමහත්ය. දැනට ප්‍රාදේශීය මහ ලේකම් කාර්යාල 97 ක් පුරා විසිරී සිටින අප අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන නිලධාරීන් විසින් සිදුකරන සේවය සුළුපටු නොවේ. එපමණක් නොව රටේ ජාතික සංවර්ධනය සමග ඒකාත්මිකවීමට නම් මානව සම්පත සතුව උසස් මානසික මට්ටමක් පැවතිය යුතු බවද මෙහිදී අවධානයට ගත යුතු කරුණක් ලෙස සඳහන් කළ යුතුය.

ඉතා ඉක්මන් භෞතික සංවර්ධනයන් උදෙසා බොහෝ දෙනාගේ අතිමහත් උත්සාහයන් අප අගය කළ යුතුය. එහෙත් තිරසාර වූ සැබෑ සංවර්ධනයක් උදෙසා හෙ1තික නොවූ මානසික, ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයද අත්‍යවශ්‍ය බව මගේ හැඟීමයි.

ශ්‍රී ලාංකීය ප්‍රජාවගේ මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය තුළින් සංවර්ධනය නගාසිටුවීම ඉලක්ක කරගැනීම අද දින පැවැත්වෙන ජාතික උපදේශන වැඩසටහනේ මූලික අරමුණ වේ.

මෙම ජාතික කර්තව්‍යය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමිය හා උපදේශන අංශයේ කාර්යමණ්ඩලය විසින් ගන්නා ලද උත්සාහය මා ඉතාමත් අගය කොට සලකන අතර මෙම වැඩසටහන සාර්ථක වේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරමි.



ගරු. ෆීලික්ස් පෙරේරා  
සමාජ සේවා අමාත්‍ය  
සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය

## ගරු නියෝජ්‍ය අමාත්‍යතුමාගේ පණිවිඩය

දිනෙන් දින රට සංවර්ධනය කරා ගමන් කරන මෙවන් මොහොතක රටේ භෞතික සංවර්ධනය පමණක් නොව මෙරට ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ ක්‍ෂේත්‍රය පිළිබඳ සුවිශේෂී අවධානයක් යොමුකිරීම ඉතාමත් කාලෝචිත අවශ්‍යතාවක් වශයෙන් සඳහන් කළ හැකිය.

මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය ගන්නා උත්සාහය මෙහිදී අගය කළයුතුය.

රටේ ජනතාවගේ කියවීමේ රුචිය වර්ධනය කිරීම සඳහා විවිධ පතපොත එළිදක්වා තිබුණ ද උපදේශන විෂය ක්‍ෂේත්‍රය යටතේ අද දින මෙවන් ක්‍රමාසික සඟරාවක් එළිදැක්වීමේ ආරම්භක පියවර තැබීම බෙහෙවින්ම ඇගයිය යුතු කාලීන ක්‍රියාවකි.

එම කර්තව්‍යය ඉදිරියට ද මෙලෙසින්ම සාර්ථක වේවා යි සුභ ප්‍රාර්ථනා කරමි.



ගරු.වන්දිසිරි සූරියආරච්චි  
නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය  
සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය

# සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්තුමන්ගේ පණිවිඩය

2005 වර්ෂයේ ජූලි මස සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශයේ නව අංශයක් වශයෙන් ස්ථාපිත කළ 'උපදේශන අංශය' උපදේශන අධ්‍යක්ෂවරයෙකු යටතේ දිවයිනේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල 65 ක ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. 2011 වන විට හයවන වසර නිමාකරමින් සිටින උපදේශන අංශය මෙම කාලසීමාව තුළ උපදේශන සහකාර නිලධාරීන් 97 දෙනෙකු සමග මේ රටේ සංවර්ධන සංග්‍රාමයට සියලු ප්‍රජාවගේ දායකත්වය ලබා ගැනීමේදී පුද්ගලයන් හා සම්බන්ධ සෘජු බාධක ජයගනු සඳහා උපදේශනයෙන් ලබාදුන් සහයයන්ගෙන් ස්වල්ප කර පහත පරිදි සාරාංශ කළ හැකිය.

විවිධ ප්‍රදේශ පාදක කොටගෙන පැවැත් වූ වැඩමුළු පිළිබඳ සලකා බැලීමේදී ඒවා මෙසේ සඳහන් කළ හැකිය.

ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ මට්ටමින් උපදේශන සේවා මධ්‍යස්ථාන ඉදිකිරීම හා උපදේශකවරුන් සේවයේ යෙදවීම.

රාජ්‍ය නිලධාරීන්, ප්‍රජා නායකයින්, පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්, ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළු.

ව්‍යසන උපදේශන සායන හා වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම. (ගංවතුර, සුනාමි වැනි ස්වභාවික ව්‍යවසන සහ වෙනත් ස්වභාවික නොවූ ව්‍යවසන ආපදා)

යුධ අවධියෙන්, සහන සේවා සැපයීමේදීන් පුනරුත්ථාපනයේදීන් නැවත පදිංචි කිරීමේදීන් උතුරු නැගෙනහිර සඳහා විශේෂ මනෝ සමාජීය උපදේශන වැඩසටහන් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාම.

පැය 24 පුරා ජංගම දුරකථන උපදේශන සේවා ජාලයක් මගින් ප්‍රජාව, උපදේශන නිලධාරීන් හා සම්බන්ධ කිරීම.

ප්‍රජා මට්ටමේ සමීප උපදේශන සහායකයන් ලෙස ස්වේච්ඡා "සුමිතුරු කණ්ඩායම්" පුහුණු කිරීම (දිවයින පුරා)

රෝහල්, බන්ධනාගාර හා ළමා නිවාස, වැඩිහිටි නිවාස, රණවිරු නිවාස හා වෙනත් රජයේ පුනරුත්ථාපන ආයතන තුළ උපදේශන සායන සහ වැඩසටහන් පවත්වාගෙන යාම. (අනුයුක්ත උපදේශන සේවා)

සමාජ සුභසාධනය පිළිබඳ සැබෑ කැපවීම කුමක්ද? එය දීමනා/ පරිත්‍යාග/කෂණික සහ තාවකාලික වූ විවිධ සමාජ සත්කාරක සේවා වලින් ඔබ්බට යා යුතුය. සමාජ සංස්කරණය ද එයට අයත්ය. මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද මගින් පුද්ගල සංවර්ධනය සහ අසමතුලිත මානසික තත්ත්වයන් සමතුලනය ජාතික උපදේශන වැඩසටහනේ මෙහෙවරට අයත්ය.

ජාතික උපදේශන දිනය වෙනුවෙන් සංවිධානය කරන ලද මෙවර වැඩසටහනේදී, අත්‍යවශ්‍ය වූ මෙම ජාතික උපදේශන සේවාව ව්‍යාප්ත කිරීම අරමුණු කරගෙන මෙවන් සඟරාවක් එළිදැක්වීම ප්‍රශංසනීය කර්තව්‍යයක් වන අතරම පෙරලා උපදේශන ක්‍ෂේත්‍රය හා සම්බන්ධ ඔබ සියළු දෙනාද එම ඉදිරි ගමනෙහි අභිවාද්ධිදායකයන් බව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

මෙහි ප්‍රමුඛතාව ගෙන කටයුතු කරන උපදේශන අංශය හාර ප්‍රධානී ජාතික උපදේශන වැඩසටහනේ අධ්‍යක්ෂතුමන් සමග කැපවී ක්‍රියාකරන සියලු නිලධාරීන්ටත් ගරු අමාත්‍යතුමන්ගේ ගරු නියෝජ්‍ය අමාත්‍යතුමන්ගේ සහ මගේ ප්‍රණාමය සතුටින් පිරිනමන්නෙමු.



ලේකම්  
සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය  
සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය



# උපදේශනා අන්‍යෝන්‍යතාව

තුඹිණි විතානගේ  
B.A. - Psy., Dip. in Counseling  
MPCASL  
උපදේශන සහකාර නිලධාරී  
නර.නු.ප. - ප්‍රා.ලේ.කා.

උපදේශනය යනු මානව වර්ගයා විශ්ලේෂණය කොට එය සකස් කිරීම සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක මූලධර්ම යොදාගැනීමේ ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් සරලව හැඳින්විය හැකි අතර උපදේශනය මනෝවිද්‍යාවේ වෙනම ම ශාඛාවක් වෙයි. පුද්ගලයා තුළ පවතින විභව ශක්තිය උපයෝගී කරගනිමින් ඔහුට හෝ ඇයට පවතින ගැටළුවෙන් මිදීම සඳහා මගපෙන්වීමක් කිරීම මෙමගින් සිදුවෙයි. උපදේශන ක්‍රියාවලිය සිදුවන්නේ උපදේශකවරයා සහ සේවාලාභියා වශයෙන් ගැනෙන පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර වන නිසාම මෙම ක්‍රියාවලිය සුවිශේෂී එකක් බවට පත්වෙයි.

උපදේශනයේදී සිදුකරන්නේ සේවාලාභියාට සිය ගැටළුවේ ස්වභාවය මනාව ගවේෂණයට ඉඩ ලබාදීමයි, ගැටළුවේ සැබෑ තත්ත්වය වටහා ගැනීමට උදව්කිරීමයි. එක් කෝණයකින් පමණක් දකින ගැටළුවේ නොපෙනෙන පැති පෙනීමට සැලැස්වීම උපදේශනයේදී සිදුවෙයි.

“Counseling is a process in which the counselor or therapist helps you understand the causes for your problems and guides you through the process of learning to make good life decisions.”

(<http://www.stressaffect.com/definition-of-counselling.html>)

මේ අනුව උපදේශකවරයාගේ මෙන්ම සේවාලාභියාගේ ද පෞරුෂ ලක්ෂණ වශයෙන් සැලකෙන ආකල්ප, හැසිරීම් සහ විශ්වාස පද්ධතිය මෙම උපක-

ාරක ක්‍රියාවලියට බලපෑමක් වෙයි සරලවම දක්වන්නේ නම් පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් අතර යම් ක්‍රියාවලියක් ගොඩනගා පවත්වාගෙන යන්නේ නම් ඒ සඳහා ඔවුන්ගේ පෞරුෂය ප්‍රධාන සාධකයක් වෙයි.

එසේම උපදේශකවරයා සහ සේවාලාභියා යනු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු වීම තුළ පුද්ගල අන්‍යෝන්‍යතාව ප්‍රබල සාධකයක් වෙයි මෙහිදී මෙම පුද්ගලයන් දෙදෙනා එකිනෙකාට වෙනස් අන්‍යෝන්‍ය ලක්ෂණ වලින් යුක්ත වෙයි පුද්ගලයන් එකිනෙකා එකිනෙකාට සමවිෂම වන අතර උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී උපදේශකවරයාගේ අන්‍යෝන්‍යතාව බෙහෙවින් වැදගත් වෙයි උපදේශන ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය උපදේශකවරයාගේ අන්‍යෝන්‍යතාව සමග සෘජු සම්බන්ධයක් දක්වයි.

උපදේශකවරයා යනු පුද්ගලයෙකි. නමුත් මෙහිදී ඔහු සාමාන්‍ය පුද්ගල තත්ත්වයෙන් වෙනස්විය යුතුය එසේම උපදේශකවරයාගේ අන්‍යෝන්‍යතාව පුද්ගල



අනන්‍යතාවට වඩා වෙනස්විය යුතුය.

“Counseling is guidance: something that provides direction or advice as to a decision or course of action.”

(<http://www.google.lk/search?hl=en&safe=off&client=firefox-a&hs=kfE&rsl=org.mozilla:enUS:official&defl=en&q=define:counseling>)

උපදේශනයේදී සේවාලාභියා සහ උපදේශකවරයා අතර සම්බන්ධය ඉතා වැදගත් වෙයි. උපදේශකවරයා නිරන්තරයෙන්ම සේවාලාභියා පිළිගන්නා සුළු, ගරු කරන, සංවේදී පුද්ගලයෙක් වීම වැදගත් වෙයි.

මෙම ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදේශකවරයාගේ අනන්‍යතාව කෙසේද? යන්න සුවිශේෂී කරුණක් වෙයි. උපදේශනය සඳහා ඊට උචිත අනන්‍යතා ලක්ෂණ පැවතිය යුතු අතර එය පෞද්ගලික අනන්‍යතාවෙන් වෙනස් වෙයි පුද්ගලයාට ස්වකීය අනන්‍යතාව ගොඩනගාගැනීම සඳහා සමාජය සහ සමාජ සංස්ථාගත ක්‍රියාවලි හේතුවන අතර ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට තමාට ආවේනික ස්වාධීන අනන්‍යතා රටාවක් පවතී. මේනිසා බොහෝවිට පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අනන්‍යතාව අතින් විවිධාකාර වෙයි.

පුද්ගල අනන්‍යතාව එම පුද්ගලයාගේ සමාජ පරිසරයට සාපේක්ෂව ගොඩනැගෙන සංකල්පයක් වෙයි. මේ සඳහා පුද්ගලයාට තමාගේ පවුල් පසුබිම, ජාතිය, භාෂාව, කුල සිරිත් මෙන්ම අධ්‍යාපනය ආදී විවිධ කරුණු බලපායි. යම්කිසි සමාජ රාමුවකට අනුව වර්ධනය වන මෙම අනන්‍යතා ලක්ෂණ පුද්ගලයාට තම වැඩිහිටි ජීවිතය සඳහා ප්‍රබල බලපෑමක් කරයි.

නමුත් උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන පුද්ගලයෙක් තම වෘත්තීයමය අනන්‍යතාව ඊට අනුරූපව ගොඩනගාගත යුතුය. මෙහිදී උපදේශන අනන්‍යතාව සාමාන්‍ය පුද්ගල අනන්‍යතාවට වඩා වෙනස් වෙයි සේවාලාභීන් වශයෙන් පැමිණෙන පුද්ගලයන් සියළුදෙනා වෙතම එකසේ සැලකිලිමත්වීම උපදේශනයේදී වැදගත් වෙයි.

උපදේශකවරයෙකුට තම වෘත්තීය ජීවිතයේදී විවිධ පුද්ගලයන් සේවාලාභීන් ලෙස හමුවන අතර ඔවුන් සමග සාර්ථකව කටයුතු කිරීමට උපදේශකවරයාට හැකිවිය යුතුය. සාර්ථක උපදේශකවරයෙක් ලෙස ක්‍රියාත්මකවීම සඳහා සුදුසු අනන්‍යතාවක් ගොඩනගාගෙන තිබීම ඉතා වැදගත්ය. විවිධ පුද්ගලයන් සමග උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මකවීම සඳහා මෙම උපදේශන අනන්‍යතාව අත්‍යවශ්‍යම කරුණක් වෙයි.

උපදේශනය සඳහා පැමිණෙන සේවාලාභීන් විවිධ සමාජ පසුබිම් වලට අයත් විවිධාකාර පුද්ගලයන් වන අතර උපදේශනයේදී මේ සියළු ආකාරයේ පුද්ගලයන් සමග ක්‍රියාකිරීමට සිදුවෙයි. මෙසේ පැමිණෙන විවිධ වර්ගයේ සියළු සේවාලාභීන් වෙතම එකසේ ක්‍රියාත්මකවීමට නම් උපදේශන අනන්‍යතාව ගොඩනගාගෙන තිබීම ඉතා වැදගත් කරුණකි.

උපදේශකවරයා පුද්ගලයෙක් වශයෙන් සැලකීමේදී ඔහුගේ <sup>P</sup>/ඇයගේ අනන්‍යතාව පෞද්ගලික හැඟීම්, ආකල්ප ආදියෙන් යුක්ත වුවද උපදේශන සේවාවේදී එය වෙනසකට ලක්විය යුතුය. පෞද්ගලික අනන්‍යතාව හා උපදේශන අනන්‍යතාව දෙආකාරයක් වෙයි උපදේශකවරයා සේවාලාභීන්ගේ ගැටළු දෙස බැලිය

යුත්තේ අගතීන් විරහිතවය.

පුද්ගලයෙක් වශයෙන් යම් සංකල්පයක් විග්‍රහ කරන්නේ නම් එහිදී අපගේ අනන්‍යතාවට අනුව එය හොඳ/නරක ලෙස වර්ගීකරයි නමුත් උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාකිරීමේදී ඇතැම් සේවාලාභීන් පිළිගැනීමටත් ඇතමුත් ප්‍රතිකේෂ්ප කිරීමත් කළ නොහැකිය. සියළුම සේවාලාභීන් වෙත සමානව කටයුතු කිරීම උපදේශන අනන්‍යතාවකි.

නිදසුනක් වශයෙන් උපදේශකවරයා වුවද පුද්ගලයෙක් වශයෙන් සමලිංගිකත්වය ප්‍රතිකේෂ්ප කරන අනන්‍යතාවක් තිබුණ ද ඔහු/ඇය උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාකිරීමේදී එම තත්ත්වය ප්‍රතිකේෂ්ප කොට බැහැර කිරීම කළ නොහැකි. එහිදී උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් සේවාලාභියාගේ ගැටළුව ඔහුගේ <sup>P</sup>/ඇයගේ දෘෂ්ටිකෝණයට අනුව අවබෝධ කරගනිමින් පවතින ගැටළුවෙන් මිදීමට උපකාර කළ යුතුයි පුද්ගලයෙක් වශයෙන් අපගේ පෞද්ගලික අනන්‍යතා ලක්ෂණ උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාකිරීමේදී නොගැලපෙයි පෞද්ගලිකව අපගේ සමාජ සංස්ථා, හැසිරීම් අනුව ගොඩනැගෙන අනන්‍යතාව උපදේශන වෘත්තියේදී ද එසේම භාවිත කිරීම එහි අසාර්ථක බවට හේතුවක් වියහැකිය.

උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මකවීමේදී මේ නිසා විවිධ ගැටළු මෙන්ම පෞද්ගලික අනන්‍යතාව සමග ගැටුම් ඇතිවන අවස්ථා පවතී. අධික මත්ලෝලීත්වය, අතියම් සබඳතා, විවිධ ලිංගික අපගමන තත්ත්වයන් පෞද්ගලිකව ඉතා පිළිකුළින් බැහැර කළ ද උපදේශනයේදී මෙවැනි ගැටළු සහිත සේවාලාභීන් සමග ක්‍රියාකිරීමට

පුද්ගලයා විවිධ මානසික අක්‍රමිකතාවන්ට ගොදුරුවන්නේ මානසික සම්බන්ධතාව බිඳීයාම හේතුවෙනි. අද්‍යක්ෂ සමාජය සම්බන්ධව සලකා බැලීමේදී මානසික අක්‍රමිකතා බහුලව වාර්තාවන සුලභ තත්ත්වයක් බවට පත්ව ඇත.



# මානසික අක්‍රමිකතාවන්ට බලපාන සමාජ සාධක

තුෂිති විතානගේ  
 බී.ඒ.(මනෝවිද්‍යා ගෞරව), උපදේශන බීජලෝමා  
 උපදේශන සහකාර නිලධාරී  
 ප්‍රා.ලේ.කා. නැ.නුවරගම පළාත අනුරාධපුර

මානසික අක්‍රමිකතා විෂයෙහි ප්‍රධාන කොටස් 02 ක් යටතේ එය වර්ග කර ඇත.

- 01 නියුරෝසීය අක්‍රමිකතා
- 02 සයිකෝසීය අක්‍රමිකතා

මේ අතරින් ඉතා සුලභව දැකිය හැකි වන්නේ නියුරෝසීය වර්ගයේ අක්‍රමිකතාවන්යි මානසික අක්‍රමිකතා විශාල වශයෙන් වර්ධනය වීමේ ප්‍රවණතාව සම්බන්ධව සලකා බැලීමේදී ඒ සඳහා හේතුවන ප්‍රධාන සාධකයක් වශයෙන් පුද්ගලයා මුහුණදෙන ජීවන අවස්ථාවන් සම්බන්ධ තත්ත්වයන් හඳුනාගත හැකිය. අතීතයේ පැවති විස්තෘත පවුල බිඳීගොස් න්‍යෂ්ටික පවුල ගොඩනැගීමත් සමඟ බොහෝ ජීවන අවස්ථාවන්ට මුහුණදීම පුද්ගලයා පීඩාවට පත්කරන සුළු තත්ත්වයට පත්ව ඇත. ජීවන අවස්ථා සමග සම්බන්ධව ඇතිවන ප්‍රචලිත මානසික අක්‍රමිකතාව නම් ක්ලමට්‍ය යි මෙහිදී ජීවන අවස්ථා වෙනස්වීම හේතුවෙන් ක්ලමට්‍ය ඇතිවන බවට අදාළ ජීවන වෙනස්කම් ආකෘතිය ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ Thomas Holme විසිනි. Hol-

me ගේ මතය අනුව පුද්ගලයා මුහුණදෙන අර්බුදකාරී සිදුවීම් පමණක් නොව එදිනෙදා දෛනික ජීවිතයේ සිදුවීම් පවා ක්ලමටය සඳහා හේතුවෙයි. ඔහු කරන ලද පර්යේෂණයකට අනුව පෙනී ගියේ දැඩි මානසික ක්ලමටයන් ඇතිකරවන ජීවන අවස්ථා පුද්ගලයාගේ සිරුරේ පටකයන්ට පවා හානි පමුණුවන බවයි.

මෙහිදී ජීවන වෙනස්වීම් අවස්ථා 43 ක් Thomas Holmes and Richard Rahe (1967) ඉදිරිපත් කළ අතර මෙහිදී ජීවන අවස්ථාවක් සඳහා නියමිත ජීවන වෙනස්වීම් ඒකක (LCU - Life Change Units) සංඛ්‍යාව ද දක්වා ඇත.

උදා:- අවස්ථාව	ඒකක
සහකරු/සහකාරිය මියයෑම	100
දික්කසාදවීම	73
දරුණු ලෙස අසනීපවීම	53
විවාහය	50
අලුතින් සාමාජිකයෙක් පවුලට එක්වීම	39

ආදී ලෙස දක්වන අවස්ථා සඳහා LUC ඒකක 0 - 149 අතර ප්‍රමාණයක් ලබයි නම් සරල ක්ලමටතාවක් ද 150 - 199 අතර නම් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ක්ලමටය ද 200 - 299 නම් ක්ලමටය ලෙස ද 300 ට වැඩි නම් දැඩි ක්ලමට තත්ත්වයේ පසුවන බව ද නිගමනය කෙරේ මෙසේ දරුණු ක්ලමට තත්ත්වයට මුහුණදීම හේතුවෙන් පුද්ගලයාගේ රෝග වලට ඔරොත්තුදීමේ ශක්තිය දුබල වන අතර උග්‍ර ක්ලමටය සමග පිළිකා, හෘදාබාධ ආදී දරුණු රෝග ද සම්බන්ධව පවතී. Holmes and Masuda (1974) දක්වන පරිදි උග්‍ර හින්තෝන්මාදය, විෂාදය, කාංසාව සහ සියදිවි නසාගැනීමේ ප්‍රවණතා ආදී මානසික අක්‍රමිකතාවන් ද ක්ලමටය හැරුණු විට ජීවන අවස්ථා නිසා ඇතිවිය හැකියි ක්ලමටය දීර්ඝ කාලීනව පැවතීමෙන් කාංසාවට විෂාදය ආදිය ඇතිවීමට ද ඉඩකඩ පවතී.

ජීවන අවස්ථාවන්ට අමතරව ජීවන අපහසුතා ද මානසික අක්‍රමිකතා සඳහා හේතුවෙයි. පුද්ගල ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල මතුවන ගැටළු නිසා ඔවුන්ට ජීවන අපහසුතාවලට මුහුණදීමට සිදුවෙයි. මෙහිදී බොහෝවිට වර්තමාන සමාජයේ පවතින න්‍යෂ්ටික පවුල් ක්‍රමය හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල දුර්වලතා හේතුවෙන් ඇතිවන ගැටළු, අපහසුතා තමාට තනිවම හුදෙකලාව විසඳාගැනීමට සිදුවෙයි.

යම් ගැටළුවකට බොහෝ දෙනෙකුගේ සහයෝගය ලැබෙන විට ඉන් ගැටළුවට ලක් වූ පුද්ගලයාට යම් පහසුවක් ඇතිවෙයි. නමුත් තනිව සියල්ල විඳ දරාගැනීමට යාමෙන් සිදුවන්නේ ඔහු/ඇය මානසිකව දුර්වලවීමයි. වර්තමාන සමාජයේ බොහෝදුරට දැකිය හැකි අපහසුතාවක් වන්නේ සමාජ ආර්ථික වෙනස්වීම්ය. Alvin Toffler (1970) ඔහුගේ Future Shock නම් ග්‍රන්ථයේ දක්වා ඇත්තේ නූතන මිනිසා කෙටි කාලයක් තුළ දී දැඩි සමාජ වෙනස්වීම් ගණනාවකට ලක්වන බවයි

Toffler's shortest definition of future shock is a personal perception of "too much change in too short a period of time".

([http://en.wikipedia.org/wiki/Future\\_Shock](http://en.wikipedia.org/wiki/Future_Shock))

ජනගහන වර්ධනය, නාගරීකරණය, පරිසර දූෂණය ආදී නොයෙක් සමාජමය වෙනස්වීම් වලට මුහුණදීමට නිරන්තරව සිදුව තිබීම පුද්ගල මානසික සුවතාවට හානිදායක වී ඇති එසේම නව තාක්ෂණය, තරගකාරී අධ්‍යාපනය, වෘත්තීයමය ගැටළු ආදී නොයෙක් සංකීර්ණ සමාජ ප්‍රපංචයන් හේතුවෙන් සරල පැවැත්මක් අපේක්ෂා කළ නොහැකි තත්ත්වයට මිනිස් සමාජය පත්ව ඇත. මෙසේ ඇතිවන තරගකාරී සමාජ රටාවට අනුව හැඩගැසීම අපහසු වූ විට මිනිසා තුළ කායික මෙන්ම මානසික අර්බුද ඇතිවිය හැකිය. මීට අමතරව පරිසරය ආශ්‍රිතව ඇතිවන වෙනස්කම් පාදකවීමෙන් මානසික අක්‍රමිකතා ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව සැලකිය යුතු මට්ටමකින් වැඩිවෙමින් පවතින බව පෙනී යයි.

ඉහළ යන ජීවන වියදම මෙන්ම සියළු දේ නවීකරණය වීමත් නවීන විද්‍යාවට පමණ ඉක්මවා අනුගතවීමට යාමත් නිසා අද වන විට පුද්ගල ජීවිතය විශාල අර්බුද රැසකට මුහුණ පා ඇත.

අතීතයේ පැවති සරල ජීවන රටාව වෙනුවට තරගකාරී ක්‍රමයකට මුහුණ දීමට මිනිසාට සිදුවී ඇත. මේ නිසා බොහෝ අවස්ථාවල මානසික වශයෙන් බිඳවැටීමට ලක්වීමට පුද්ගලයාට සිදුවෙයි. මේ හේතුවෙන් ක්ලමටය, විෂාදය, කාංසාව ආදී මානසික අක්‍රමතාවලට ගොදුරුවීම සිදුවෙයි. ජීවිතය සංකීර්ණවීමත් සමග පුද්ගලයාට මුහුණදීමට සිදුවන ගැටළු ප්‍රමාණය ද දිනෙන් දින ඉහළ යන ජීවන වියදම මෙන්ම සියළු දේ නවීකරණය වීමත් නවීන විද්‍යාවට පමණ ඉක්මවා අනුගතවීමට යාමත් නිසා අද වන විට පුද්ගල ජීවිතය විශාල අර්බුද රැසකට මුහුණ පා ඇත."

අවස්ථාවල මානසික වශයෙන් බිඳවැටීමට ලක්වීමට පුද්ගලයාට සිදුවෙයි. මේ හේතුවෙන් ක්ලමටය, විෂාදය, කාංසාව ආදී මානසික අක්‍රමතාවලට ගොදුරුවීම සිදුවෙයි. ජීවිතය සංකීර්ණවීමත් සමග පුද්ගලයාට මුහුණදීමට සිදුවන ගැටළු ප්‍රමාණය ද දිනෙන් දින

ඉහළ යයි. මේ නිසා මානසික සුවතාව අහිමිව යාම නිතැතින්ම සිදුවෙයි. එය මානසික අක්‍රමිකතා ඇතිවීමේ පදනම වෙයි.

මිනිසා යනු සමාජීය සත්ත්වයෙක් වන අතර සමාජය අතහැර ජීවත්වීමට නොහැකිය. පුද්ගලයා සමාජීය සත්ත්වයෙක් වන්නේ ඔවුන් එකිනෙකා අතර ගොඩනැගෙන අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා හේතුවෙනි. අතීතයේ සමාජ සංස්ථා පිළිබඳ සුපරීක්‍ෂාකාරීව විමසා බැලීමේදී පෙනීයන්නේ එකල සමාජය තුළ පුද්ගල සම්බන්ධතා ඉතා ඉහළ මට්ටමක පැවතුන බවයි. එකල පුද්ගල ජීවන අවස්ථාවලදී සමාජයේ සහයෝගය විශේෂයෙන් ඔහුට/ඇයට ලැබුණි. එමගින් අදාළ පුද්ගලයාට එම අවස්ථාවට මුහුණදීම පහසුවක් වියි නමුත් වර්තමාන සමාජය තාක්‍ෂණික දියුණුවත් සමග හුදෙකලා බවට පත්විය. එමගින් පුද්ගලයන් අතර පෙර පැවති අන්තර් සබඳතා අවම තත්ත්වයට පත්ව ඇත. නමුත් මිනිසා යනු හුදෙකලාව ජීවත්විය හැකි සත්ත්වයෙක් නොවන අතර කණ්ඩායම් ගතවීම පෙර කාලයේ පටන් පැවති ලක්‍ෂණයක් විය. තාක්‍ෂණය හා නවීන විද්‍යාව මිනිසාගේ සහජ ගති ලක්‍ෂණ පවා වෙනස්කරමින් ඔවුන් හුදෙකලා තත්ත්වයට පත්කොට ඇත. හුදෙකලාව මානසික වශයෙන් බලපාන ප්‍රබල සාධකයකි. සමාජ සහයෝගය යම්කිසි පුද්ගලයෙකුට ලැබෙනවිට එය ඔහුගේ/ඇයගේ ජීවිතයේ විවිධ ගැටළු නිරාකරණය කරගැනීම සඳහා මහත් දායකත්වයක් සපයයි. ජීවිතයේ කුමන හෝ ගැටළුවකදී තමා තනිවී නොමැති බව දැනෙන්නේ නම් එය මානසිකව යම් සුවයක් ගෙනදෙයි.

උදා :- දරු ප්‍රසූතියක් වැනි අවස්ථාවකදී

මෙවන් අවස්ථාවක විස්තෘත පවුල් ක්‍රමය යටතේ මවට මෙන්ම දරුවාට ද සුවිශාල රැකවරණයක් සෙනෙහසක් හිමිවියි දරුවාගේ වගකීම මව මෙන්ම අන්‍යයන් ද තමාගේ ලෙස දකී. ක්‍රියාත්මක වෙයි. නමුත් වර්තමාන න්‍යෂ්ටික පවුල් ක්‍රමය තුළ මෙසේ සහයෝගයක් ලැබීම දක්නට නොලැබේ. සමාජ සහයෝගය නොමැති වූ විට පුද්ගලයා තනිවෙයි එය පුද්ගල ජීවන පැවැත්ම කෙරෙහි සෘණාත්මකව බලපෑම් කරයි. තම ජීවිතයට කිසිඳු සහයෝගයක් නොලැබෙන බව දැනීමත් සමග ඔහු තුළ කාංසාව මෙන්ම විශාදය ද

ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතී. වර්තමාන සමාජය තුළ පවතින්නේ අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා දුරස් වූ කාලය සහ මුදල් සමග තරගයකි. මෙම අතිධාවනකාරී තරගය අවසානයේ බොහෝදුරට පුද්ගලයාට උරුම වන්නේ බිඳ වැටුණු මානසිකත්වයකි. එය පසුකාලීන මානසික අක්‍රමිකතාවන්ට පදනම වෙයි.

පුද්ගලයා විවිධ අවස්ථාවන්ට මුහුණදීමේදී භාවිත කරන උපක්‍රම ද බොහෝදුරට මානසික අක්‍රමිකතා කෙරෙහි බලපායි. අතීත සමාජයේ බොහෝවිට යම් ගැටළුවක් ඇති වූ විට එය තම ආගම ආශ්‍රයෙන් විසඳාගැනීමට පුරුදුවී සිටි අතර එමගින් ඔවුන් ජීවිතය පිළිබඳ යථාවබෝධයක් ද ලැබීය. ඒ නිසා යම් ගැටළුවක් හේතුවෙන් මානසික බිඳවැටීමකට ලක්වීම අවම විය. නමුත් වර්තමාන සමාජයේ පුද්ගලයා ජීවිතයේ සාරධර්ම ගොඩනගන ආගමික සංස්ථා තුළින් බොහෝදුරට ඇත් වී සිටියි. එබැවින් යම් ගැටළුවකට දුරදක්නා නුවණින් විමසීමෙන් යුක්තව ලබාගත හැකි තීරණ ඔවුන්ට අහිමි වී ඇති කෙටිකාලීන විසඳුම් හරහා නැවත නැවත විවිධ ගැටළුවලට මුහුණදීම හේතුකොට ගෙන මානසික වශයෙන් බිඳවැටීමට ලක්වෙයි. එය අවසානයේ මානසික අක්‍රමිකතාවක් දක්වා වර්ධනය විය හැකියි යම් ගැටළුවකට මුහුණදීමේදී පුද්ගලයා ගැටළුවට සෘජුව මුහුණදීම මෙන්ම ගැටළුවෙන් පලායාමට තැත් කිරීම ද සිදුකරයි. ගැටළුවට සෘජුව මුහුණදී යථා තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන එය විසඳාගැනීමෙන් පුද්ගලයා අතුරු ප්‍රශ්නවලට මුහුණදීම බොහෝදුරට අඩුවෙයි. නමුත් ගැටළුවට මුහුණ නොදී පලායාම හේතුවෙන් ඇතිවන්නේ තවත් ගැටළු රාශියකට මැදිවීමයි. මේ නිසා පුද්ගලයා ගැටළුවකට මුහුණදෙන්නේ කෙසේද යන්න ඔහුගේ/ඇයගේ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි වැදගත් වෙයි.

මේ අනුව සලකාබැලීමේදී පෙනීයන්නේ මානසික අක්‍රමිකතාවන්හි සමාජ සම්භවය කෙරෙහි පවතින සමාජ තත්ත්වයට සමරූපීව ජීවන අවස්ථා, ජීවන අපහසුතා, සමාජ සහයෝගය මෙන්ම මුහුණදීමේ ක්‍රමවේදය ද සාපේක්‍ෂ වශයෙන් දායකවන බවයි. මේ සියලු සාධක සඳහා තත්කාලීන සමාජයේ පවතින ස්වභාවය තීරණාත්මක හේතුවක් වශයෙන් සැලකිය හැකිය. ■

යම් පරමාර්ථයක් වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන පුද්ගලයාගේ අරමුණ වලක්වාලිය හැකි නොහේ

වෘත්තීය ගාන්ධි



# මනෝ ලිංගික ගැටලු සහ ඒ සඳහා බලපාන හේතු උපදේශන මනෝ විද්‍යා ප්‍රවේශයකින්

නිලන්තිනි කාරියවසම්

උපදේශන සහකාර නිලධාරිණි,  
ප්‍රා.ලේ.කා. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර කෝට්ටේ

B.A (Social Anthro)

M.A (Socio),Dip in Psychology & counselling

පරිණතභාවය නැතහොත් වැඩිවිය පැමිණීමේ වයස ක්‍රමයෙන් අඩු වයසේදී සිදුවීම මෑත ඉතිහාසයේ නිරන්තරයෙන් අසන්නට දකින්නට ලැබෙන්නකි. ඒ අනුව අද ගැහැණු දරුවෙකු මල්වර වීම වයස අවුරුදු 4 සිට අවුරුදු 16 පමණ කාලය තුළ සිදුවේ. පිරිමි දරුවෙකු මෙම අවස්ථාවට පත් වන්නේ වයස අවුරුදු 9 සිට අවුරුදු 16 පමණ කාලය අතරතුරයි.

වැඩිවිය පැමිණීමේ වයසේ වෙනස්වීමක් සමග නොතේරුම්කම සහ නොදැනුවත්කම නිසා ලිංගික හැඟීම් උද්දීපනය මත ඇතිවන ගැටලු සංකීර්ණ තත්වයට පත්ව ඇති පාසල් දරුවන්ගේ අනවබෝධය නිසාම විවිධ වූ ලිංගික අතවර වලට මෙන්ම ස්වයං වින්දනයට ද සමලිංගික ඇබ්බැහිවීම් වලට ද ලක්වීමෙන් පාසල්විය පමණක් නොව ඔවුන්ගේ විවාහ දිවිය ද අවුල් සහගත වනු ඇත.

වර්තමාන සංකීර්ණ සමාජය තුළ නොයෙකුත් විද්‍යුත් මාධ්‍යන්ගේ බලපෑම මත ළමුන්ගේ හැඟීම් ඇවිස්සෙන සුළු තත්වයක් දැක ගත හැකිය. එමනිසා එකම පැදුරේ නිදියන තම එක කුස උපන් පාසල් වයසේ සොහොයුරා අතින් තම නැගණිය දූෂණයවීම ආදී අසම්මත සිදුවීම් අපට වාර්තා වේ.

මෙසේ නොදැනුවත්කම මත ඇතිවන ලිංගික හැඟීම් පසුකාලීනව මනෝ ලිංගික ව්‍යාධීන් ලෙස වර්ධනයවීම නොවැළැක්විය හැකි දෙයක් බවට

පත්ව තිබේ. එය විවාහයේ සතුට සීමා කිරීමටත් පවුල් සංස්ථාව දෙකඩ කිරීමටත් ප්‍රබල ලෙස දායක වේ.



එනිසාම මනෝ ලිංගික

ගැටලු පිළිබඳ කටයුතු කිරීමේදී මතක තබාගත යුතු කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. මෙහිදී ප්‍රබල ස්ථානයක් ශාරීරික ගැටලු (Physical Problems) වලට හිමිවේ. අධික ලෙස මත්පැන් භාවිතා කිරීම, දියවැඩියාව, ස්නායු දුර්වලතා ආදිය නිසා ලිංගික ක්‍රියාකාරිත්වය හා ලිංගික ප්‍රාණවත්වීම පිළිබඳ ගැටලු ඇතිවේ. ඇතැම් විට විවිධ රෝගාබාධ සඳහා දිගුකාලීනව භාවිතා කරන ඖෂධ වර්ග ද ලිංගික ගැටලු ඇති කිරීමට හේතු වන බව තහවුරු වී ඇත.

මෙසේ ඇතිවන ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය ලිංගික ගැටලුවක් හෙවත් ලිංගික බෙලහිනත්වය (Erectile Impotence) ප්‍රමාණවත් කාල සීමාවක් ලිංගය ප්‍රාණවත් ස්වභාවයකින් නොපැවතීම මින් අදහස් කෙරේ. මෙයට වයස් හේදයක් බලනොපාන අතර ආකාර කිහිපයකින් සිදුවිය හැකිය.

මෙහිදී ප්‍රාථමික බෙලහිනතාවයෙන් පෙළෙන අයට කිසිවිටෙක ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමට හැකියාවක් නැති අතර දෙවෙනි කොටසේදී සංසර්ගයේ යෙදීමේ හැකියාව මුල්දී තිබුණ නමුත් ක්‍රමයෙන් මේ හැකියාව නැතිවීම දැකිය හැකිය. උදාහරණයක් වශයෙන් ජීවිතයේ පීඩාකාරී අවස්ථා වල සහ වෙහෙසට පත් වී ඇති විට මෙවැනි තත්ව ඇතිවියි කලබලකාරී බවින් හා පීඩාවෙන් මිදීමෙන් පසු මෙයට සහනයක් ලබාගත හැකිය.

මීට අමතරව මනෝ ලිංගික කරුණු සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමේදී මනෝ විද්‍යාත්මක ගැටලු (Psychological Problems) මතක තබාගත යුතුය. මනෝ විද්‍යාත්මක ගැටලු අතර කාංසාව (Anxiety) විෂාදය (Depression) ආත්ම ශක්තිය අඩුවීම, ක්ලමටය (Stress) වැනි හේතු බලපාන අතර මෙහි ප්‍රතිඵල ලිංගික ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි විවිධ ආකාරයට බලපෑම් ඇති කරයි.

මෙහිදී දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන දුර්වලතාවයක් ලෙස ලිංගික ක්‍රියාවලියට ආශාව අඩුවීම නැතහොත් තෘප්තිය අඩුවීම දැක්විය හැකියි අවිඥාණිකව බලපාන ගැටලුවක් නිසා හෝ මෙසේ විය හැකිය. මෙය දිගුකල් පැවතීම නිසාද පවුල් ජීවිතය දෙදරා යා හැකිය.

තවත් මානසික තත්වයක් මත ඇතිවන ගැටලුවක් ලෙස ක්ෂණික මෝචනය (Premature Ejaculation) හැදින්විය හැකියි මෙහිදී පුරුෂ ලිංගය කාන්තා යෝනියට ඇතුල් කිරීමට තැත් කිරීමේදී හෝ ඇතුල් කළ සැණින් ශුක්‍රාණු පිටවීම සිදුවේ. සාමන්‍යයෙන් කුඩා අවධියේ ලත් ලිංගික අත්දැකීම් හෝ ලිංගික අතවර හේතුවෙන් තමා තුළ තමා කෙරෙහිම වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිවීම මෙයට බලපෑ හැකි හේතුවකි. එයට ලිංගික අත්දැකීම් අඩු හෝ ලිංගික ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව ඇති වැරදි මත හෝ අධික ලේජාශීලී පුද්ගලයන් අතර මෙම තත්වයන් දැකගත හැකිය.

මීට අමතරවද නින්දෙන් ශුක්‍රාණු පිටවීම (Nocturnal Emissions) රෝගී තත්වයක් නොවූවත් බොහෝ පුරුෂයන් මේ පිළිබඳව කණස්සලු ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරයි. අණ්ඩ කෝෂයේ ශුක්‍රාණු දිගින් දිගටම නිපදවීම හේතු කොට ගෙන වැඩි ප්‍රමාණය මෙසේ පිටවීම සිදුවේ. මෙය සාමාන්‍ය තත්වයක් වශයෙන් සැලකිය හැකිය.

මනෝ ලිංගික කරුණු පිළිබඳව සලකා බැලීමේදී අප ඉහතින් සාකච්ඡා කළ ගැටලු පුරුෂ පක්ෂය සම්බන්ධයෙන් වැදගත්වූවා සේම ස්ත්‍රී පක්ෂයද මෙවැනි ගැටලු රැසකට ගොදුරු වේ. එනිසාම ඔවුන්ගේ විවාහ ජීවිතයේ සතුට සීමා වී ඇති අයුරු දක්නට ලැබේ.

බොහෝ කාන්තාවන්ට බලපාන ගැටලුවක් ලෙස වැජිනිස්මස් (Veganismes) තත්වය හඳුන්වාදිය හැකිය. බොහෝ විට අලුත විවාහ දිවියට පත්වන කාන්තාවන් තම ප්‍රථම මධුසම ගමනේදී මේ අවස්ථාවට මුහුණ දෙයි. මෙහිදී කාන්තාවගේ යෝනිය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ පේශීන් තදවීමක් නැතහොත් පේශීන් ගණවීමක් සිදුවේ. මේ හේතුව නිසා ඇයට වේදනාවක් ඇතිවන අතර ලිංගිකව එකතුවීමට ගන්නා උත්සාහය නිෂ්ඵල තත්වයට පත්වේ අවසානයේදී වේදනාව හේතුකොට ගෙන මනසින් (අවිඥාණිකව) තම ශාරීරික අවයව එනම්, කලවා, කකුල් වැනි ප්‍රදේශ දැඩි කිරීමට පටන්ගනී. බොහෝවිට ලිංගික ක්‍රියාවලියට ඇති බිය හෝ අකමැත්ත නිසාද මෙසේ සිදුවේ.

ප්‍රථම ලිංගික එක්වීමට අමතරව බොහෝ කාන්තාවන්ට වැජිනිස්මස් තත්වයක් දක්නට ලැබෙන්නේ ලිංගික හැසිරීමට ඇති අකමැත්ත හෝ පිළිකුල් සහගත බව නිසයි. මොවුන් ලිංගිකව එක්වීමට ගන්නා උත්සාහයේදී බොහෝ විට රණ්ඩු, දබර වී එම ක්‍රියාවලිය නිමාවට පත්වේ. මෙසේ පේශීන් තද කිරීමට බලපාන නිවැරදි හේතුව සොයා ගැනීමෙන් අනතුරුව



එයට මුහුණදිය යුතු නිවැරදි ආකාරය තේරුම් කරලීමත් සමග බොහෝ කාන්තාවන්ගේ මෙම තත්වය මඟහැරී යයි. එසේම මෙයද බොහෝ විට මනසින් ඇතිකර ගත් තත්වයක් බව පෙනීයයි.

එසේම ලිංගික ක්‍රියාවලියේදී කාන්තාව සුරතාන්තයට පත් නොවීමද මනෝ ලිංගික ගැටලුවක් වශයෙන් හඳුන්වා දිය හැකිය. මෙම අත්දැකීම් බොහෝ කාන්තාවන් අත්නොවිඳින බව වාර්තා වන අතර සුරතාන්ත තත්වයට පත් නොවූවද සාමාන්‍ය ලිංගික තෘප්තිය ලබන බව ඔවුනගේ අත්දැකීම්යි. විවිධ හේතු නිසා මෙවැනි තත්වයක් අභිමිචිය හැකි අතර බොහෝ විට සබකෝලය, බිය, තරහ වැනි හේතු ද එමෙන්ම තම ස්වාමිපුරුෂයාගේ නොදැනුවත්කම සහ ඉක්මන් කලබලකාරී බව නිසාද කාන්තාවන්ට මෙම තත්වය කරායාමට නොහැකිවීමට හේතු වේ.

මීට අමතරව ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්‍ෂයටම බලපාන මනෝ ලිංගික කරුණු ද දක්නට ලැබේ. බොහෝවිට නවයොවුන් වයසින් ආරම්භ වන සමලිංගිකයන්ට ආශා කිරීම නැතහොත් සමලිංගිකත්වය (Homosexuality) මෙසේ ඇතිවන්නකි. සමහර අවස්ථාවන්හිදී මෙහි අභිතකර බව කෙසේත් කිහිපයක් පුරා විසිරී ගොස් ඇති ඊට හේතු වන්නේ සමලිංගිකයන් අතර ඇතිවන දැඩි බැඳීමයි. එම බැඳීමෙන් ඉවත්වයාමට ඉඩකඩ නොදෙන අතර එම පුද්ගලයා විරුද්ධ ලිංගිකයෙකුට ලංවීමේදී හෝ කතාබහ කිරීමකදී පවා දැඩිව තර්ජනය කොට බිය වද්දා ගැනීම හෝ සියදිවි නසා ගැනීමේ තත්වයට මෙම ගැටලු උග්‍ර වී තිබේ. එපමණක් නොව නීත්‍යානුකූල නොවූ මෙවැනි සම්බන්ධකම් කොතෙක් දුරදිග ගොස් ඇතිදැයි බැලීමේදී මොවුන් විවාහක දෙපළක් මෙන්ම වෙනම නිවෙස්වල ජීවත් වේ. තවත් සමහරු දරුවකු අරන් හදාගෙන ඔවුන්ගේ ජීවිත ගෙන යති. එක් අතකින් අනාගත පරම්පරාව ක්‍ෂය වන තත්වයකට මුහුණ දීමට පවා මෙය හේතුවක් විය හැකිය. බොහෝ බාලිකා පාසල් වලත් මෙය ක්‍රියාත්මක වන බැවින් දරුවන්ට අවබෝධය ලබාදීම තුළින්ම මෙය අවම කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුය. බොහෝවිට මෙයට ඇබ්බැහි වූවන්ට කෙදිනක හෝ සම්පූර්ණ සාර්ථක විවාහ දිවියකට ද එළඹිය නොහැකි වී ඇති බව පෙනීයයි.

මනෝ ලිංගික ගැටලු අවම කර ගනිමින් යහපත් විවාහ ජීවිතයක් ගත කිරීමට බලපාන කරුණු පිළිබඳ සලකා බලනවිට එම ක්‍රියාවලියට බලපාන පරිසරය පිළිබඳව පවා සැලකිලිමත්වීම ඉතා වැදගත් වේ. විශේෂයෙන්ම විවාහක යුවල නිදන ස්ථානය පිරිසිදු නිස්කලංක තැනක් වියයුතුවා සේම, සතියකට වරක්වත් එම ස්ථානයේ ඇති බඩු බාහිරාදිය වෙනස් හා පිළිවෙලකට සකස් කිරීම වැදගත්වේ.

බොහෝ කාන්තා හා පුරුෂ දෙපක්‍ෂයටම බලපාන තමන්ගේ ලිංගික හැසිරීම තවත් කෙනෙකුට දැනගන්නට ලැබේද යන සාවද්‍ය චේතනාව නිසාද බොහෝ විට විවාහ දිවිය අසාර්ථක වූ පුද්ගලයන් අපට හමු වී ඇත. විවාහ දිවියේ සැබෑ අරුත වටහා දීමෙන් අනතුරුව එම අවස්ථාවන්ට ගැළපෙන පරිදි ඔවුනගේ මනස සකස් කිරීම මගින් මෙහි සාර්ථකත්වය ලබාගත හැකිය. බොහෝවිට විට සංගීත බාණ්ඩ වාදනය ඇසීමට සැලැස්වීමත්, විදුලිපංකා වැනි බාහිර දේ පරිහරණය තුළින් මෙවැනි සාවද්‍ය ලිංගික හැඟීම් නිවැරදි කරගත හැකිය.

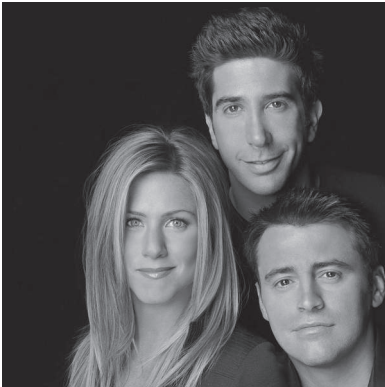
එසේම, මනෝ ලිංගික ගැටලු අවම කර යහපත් ලිංගික කර්තව්‍යක් සඳහා කොන්දේසි විරහිත ලිංගික එක්වීම ද ඉතා වැදගත් වේ. යම්යම් කොන්දේසි හේතු කොට ගෙනද මෙම තත්වයට බාධා එල්ල වන අතර දෙදෙනාගේම කැමැත්ත අනුව හැසිරෙන ඕනෑම ඉරියව්වක් මේ සඳහා අනුගමනය කළ හැකිය.

දෙදෙනා අතර විශ්වාසය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමත්, අමනාපකම් හා හිත් නොහොදකම් ඇති වූ විට කලින් දින ඇති වූ ලිංගික හැසිරීමේ ආකාරය ඊට ඇදා නොගෙනීමත්, එකිනෙකාට අවඥා සහගත ලෙස නොහැසිරීමත් ඉතා වැදගත් කොට සැලකිය යුතුය.

මෙතෙක් සාකච්ඡා කළ මනෝ ලිංගික ගැටලු බොහෝමයක් ඇතිවීමට බලපාන පොදු කරුණු කිහිපයක් ගැන අවධානය යොමු කිරීමද වැදගත් වේ. බොහෝ පුද්ගලයන්ට ලිංගික කෘතිය පිළිබඳ දැනුම නැතිකම හෝ දැනුමෙහි උෟන බව නිසා මෙසේ සිදුවේ. මෙසේ දැනුමෙහි උෟන බව නිසා හෝ සාර්ථක ලිංගික අධ්‍යාපන මට්ටමක් නොමැති නිසා මෙවැනි ගැටලු ඇති වී තිබේ. එපමණක් නොව කුඩා කළ පටන්ම තමන්ගේ විශ්වාස පද්ධතිය ද මෙවැනි දේ සඳහා බලපායි. ඒ නිසා තරුණවියට එළඹීම සමග තම සිරුර හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් දරුවන්ට ලබාදීමත්, ලිංගික අධ්‍යාපනය ලබාදීමත්, ඉතා වැදගත් වේ. උපදේශනය සඳහා මෙවන් සේවාලාභියෙකු පැමිණි විට ලිංගික කරුණු පිළිබඳව ඔවුනගේ අදහස් හා විශ්වාස පද්ධතිය දැන ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එසේම ලිංගික ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳව ඔවුන් දරන ආකල්පය ද ඉතා වැදගත් වේ.

මේ ආකාරයට බලන කල මානසික යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනයට මනෝ ලිංගික ගැටලු වලින් ඉවත් වී යහපත් ලිංගික පුරුදු සමගින් යහපත් මනසක් සහිත යහපත් පවුලක් සමාජයට දායාද කරමු.

# The way I see it



It was a bright and sunny day somewhere mid-August, 2010 that I walked in to the Ministry of Social Services, dressed in a saree, carrying a file full of certificates not knowing what I'm getting myself in to. After speaking to the additional secretary and the director voicing out my concerns, I was taken in to the National Counseling Center as a volunteer and that marked a major turning point of my life. Every day from that day onwards I bear witness to the great service all the "Akka's" and "Aiya's" render throughout the Island.

At the training programmes I have been to, I am usually the silent spectator and the incidents that were revealed during sessions, stories of real men and women, the problems that they face, the situations the counseling assistant officers come across have been able to open my eyes to a different world. And this world is not pretty. But this is the world that the counseling assistant officers spread throughout Sri Lanka, with their knowledge and skill, try to amend. There are instances where the counseling assistant officer has been subjected to all kinds of hassles but they bear all that in good heart. The difference they make, not everyone knows. But the service they do the troubled spirits, by guiding and empowering, cannot be calculated.

During the many months I have been in the National Counseling Center the opportunities that have come my way, I know I would have never come across if I have been occupied elsewhere, especially to travel to distant parts of the country. And the knowledge and the experiences that I have gained are immense.

A year has bygone and there are only a very few things that have not changed. One among them is that I'm still everyone's "Nangi". But from my vantage point I see a vast improvement in the field. The counseling assistant officers strive harder in promoting mental health by their untiring efforts, struggling each day to make a little difference. In Freud's own words, "One day, in retrospect, the years of struggle will strike you as the most beautiful." Thus, I hope that the struggles that they encounter will someday be beautiful memories, experiences that they share with others and I wish our counselors, the best of everything for the service that they deliver.

Sonnali Siriwardena  
(Volunteer, National Counseling Center)



# Challenges and opportunities for counseling in Sri Lanka.

A socio-cultural perspective

Ranil Kumaranayake  
B.A. (Psychology Special)  
Diploma in Counseling  
Diploma in HRM

**T**he need for counseling is becoming more familiar in the Sri Lankan mental health arena. Different aspects of counseling and the role of the counselor are being discussed by various service provider organizations and individuals in the fields of mental health and social services. Although the field of counseling is widely discussed in different margins, it seems that the role of culture and the social foundations of the people, who seek counseling, remain as an area which is slightly addressed. As a result, this deficit has itself become a source of challenge for further development of counseling as



a recognized profession in Sri Lanka. There are number of factors that can be identified

as challenges for the field of counseling in the Sri Lankan context.

## Personal Values Vs Cultural Values

Counselors in our community have faced a challenge that whether to promote the importance of personal values or cultural values. Our society has its own social divisions representing various sub cultural values the mode that the problems arise within the individuals' psychic process is twofold.

1. When the person bears different personal values from the cultural values.
2. When an individual or a social group bears different cultural values from the other social groups.

In these situations it is not uncommon that the counselor may come to an indecisive point whether to promote the culture or the person. So the counselors have to explore the client's belief on cultural values' client's cultural competence (i.e. the adequacy of his or her own skills to behave in a culturally acceptable manner) and the available social support system (family, neighbors and other social groups around him). Here the counselors should be aware of the client's cultural differences in terms of the cultural group that the client is living in.

The counselors in our society must have an enhanced sensitivity and a readiness for appropriate responses to the needs of the clients who come from the different social grounds. This helps our counselors to explain

culturally sensitive phenomena in a psychosocially adjusted manner....,

## Difficulties in networking counselors

Still in our country it seems there is not a very well recognized professional association of counselors working in different organizations. They seem to work in their own agenda. This is a challenge to develop the counseling profession in our country. So the counselors have to pay attention to develop a very strong network of counselors to make their contribution to address common psychological and counseling needs.

Also there are lots of opportunities that our counselors should have been aware of the following.

## Attention paid to alternative social support systems of helping

In our community there is a very strong system of social support. The person's access to the system of social support around him or her is crucial in the process of helping. The counselors in our community should have a clear awareness of this opportunity. So the client's pattern of communication with this system of social sup-

port, his or her own skills to build a rapport with this system must be explored by the counselor.

This existence of indigenous ways of helping like meditation in our society is also an opportunity that the counselors have to be familiar with. The social trends towards the practice of meditation as a healing technique can be taken as advantageous by the counselors in the interventions for the problems of persons in our community.

Sri Lanka has a huge carder of community workers who work at the ground level. This is an opportunity for the counselors to train this carder as a workforce who work with basic counseling skills.

The first step to getting the things you want out of life is this: Decide what you want.

*Ben Stein*

සියදිවිනසා ගැනීමට තැත් කිරීමේ වර්ෂාව සහ මනෝවිද්‍යා

# උපදේශනයේ ඇති වැදගත්කම

වර්තමානයේ ශ්‍රී ලාංකික සමාජය හමුවේ ඇති සමාජ ගැටලු අතරින් සියදිවි නසා ගැනීම හා ඒ සඳහා තැත් කිරීමට පුද්ගලයන් නැඹුරුවීම සුවිශේෂ වූ මනෝ සමාජීය ගැටලුවක් වේ.

ගීතානි සඳුමාලා අබේවික්‍රම මිය  
BLE (Spe) Dip in Social Work  
Dip in Psy of Counselling  
උපදේශන සහකාර නිලධාරී, ප්‍රා.ලේ.කා. මදුරාවල  
උපදේශනය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමාව  
PASD

කිරීමේ වර්ෂාව වැළැක්විය හැකි හා වළක්වා ගත හැකි මානව ගැටලුවක් වන බැවින් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමුකර රජය දරන වියදම අවම කරගැනීමට පියවර ගැනීම වැදගත් වේ.

**සි**යදිවිනසා ගැනීම යනු මරණයෙන් කෙළවර වන ක්‍රියාවලියකි එම ක්‍රියාවලියේදී එම සිතුවිල්ල පුද්ගලයෙකු විසින් ආරම්භ කර මරණය ගෙන දෙන බව දැන දැනම ක්‍රියාත්මක කරයිමෙම ක්‍රියාවලිය මරණයෙන් අවසන් නොවූ විට එය සියදිවි නසා ගැනීමට තැත් කිරීමක් ලෙස අර්ථකථනය කරයි.

මෙරට සියදිවිනසා ගන්නන් හා තැත් කරන්නන් දෙස බැලූවිට බහුතරයක්ම සිටින්නේ ශ්‍රම බලකායට අවතීර්ණ වීමට සිටින නව යෞවන වයසේ පසුවන අය සහ ශ්‍රම බලකායට අවතීර්ණ වී සිටින තරුණ කොටස් වේ. ලෝක ජනගහණයෙන් ශ්‍රම බලකාය අඩු වී වැඩිහිටි ජනගහනය වැඩිවෙමින් පවතින යුගයක් තුළ මෙම තත්ත්වය වැළැක්වීම සඳහා විවිධ ක්‍ෂේත්‍ර ඔස්සේ පියවර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සියදිවිනසා ගැනීමට තැත් කරන පුද්ගලයන්ගේ සංඛ්‍යාව දිනෙන් දින වැඩි අගයක් ගන්නා අතර, සෞඛ්‍ය, සේවාවේ පහසුකම් හා ක්‍රමවේද නිසා විශාල වියදමක් දරා හෝ සියදිවිනසා ගැනීමට යොමු වූ පුද්ගලයන් සුළු පිරිසක් මරණය දක්වා යාමට ඉඩ නොදී වළක්වා ගැනීම සිදු කරයි. මෙබඳු පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් රජය විසින් සෞඛ්‍ය අංශය හරහා දරන වියදම සලකා බලන විට දිවිනසා ගැනීමේ හා තැත්



කෙබඳු වයස් කාණ්ඩයක් වුවද සියදිවිනසා ගැනීමේ වර්ගවලට යොමුවීම යනු සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික, හා ආධ්‍යාත්මික යන අංශ සියල්ලෙහිම ගැටලුවකි කුමන ආගමක වුවද සියදිවිනසා ගැනීම හඳුන්වන්නේ පාපකාරී ක්‍රියාවක් ලෙසටය. පුද්ගලයා තුළ පවත්නා ආධ්‍යාත්මික හිඳැස මේ සඳහා බලපා ඇත.

## සියදිවිනසා ගැනීමට තැත් කිරීමට බලපාන හේතු

- ශාරීරික මානසික රෝග තත්ත්වයන් හා වේදනා
- බලාපොරොත්තු කඩවීම ( රැකියා සම්බන්ධ සහ පෙම් සබඳතා වල)
- මන්දව්‍ය භාවිතයට ඇබ්බැහි වීම
- විභාග අසමත් වීම හා විභාග ආතති
- අධ්‍යාපනික ගැටලු
- සමාජ අපවාද, නින්දා, අපහාස
- ආර්ථික ගැටලු
- අඹුසැමි අනියම් සබඳතා
- පදනම් විරහිත සැක කිරීම්, චෝදනා කිරීම්, දඬුවම්
- ජීවන නිපුණතා නැතිවීම
- දෙමාපිය දු දරු සම්බන්ධතා වල ඇති ගැටුම්
- ලිංගික අතවර, ලිංගික හිංසන, ලිංගික පීඩාවන්
- පෞරුෂ ගැටලු
- දැවැද්ද, දේපළ සහ ඉඩකඩම් ආශ්‍රිත ප්‍රශ්න
- ගෘහස්ථ කායික හා මානසික වධහිංසා

## උපදේශනයේ ඇති වැදගත්කම

ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාමේදී ඇතිවන උක්ත ගැටලු හා අභියෝග ශුචුවේ ඒවාට මුහුණදීමට, ඔරොත්තු දීමට නොහැකියාව මත ආත්ම සාකච්ඡා

වෙත යොමු වන මෙම වර්ග සඳහා ඔවුන් තුළ ඇති අයහපත් චිත්ත වේගයන් වලට සහ පීඩාකාරී ආවේගයන් වාචිකව පිට කිරීමේ නොහැකියාව, ඒ සඳහා ඉඩක් නොලැබීම චිත්තවේග වලට මැදි වූ අවස්ථාවන් වලට තම ගැටලුව ප්‍රකාශ කිරීමට විශ්වාසවන්ත තම හැඟීම් තේරුම් ගත හැකි පුද්ගලයෙකු හමු නොවීම යන කරුණු මොවුන් තුළ මරණීය සිතුවිලි වර්ධනය කිරීමට හේතු වී ඇති බව පෙනේ. මෙම වේදනාවන් පිට කර ගැනීමට, සවන් දීමට, සංවේදී වීමට අයෙකු ඔවුන් වෙත හමුවුණි නම් මීට වඩා මොවුන්ගේ තත්ත්වය සුභවාදී අතකට යොමු වීමට ඉඩ ඇත.

සෑම පුද්ගලයෙකු තුළම ස්වීයත්ව සංකල්පය ඉතා ප්‍රබල වේ. එය බිඳ වැටීම තුළ පුද්ගලයාගේ ආත්ම අභිමානය බිඳ වැටේ. මෙය මරණීය ආශය වර්ධනය වීමෙහිලා සමත් වේ. බිඳ වැටුණු ස්වීයත්ව සංකල්පයක් තුළ සිටින පුද්ගලයාට තව දුරටත් ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය කරා යාම අපහසු බැවින් මරණීය ආශය වර්ධනය වේ. ආත්ම පීඩාව, ඉච්ඡාහිංගත්වය, අඩු ආත්ම පූර්ණතාව පුද්ගලයා මානසිකව පෙළා දමයි. යථාර්ථයෙන් පළා යයි. පුද්ගලයා තිබෙන්නා වූ ජීව ශක්තිය සැඟවී යයි. තවදුරටත් තමා බාහිරයේ සහ අභ්‍යන්තරයේ කොටස්කරුවෙක් නොවේ යැයි සිතයි. පසුගාමී ජීවන දර්ශනයක් ගොඩ නැගේ. මෙබඳු පුද්ගලයන්ගේ අභ්‍යන්තර හැඟීම්, ප්‍රකාශ වර්ග රටාවන් තුළ මෙම ස්වභාවය දක්නට ලැබේ.

මෙම තත්වයෙන් පුද්ගලයා මුදවා ගෙන ඉන් ඉවත් කර ගැනීම සඳහා ඔවුන් තුළ ධනාත්මක ප්‍රවර්ධනයක් ඇති කළ යුතුයි මඟ පෙන්විය යුතුයි සංවේදී විය යුතුය. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත් ආකාරයට ප්‍රතිස්ථාපනය කර ගැනීමට උදව් කළ යුතුය. අභ්‍යන්තර උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය තුළින් ධනාත්මක ජීවන දර්ශනයක් සකස් කර ගැනීමට පෙළඹ විය යුතුය. එමෙන්ම පුද්ගලයා තුළ පවත්නා ආධ්‍යාත්මික හිඳැස ඉවත් කර ගැනීමට මඟ පෙන්වීම ලබා දිය යුතුය. මෙම ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදේශනයට මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර හෝ ඇතැම් විට ආතතිය අඩු කරන ඖෂධ ප්‍රතිකාර සඳහා ද යොමු කිරීම කළ යුතු වේ. මෙම උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ ජීවිතය පිළිබඳ ඇති සෘණාත්මක ආකල්ප වෙනස් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. දිවි නසා ගැනීමේ වර්ගවල ප්‍රබල ලෙස නිෂේධනය කළ හැකි ප්‍රතිකාරාත්මක මෙන්ම, වළක්වා ගැනීමේ සාධකයක් ලෙස උපදේශනය වැදගත් ස්ථානයක් ගන්නා බව හඳුන්වා දිය හැකි අතර පුද්ගල අවිඥාණික ගැටුම් නිරාකරණයෙහි ලා උපදේශනයෙන් මහඟු මඟ පෙන්වීමක් ලැබේ.



# පුද්ගල පෞරුෂය හා සමාජ විරෝධී පෞරුෂ

## අක්‍රමිකතාව

එස්.එම්.අසංක ජයරත්න  
තර්කවාදී  
මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය  
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

මිනිස් වර්ගයාගේ වර්යාවේ ස්වභාවය පිළිබඳ අධ්‍යයනයන්හි ඉතිහාසය නරමක් දිගු එකකි. නූතන මනෝ විද්‍යාඥයින් මිනිසා පිළිබඳ විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයන්, පැහැදිලි කිරීම් කිරීමටත් ප්‍රථම මිනිසාගේ ස්වභාවය කෙසේද යන්න පිළිබඳව බොහෝ දාර්ශනිකයින්ට කුතුහලයක් වී තිබුණි. 17 සියවසේ ජීවත් වූ නොමස් හොබ්ස් (Thomas Hobbs) නැමැති දාර්ශනිකයා පෙන්වා දෙන්නේ මිනිස් වර්ගයා ස්වභාවයෙන්ම ආත්මාර්ථකාමී බවයි.

එහෙත් මෙයට ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහසක් දරන 18 සියවසේ විසූ දාර්ශනිකයෙකු වන ජන් ජැක් රුසෝ (Jean-Jacques Rousseau) පෙන්වා දෙන්නේ මිනිස් වර්ගයා සැබවින්ම යහපත් බවයි. (Kalat,2002) මිනිස් වර්ගයාගේ

ස්වභාවය පිළිබඳ ඉහත අදහස් වලට සමාන අදහස් පසුකාලීන මනෝවිද්‍යාඥයින් විසින්ද ඉදිරිපත් කර ඇති සිග්මන් ට්‍රොයිඩ් (Sigmund Freud) පෙන්වා දෙනු ලැබුවේ මිනිසා ස්වභාවයෙන්ම විනාශකාරී, අනර්ථදායී සත්වයෙකු බවයි. එහෙත් ඊට ප්‍රතිපක්‍ෂ අදහ-

සක් දරණ මනෝවිද්‍යාඥ කාල් රොජර්ස් (Karl Rogers) ට අනුව මිනිසා ස්වභාවයෙන්ම යහපත් සි රොජර්ස්ට අනුව මිනිසා අනර්ථකාරී හා ආත්මාර්ථකාමී වන්නේ ඔවුන්ගේ අරමුණු කරා ලඟාවීමේදී ඇතිවන අනවශ්‍ය ආකාරයේ බාධාවන් අවහිරයන් නිසාය.

මනෝවිද්‍යා විෂය තුළ පමණක් නොව පුද්ගල හැසිරීම් පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරන වෙනත් විෂයන් තුළද අධ්‍යයනයට ලක්වන මාතෘකාවකි. පෞරුෂය නැමැති සංකල්පය එසේම ඉහත විෂයන් පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය ශික්‍ෂණයක් නොලැබූ සාමාන්‍ය ජනතාව අතරද පෞරුෂය පිළිබඳ යම් යම් අදහස් හා මතවාදයන් දැකගත හැක. පෞරුෂය පිළිබඳ සමාජගතව ඇති ඇතැම් අදහස් තුළ කිසිදු විද්‍යාත්මක පදනමක් නොමැති පෞරුෂය යනු පිරිමි කමය, පෞරුෂය යනු උසට ගැලපෙන මහතක් තිබීමයි, පෞරුෂය යනු අභියෝගයන් හමුවේ නොසැලී සිටීමේ ගුණයයි, පෞරුෂය යනු නිවැරදිව තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාවයි, පෞරුෂය යනු පිරිසක් ඉදිරියේ කතා කිරීමට ඇති හැකියාවයි යනුවෙන් අප සමාජය තුළ මුල් බැසගෙන ඇති මෙබඳු අදහස් තුළින් පුද්ගල පෞරුෂය පිළිබඳ නිවැරදි විද්‍යාත්මක අදහසක් ලබානොදේ.

පුද්ගල පෞරුෂය පිළිබඳ ඇති කුතුහලය හා එය අවබෝධ කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය මත හිඳිමින් ඒ පිළිබඳ නොයෙකුත් අධ්‍යයනයන් සිදුවූවත් පෞරුෂය පිළිබඳ වඩාත් නිවැරදි න්‍යායාත්මක පැහැදිලි කිරීම් හමුවන්නේ මනෝවිද්‍යා විෂය ක්‍ෂේත්‍රය තුළින් පෞරුෂය පිළිබඳ සංකල්පය තරමක් සංකීර්ණ වන නිසාවෙන්ම ඒ පිළිබඳ සියලු මනෝවිද්‍යාඥයින් විසින් පොදුවේ පිළිගන්නා මතයක් දැකගත

නොහැක. මනෝවිද්‍යාඥයන්ට අනුව පුද්ගලයෙකු සිතන පනත ආකාරය, හැසිරෙන ආකාරය, හැඟීම් ප්‍රකාශයට පත් කරන ආකාරය තවත් පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනස්ය. එසේම ආවේණිකය. එක් පුද්ගල පෞරුෂයක ඇති ආවේණික ලක්‍ෂණ තවත් පුද්ගල පෞරුෂයකට මුළුමනින්ම සමාන නොවේ. තවත් සරලව කිවහොත් සෑම කෙනෙකුටම ආවේණික පෞරුෂත්වයක් ඇත. (Coon, 2003) එසේම පුද්ගලයෙකුගේ සංවේදන ක්‍රියාකාරීත්වයන්, මතකය, ඉගෙනුම වැනි තත්වයන් තවත් පුද්ගලයෙකු හා සසඳන විට වෙනස් විය හැක.

පෞරුෂය යන වචනය ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ලියනු ලබන්නේ Personality ලෙසය. Personality යන ඉංග්‍රීසි වචනය ලතින් වචනයක්

වූ Persona යන්නෙන් බිහි වූවකි. එහි අරුත වෙස් මුහුණ යන්නයි. (Kalat, 2002) පෞරුෂය පිළිබඳ හදාරන මනෝවිද්‍යාඥයින් මූලික අරමුණු දෙකක් යටතේ ක්‍රියාකරනු ලැබේ. ඉන් පළමු අරමුණ වන්නේ පෞරුෂයේ ව්‍යුහයන් විස්තර කිරීම සඳහා න්‍යායන් ගොඩනැගීමයි. දෙවැනි අරමුණ වන්නේ පුද්ගලයන් එකිනෙකාගෙන් වෙනස්වන ආකාරය හා සමානවන ආකාරයන් පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමය (Westew, 1996) කෙසේ වෙතත් මෙම අරමුණු වෙත ළඟා වීමේදී එක් එක් මනෝවිද්‍යාඥයින් පුද්ගල පෞරුෂයේ තමා වැදගත් කොට සලකන කිසියම් තත්වයක්, සංකල්පයක්, අංශයක් හෝ කොටසක් මුල්කර ගනිමින් සිය අධ්‍යයනයන් සිදුකර ඇත. එසේම නූතනයේදී එය එලෙසම සිදුවෙමින් පවතී.



විවිධ සාධක මත පුද්ගල පෞරුෂයේ ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වයන් හේතුවෙන් පුද්ගල යාගේ සුපුරුදු ජීවන රටාව පවත්වාගෙන යාමට බාධා ගෙනදිය හැකි බවත් පෞරුෂ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් තුළ දුස්සමාහිත වර්ග රටාවන් හඳුනාගත හැකිබවත් මනෝවිද්‍යාඥයින් පෙන්වා දෙයි. සමාජ ප්‍රගමනයට බාධාකාරී වන පෞරුෂ ආබාධක් ලෙස සමාජ විරෝධී පෞරුෂ අක්‍රමිකතාවය හඳුනාගත හැකියි සමාජ විරෝධී පෞරුෂ ආබාධය සහිත පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමේදී ඔවුන් තුළ දැකගත හැක. වර්ත ලක්ෂණ ගණනාවක් මනෝවිද්‍යාඥයින් පෙන්වා දෙයි. උදාහරණ ලෙස හෘද සාක්ෂියට

පෞරුෂය යන වචනය ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ලියනු ලබන්නේ Personality ලෙසය. Personality යන ඉංග්‍රීසි වචනය ලතින් වචනයක් වූ Persona යන්නෙන් බිහි වූවකි. එහි අරුත වෙස් මුහුණ යන්නයි.

අනුව ක්‍රියානොකිරීම,ආත්මාර්ථ කාමීබව, ආවේගශීලී බව,වංචනික ලෙස කටයුතු කිරීම, නිතරම තමන්ගේ වාසිය වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීම යනාදී ලක්ෂණ මෙවැනි පුද්ගලයන් තුළ සුලභව දැකගත හැකි ලක්ෂණයන්ය. සමාජ විරෝධී පෞරුෂ ආබාධය සහිත පුද්ගලයින් දුර්වල සමාජානුයෝජනයක් ලැබූ අයවලුන් වන අතර ගැඹුරු විත්තවේගයන් ප්‍රකාශකිරීමට අසමත්ය. (Coon, 2003) ඉහත ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් බොහෝදෙනෙකු තම ළමා කාලයේ අම්හිරි ජීවන අත්දැකීම්වලට මුහුණ

දුන් අය බව පර්යේෂණ වලින් සොයාගෙන ඇත. උදාහරණ ලෙස සමාජය විසින් නොසලකා හරින ලද,අපයෝජනයට ලක්වූ දරුවන් පසුකාලීනව සමාජ විරෝධීන් ලෙස ක්‍රියාකිරීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් ඇති බවක් විවිධ මනෝවිද්‍යා පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල මගින් පෙන්වා දී ඇත. එසේම මොළය ආශ්‍රිත සියුම් ස්නායු ආබාධ තත්වයන් හේතුවන්ද ඇතැම් විට සමාජ විරෝධී පෞරුෂ ආබාධ ලක්ෂණයන් පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිවිය හැකි බව නූතන පර්යේෂණ මගින් තහවුරු වී ඇත.

වඩාත් සංවේදී තත්වයක් වන්නේ සමාජ විරෝධී වර්ගයා ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයින්ට සාර්ථක ලෙස ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කළ හැකිද යන්නයි. සමාජ විරෝධී පෞරුෂ ආබාධයන්ට සිදුකරන ප්‍රතිකාරයන් සාර්ථක වන්නේ ඉතාමත් කාලාතුරකිනි. (Coon, 2003) ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලියේදී තරමක් සමාජ හිතකාමී ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළද එවැන්නන් ප්‍රතිකාර වලින් පසුව සුපුරුදු පරිසරයට මුදාහැරී විට නැවතත් සමාජ විරෝධී වර්ගයා ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීමේ

ඉහළ සම්භාවිතාවයක් දැකගැනීමට හැකිය. එබැවින් සමාජ විරෝධී පෞරුෂ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට ප්‍රතිකාරකිරීමේදී බහුමාධ්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් යොදාගැනීම වඩාත් සාර්ථකය.

### ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

Coon,Dennis .(2003).Essentials of Psychology :(Ninth edition) Wadsworth/Thomson; Usa

Kalat,W.James. (2002). Introduction to Psychology : (Sixth edition) Wadsworth –Thomson Learning; California;Usa

Kalat,W.James.(2007).Biological Psychology :(Ninth Edition) Wads worth: California: Usa

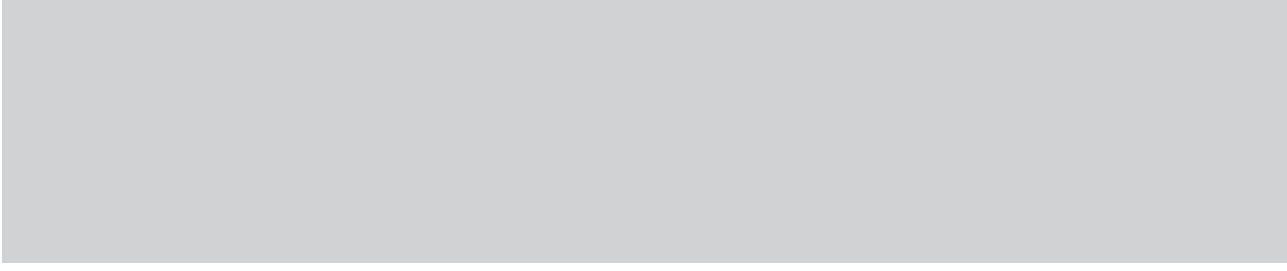
Myers,G.David.(1998).Psychology :(fifth Edition) Worth Publishers :New york

Smith,E.Ronald.(1993).Psychology :West Publishing Company :St.paul, Mn

පුද්ගලයකුට නැණා ගුණා දෙනම අවශ්‍යයි. ඥානය නොමැති සත් ගුණායෙන් හෝ සත්ගුණාය නොමැති ඥාණායෙන් හෝ ප්‍රයෝජනයක් නැත.

අපේ ශරීරය අන්‍යන්ට සේවා කිරීමට ලබාදුන් යන්ත්‍රයක් පමණි. යන්ත්‍රයේ කාලය ඉක්මවූ පසු එය අතහැර වෙනත් යන්ත්‍රයක් ලබා ගත යුතුය.

මහත්මා ගාන්ධි තුමා



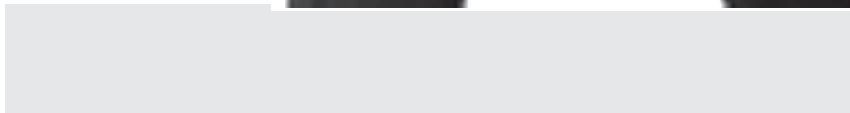
# කාමය

## ඔබට කොතරම් වටින්නේද ?

සෙලාහි අබේකෝන්  
උපදේශන සහකාර  
ආලෝක ප්‍රා. ලේ.කා.  
බකමුණ  
B.A (Psy)  
Dip. in Cou.



දවසක් උදා වන්නේ දහසක් වැඩ කටයුතු වලට මග පාදමිනි. එම වැඩ කටයුතු සමග එක් එක් පුද්ගලයා විවිධ ලෙස තමාගේදවස සැලසුම් කරයි. දවස සැලසුම් කිරීමට නම්, කාලය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. බාලගිරි දෝෂයට කොටු නොවී මේ කාලය කළමනාකරණය කිරීම ඔබටත් ප්‍රශ්නයක්දී.....?



**වැඩ** කල් දැමීම දියුණුවට බාධාවකි. තමා මෙන්ම අන්අයද ඒ හරහා විවිධ ලෙස අපහසුතා වලට ලක් වේ පුද්ගලයෙකු වැඩ කල් දමන්නේ ඇයි.....? ඔබත් වැඩ කල් දමන්නෙක්ද...? ඇත්තටම ඔබ වැඩ කල්දමන්නේ සාධාරණ හේතු නිසාදී? යනාදි ගැටලු රාශියක් මේ සමග පැන නගී.

ඔබගෙන් වැඩ අතපසු කිරීමට හේතු ඇසුවොත්, ඒ සඳහා ඔබ ලබා දෙන හේතු කාරණා බොහෝ විය හැකිය. නමුත් ඇත්තටම එම හේතු කාරණා නිසාම වැඩ අතපසු කළේදැයි ප්‍රශ්න කළහොත්, ඒ එක් කාරණාවක්වත් ඇතැම්විට සාධාරණ නොවන බව ඔබටම හැඟෙනු ඇත. මන්ද



එකිනෙකා දෛනික වැඩ කටයුතු සැලසුම් කරන්නේ තමා ඊට හුරු පුරුදු වී ඇති අයුරිනි. සමහරෙක් දවස සැලසුම් කරන අතර තවත් අයෙකුට එවැනි සැලසුමක් නැති එනම්, එවැන්නෙකුගේ වැඩ කටයුතු අතපසුවීමේ ප්‍රවණතාව ඉතා වැඩි විය හැකිය. එසේ වන්නේ ඔබ දවස සැලසුම් නොකළ නිසාවෙනි.

මෙහිදී මනෝවිද්‍යාත්මකව ගතහොත්, සුබවාදීන් හා අසුබවාදීන් යන දෙපිරිස පිළිබඳව ඔබ අසා ඇත්ද?

සුබවාදියා ක්‍රියාශීලිය, උනන්දු, ආත්ම ශක්තියෙන් යුතුය, ස්වාධීනය, ධනාත්මකය, ඔහු/ඇය සෑම වැඩ කටයුත්තක්ම දිනයක්ම නිසි කළමණාකරණයකින් යුතුව කළමණාකරණය කරගනී. එනම්,

පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් ලබා දෙයි. ඔහුගේ වචන මාලාවේ නැහැ බැහැ යන වචන වෙනුවට ඇත්තේ, හැකිය, පුළුවනියනාදී ධනාත්මක වචනය. නමුත්, එම වචන භාවිතා කරන්නේ සැබැවින්ම තමාගේ ධාරිතාව පිළිබඳ විශ්වාසයෙනි. නොඑසේනම්, ඔහු කිසිවිටක බොරුවට එම වචන භාවිතා නොකරයි. එම නිසා එවැනි පුද්ගලයන්ට විශ්වාසයෙන් ඕනෑම කාර්යයක් වගකීමකින් යුතුව භාර දීමේ හැකියාව ඇත.

නමුත්, අසුභවාදියා යනු සුභවාදියාගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වූ පුද්ගලයෙකි. එනම්, ඔහු අලසය. ආත්ම

කාලය රන් හා සමානය. මෙම කියමන අප කාගේත් ජීවිත වලට ඉතාම වැදගත් වන අතර කාලය පිළිබඳව වටිනාකම දන්නා අයට මෙම වැකියද රන් හා සමාන වනු ඇත.

මාලාවේ ඇත්තේ නැහැ / බැහැ වචන පමණි. ඔහුට විශ්වාසයෙන් වගකීමක් භාර දීමේදී ඒ පිළිබඳ වටහා දිය යුතුය.

මන්ද එය එම පුද්ගලයාට මෙන්ම ඔහු සමග වැඩ කරන අනෙකුත් පුද්ගලයන්ටද බලපාන බැවිනි.



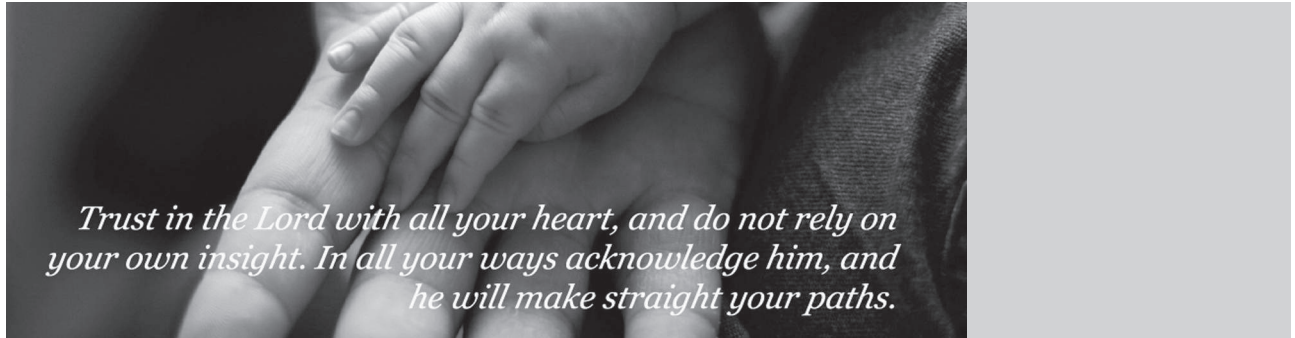
ශක්තියෙන් හීනය. උනන්දුව අඩුය. අනෙකා මත යැපීමට උත්සාහ කරයි. ඔහු සිතන්නේ දවසේ වැඩ කටයුතු පිළිබඳව නොව දවස ගෙවා දමන්නේ කෙසේද? කියාය. ඔහුට කළ යුතු දෙයක් නැත. සැලකිල්ලක් නැත. වැඩක් භාරගත්තේ නම් එය කළ යුතු නිසා පමණක් කරයි. බොහෝ විට

එසේනම්, ඔබම තීරණය කරන්න ඔබ අනෙකා අගය කරන සුබවාදියෙකුද...? නැත්නම්, අනෙකා අවමන් කරන අසුභවාදියෙකුද...? යන්න. එය ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයටත්, වැරදුණු තැන් සකසා ගැනීමටත්, එසේම, වැරදිය හැකි තැන් නැති කර ගැනීමටත් ඉවහල් විය හැකිය.

දවසේ කාලය අනුව තමාගේ වැඩ-කටයුතු වලින් මුල් තැන දිය යුතු දේවලට මුල්තැන දෙමින් වැඩ හා කාලය කළමණාකරණය කරගනී. එනම්, නිතරම තමා කළයුතු දේ

ඔහු වැඩ කරනබව පෙන්නවනවා මෙන්ම නැති වැඩ මවාපෑමට ද උත්සාහ දරමින් තමන්ගේ වැඩ-කටයුතු කල් දමයි. පසුව ඊට හේතු දක්වයි. ඔහු ගේ වාග්

කාලය රන් හා සමානය. මෙම කියමන අප කාගේත් ජීවිත වලට ඉතාම වැදගත් වන අතර කාලය පිළිබඳ වටිනාකම දන්නා අයට මෙම වැකියද රන් හා සමාන වනු ඇත.



නින්ද සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක ප්‍රධාන කොටසක් කියලා සමහරවිට මේ වන විටත් ඔබ හොඳින් දන්නවා ඇති. හොඳින් ආහාර ගැනීම හා ව්‍යායාම කිරීම වගේම දවසපුරා ඔබ සතුවත් තබන්නට හොඳින් නිදා ගැනීමත් බොහෝ සෙයින් වැදගත් වෙනවා. එය ඔබේ හැඟීම්, සම්බන්ධතා, නිෂ්පාදන ශීලීත්වය වගේම ජීවිතයේ ස්වභාවයටත් එකසේ බලපානවා දවසපුරා ඔබ උගත්දේ, ඔබගේ අත්දැකීම් මතකය තුළ තැන්පත් කරන්නට හා ශරීරය ප්‍රතිසංස්කරණය කරන්නට ඔබේ මොළය වැඩකරන්නේ ඔබ නිදාගත් විටයි.

**ප්‍ර**මාණවත් නොවන නින්දක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වෙහෙසකර බව හා අවධානය රැඳවීමේ අපහසුකම් වර්ධනය වෙනවා. දරුවෙකුට පංති කාමරයේ ක්‍රියාකාරකම් වගේම බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහාත් දැඩි බලපෑමක් කරනවා. වැඩිහිටියකු ලෙස වර්ධනය වීමත් එය බලපානවා.

අපේ ශරීරය හෝ මනස අප නිදාගන්නා විට සක්‍රීයව ඇතිබව ඇත්තක්. ඔබේ සිරුර හරියට ඔරලෝසුවක් වගෙයි. ඔබ සිහින ලොවට ගියවිට ඔබේ පරණ සෛල අලුත් කරන්නට වගේම මාංශපේෂි හා ශරීරඅවයව ප්‍රකෘත්තිමත් කරන්නට එය නොනවත්වාම වැඩකරන බව දන්නවාද?

පුංචි සෞභාවක් වුණත් (විදුලි පංකාවක/වායු පෙරනයක්) ගැඹුරු නින්දට බාධාවක්.

කාමරයේ අධික ශීතල / අධික රස්නය අපහසුවක්. හොඳ නින්දකට සුදුසුම වන්නේ ෩෦\*65 අතරයි.

ආලෝකය, මෙය අපේ සිරුරට වෙලාව හඟවන ශක්තිමත් දර්ශනයක් අපේ ශරීරය ඇතුලේ (ජීව විද්‍යාත්මක) ඔරලෝසුව දහවල් අවධිවීම / රාත්‍රී නින්ද ගැන කියනවා. හොඳ නින්දකට කරුවල පහසුවක්

## හොඳ රාත්‍රී නින්දකට සැලකිලිමත් වන්න

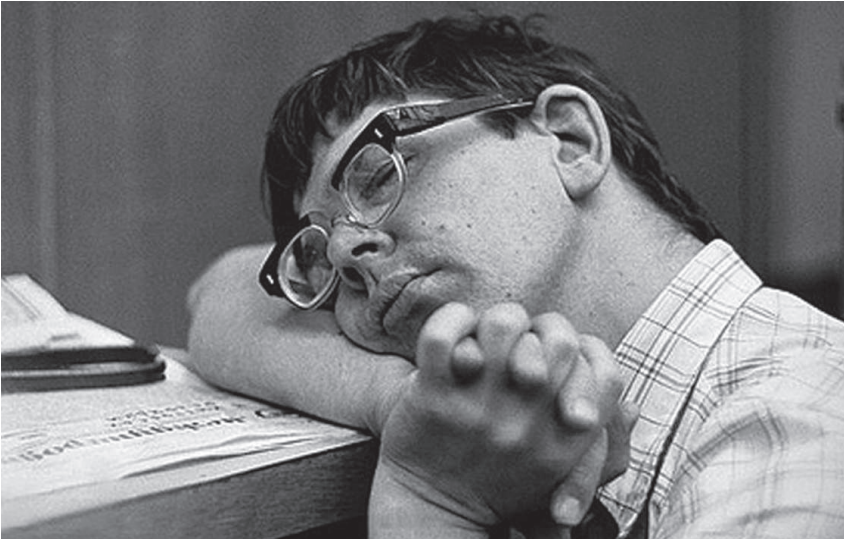
දිනපතා තෙල් ගාන්න.

සති අන්තයේ පවා එකම වෙලාවක නිදාගන්න



# සුවසේ නිදන්නට නම්.....

(අන්තර්ජාලය ඇසුරින්)  
 අපීන් කුමාර  
 B.A. Psy, Diploma in Counseling,  
 AMPC  
 උපදේශන සහකාර නිලධාරී  
 ප්‍රා.ලේ.කා., පුජාපීඨය



නින්දාට පෙර දිනපතා කරන පිළිවෙතක් සාදා ගන්න. එයින් ඔබේ සිරුරට නින්දාගැන ඉඟියක් සපයාවේ.

ආතතිය සමනය කරගැනීම සඳහා ක්‍රමවත් ව්‍යායාම කරන්න

කැලේන් අඩංගු ද්‍රව්‍ය වැනි උත්තේජන ගැනීම නවතා දමන්න

නින්දා ආරම්භ කිරීමේ කාලය වැඩි කිරීමට දුම්පානය බලපාන බව සමීක්‍ෂණ මගින් හෙළි වී ඇති නිසා එය සම්පූර්ණයෙන් නවත්වන්න.

### වඩා හොඳ නින්දාකට ඉඟි කිහිපයක්

නිදන් වෙලාවක් නැති කමට වඩා නින්දා නැතිකම ඉවිචාභංගත්වයට කාරණයක් බව ඇත්තයි. මෙහි දැක්වෙන. නිදා ස්වස්ථතාව ලෙස හඳුන්වන අලුත් උපක්‍රම ඉගෙනගන්න බලන්න.

නින්දා අවශ්‍ය වීමට පමණක් නිදාගන්න. මෙය ඔබ ඇදේ ආහාර ගෙන ඉන්නා කාලය අඩුකරාවේ.

ඔබට විනාඩි 20 ක් ඇතුළත නි-

න්දා වැටෙන්න බැරිවුණොත් ඇදෙන් නැගීමට ඒකාකාරී, එපා-වෙන සුළු දෙයක් නිදීමක එතෙක් කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස අඳුරක නිහඹව වාඩි වී ඔබේ ශීතකරණයේ වගකීම් සහතිකය කියවන්න.

කෙටි නිදි (දවල් නිදාගන්න) එපා. එය සහතික වේවි නිදියහ-නේ ඔබේ වෙහෙසකර බවට.

නැගීමට හා ඇදට යෑම සෑම දිනකම එකම වෙලාවක සිදුකරන්න.

නිදාගන්න පැය හතරකටවත් කලින් ව්‍යායාම අවසන් කරන්න.

නින්දාට පෙර දිනපතා කරන පුරුද්දක් වර්ධනය කරගන්නී උදාහරණයක් ලෙස සංයම කරන සංගීතයකට සවන් දෙන්න හෝ අභ්‍යාසයක යෙදෙන්නී ඇදහීම් වලට ගැලපෙන යමක් විනාඩි 15 ක් පමණ කියවන්න.

ඔබේ ඇද නින්දාට පමණක් යොදා ගන්න. රූපවාහිණිය නැරඹීම, ගණන් බැලීම, කියවීම නොකරන්න. ලිංගික කාර්යට පමණක් නුසුදුසු නොවේ.

කැලේන් / කෝලා වර්ගද නිකොටින් හා ඇල්කොහොල්

භාවිතද නින්දාට පැය 4-6 කට පෙර අවසන් විය යුතුය.

නින්දාට විනාඩි 90 කට පෙර උණුසුම් ජලය පානය කිරීම තුළින් නින්දා පහසු කරවන තරමට ශරීර උෂ්ණත්වය පහත දමන්නට හැකියාවක් ඇත.

නිදන කාමරය හා නිදන ඇඳ නිහඹව හා සුවපහසුව තිබෙනවාද?

ඔබේ ජීව විද්‍යාත්මක ඔරලෝසුවට හිරු එළිය අවශ්‍යයි. උදෑසන අවදි වූ විගස හිරු එළිය වැටෙන ලෙස විනාඩි 15 ක් පමණ මුහුණ හරවාගෙන සිටින්න.

ආතතිය සමනය කරගැනීම සඳහා ක්‍රමවත් ව්‍යායාම කරන්න

කැලේන් අඩංගු ද්‍රව්‍ය වැනි උත්තේජන ගැනීම නවතා දමන්න

නින්දා ආරම්භ කිරීමේ කාලය වැඩි කිරීමට දුම්පානය බලපාන බව සමීක්‍ෂණ මගින් හෙළි වී ඇති නිසා එය සම්පූර්ණයෙන් නවත්වන්න.

වඩා හොඳ නින්දාකට ඉඟි කිහි-පයක්

නිදන් වෙලාවක් නැතිකමට වඩා නින්දා නැතිකම ඉවිචාභංගත්වයට කාරණයක් බව ඇත්තයි. මෙහි දැක්වෙන. නිදා ස්වස්ථතාව ලෙස හඳුන්වන අලුත් උපක්‍රම ඉගෙනගන්න බලන්න.

නින්දා අවශ්‍ය වීමට පමණක් නිදාගන්න. මෙය ඔබ ඇදේ ආහාර ගෙන ඉන්නා කාලය අඩුකරාවේ.

ඔබට විනාඩි 20 ක් ඇතුළත නින්දාට වැටෙන්න බැරිවුණොත් ඇදෙන් නැගීමට ඒකාකාරී, එපා-වෙන සුළු දෙයක් නිදීමක

එනතෙක් කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස අදාළ නිහඬව වාඩි වී ඔබේ ශීතකරණයේ වගකීම් සහතිකය කියවන්න.

කෙටි නිදි (දවල් නිදාගන්න) එපා. එය සහතික වේවි නිදියහනේ ඔබේ වෙහෙසකර බවට.

නැගිටීම හා ඇදට යෑම සෑම දිනකම එකම වෙලාවක සිදුකරන්න.

නිදාගන්න පැය හතරකටවත් කලින් ව්‍යායාම අවසන් කරන්න.

නින්දට පෙර දිනපතා කරන

පුරුද්දක් වර්ධනය කරගන්න. උදාහරණයක් ලෙස සංයම කරන සංගීතයකට සවන් දෙන්න හෝ අභ්‍යාසයක යෙදෙන්න. ඇදහීම් වලට ගැලපෙන යමක් විනාඩි 15 ක් පමණ කියවන්න.

ඔබේ ඇඳ නින්දට පමණක් යොදා ගන්න. රූපවාහිණිය නැරඹීම, ගණන් බැලීම, කියවීම නොකරන්නී ලිංගික කාර්යට පමණක් නුසුදුසු නොවේ.

කැලේන් / කෝලා වර්ගද නිකොටින් හා ඇල්කොහොල් භාවිතද නින්දට පැය 4-6 කට පෙර අවසන් විය යුතුය.

නින්දට විනාඩි 90 කට පෙර උණුසුම් ජලය පානය කිරීම තුළින් නින්ද පහසු කරවන තරමට ශරීර උෂ්ණත්වය පහත දමන්නට හැකියාවක් ඇත.

නිදන කාමරය හා නිදන ඇඳ නිහඬව හා සුවපහසුව තිබෙනවාද?

ඔබේ ජීව විද්‍යාත්මක ඔරලෝසුවට හිරු එළිය අවශ්‍යයි. උදෑසන අවදි වූ විට හිරු එළිය වැටෙන ලෙස විනාඩි 15 ක් පමණ මුහුණ හරවාගෙන සිටින්න.



.....උපදේශන අනන්‍යතාවය 09 පිටුවෙන්

සිදුවෙයි. මෙහිදී පෞද්ගලික අනන්‍යතාව ඉස්මතු වීම වළක්වාගත යුතුය.

මෙවැනි සේවාලාභීන් සමග කටයුතු කිරීමේදී පෞද්ගලිකව පුද්ගලයා සතු අනන්‍යතාව ඉමහත් බලපෑමක් වුව ද එම තත්ත්වය වළක්වා ගැනීම සඳහා උපදේශනයේ යෙදීමත් එම වෘත්තීය අත්දැකීම් ලැබීමත් ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. උපදේශන අනන්‍යතාව උපදේශන ක්‍රියාවලිය සඳහා ධනාත්මකව හෝ සෘණාත්මකව බලපෑ හැකියි සේවාලාභියා තම ගැටළුව ඉදිරිපත් කිරීමට පෙළඹෙන්නේ උපදේශකවරයා ධනාත්මක ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් පමණි.

උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමේදී පෞද්ගලිකව අප සතු අනන්‍යතාව අනුව ක්‍රියාකළ නොහැකි වන අතරම

උපදේශන අනන්‍යතාව එම වෘත්තීයටම සුවිශේෂී වූවකි. මේ සඳහා සමාජයෙන් ලබාගන්නා සංකල්ප වලට අනුව ගොඩනගා ගන්නා සීමා අදාළ නොවේ. සේවාලාභීන් ලෙස පැමිණෙන විවිධ තරාතිරමේ පුද්ගලයන් සමග ඔවුන්ගේ ගැටළුවට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම සහ ගැටළුවට විසඳුම් සෙවීමේ ක්‍රියාවලියට උපකාර කළයුතු අතරම ගැටළුවෙන් මිදීම සඳහා ඔවුන්ව ශක්තිමත් කිරීම ද උපදේශකවරයාගේ භූමිකාවට අයත්වන වගකීමක් වෙයි.

උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් ක්‍රියාකිරීම සඳහා අනන්‍යතාව කොතරම් වැදගත් ද යත් එහිදී අනන්‍යතාව ගොඩනගා ගත යුත්තේ සීමා වලින් තොරවන ආකාරයටයි එනම් සේවාව සඳහා පැමිණෙන ඕනෑම පුද්ගලයෙක් ඔහුගේ/ඇයගේ පැවැත්ම, රැකියාව, සමාජ තත්ත්වය ආදිය නොසලකා පිළිගැනීම කළ යුතුය.

සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී යම් යම් දේ ගරු කරනු ලබන්නේ අපගේ පෞද්ගලික අනන්‍යතාවට අනුවය. සමාජයේ පවතින අප ගරු කරන තත්ත්වයන් එකිනෙකට වෙනස්ය. මෙහිදී අප විසින් හොඳ යැයි සම්මත රාමුවෙන් පිටත දේ බැහැර කිරීම සිදුකළ ද උපදේශන අනන්‍යතාව තුළ එවැනි බැහැර කිරීම් කළ නොහැකිය. සියළුම සේවාලාභීන්ට සමානව සැලකිය යුතුය. උපදේශන අනන්‍යතාව හා පෞද්ගලික අනන්‍යතාව වෙනස්වන්නේ මේ ආකාරයෙනි.

උපදේශකවරයා යනු ද පුද්ගලයෙකි. ඔහුට/ඇයට ද පෞද්ගලික අනන්‍යතාවක් පැවතිය ද උපදේශන වෘත්තීය සඳහා එය නොගැලපෙයි. මෙහිදී තම පුද්ගලික අනන්‍යතාව හේතුවෙන් බලපෑම් ඇතිවිය හැකි වුව ද එය යටපත් කර උපදේශනයේදී ඒ සඳහා සුදුසු අනන්‍යතාවක් ගොඩනගා ගෙන ක්‍රියාත්මක වීම උපදේශකවරයෙක් වශයෙන් වෘත්තීය සාර්ථකත්වයට හේතුවෙයි.

# 6

## MYTHS ABOUT PSYCHOLOGISTS

**one way or another psychologist has to deal with “abnormal” people. Normal, healthy person will not go to a psychologist.**

This is one of the most popular myths. First of all, a psychologist, by definition, has to deal with healthy people who have certain difficulties and problems. With mental health problems has to do a doctor, a psychiatrist. This is a medical specialty. The psychologist also has no medical training and does not even have the right to treat.

As regards to the division psychologist and psychotherapist, it is not so obvious. But we can say that the therapist has to deal with more complex cases, the deep psychological trauma, personal problems. Psychotherapy involves a more profound and long-term performance, in which pretty much can change in the inner world of the client.

The psychologist also consults rather, dealt with special cases, makes recommendations (for example, a psychologist with the customer can turn out a list of techniques that help to relax or, conversely, focus, etc.). The work that began as a consultation, may develop into a serious and long-term psychotherapy.

**“analyst” and “psychologist” – is the same**

The myth comes from foreign films. In fact, these words are synonyms, as well as are synonyms, such words as “musician” and “rocker”. Namely, psychoanalysis is just one aspect of psychology, with its principles and characteristics of work. It is the work of the psychoanalyst that you see when you see a man that lies on the couch and begins to talk about himself ..

By the way, the couch, traditionally is considered an attribute of psychoanalysis, but modern psychoanalysts do not always use it.

In addition to psychoanalysis, there are several areas (approaches) in psychology, in which psychologists can work – gestalt psychology, cognitive psychology, existential psychology, etc. Each approach has their principles, methods of work, etc.

**The task of a psychologist – as soon as possible to understand the customer’s problem, give the right advice, and for that he certainly must have great experience in life**

To some extent it also depends on the approach in which the psychologist works, but it can be argued that the task of a psychologist is not to give advice. In general, the psychologist must under-

අප ඇසීමට ඇකැමැති ම වචනය මරණය විය හැකිය. එහෙත් එය වෙනස් කළ නොහැක්කේමය. කෙදිනක හෝ සියලුදෙනා එය අත්විඳිනු ඇත. කිසිවෙකුටත් පලායෑමට හෝ ප්‍රතිකේෂ්ප කිරීමට ද නොහැකි නිසා මෙන්ම අවබෝධ කර ගැනීම උගහටවීම නිසා ද මරණය ගැන සෑම කෙනෙක්ම සාකච්ඡා නොකරයි.



## මරණාසන්න පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා හා උපදේශනය

කුඹුකන්දන ටේවන ගිමි  
කපිකාවාරිය  
දර්ශන ආශය  
කැමණිය විශ්වවිද්‍යාලය

අප සෑම දිනෙක ම ජීවිතය ගෙවා දමන්නේ, මරණය පිළිබඳ අපේක්‍ෂාව සහිතවය. එහෙත් කෙනෙකු ඒ සඳහා හොඳින් සූදානම් වුව ද සමහරෙකුට මරණය පිළිගැනීමට තරම් සූදානමක් නැති එබැවින් මරණය පිළිගනිමින් ඊට මුහුණදීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කටයුත්තකි මරණයට ආසන්න කාලය මරණාසන්න පුද්ගලයාට පමණක් නොව ඔහුව හෝ ඇයව රැකබලා ගන්නා පුද්ගලයින්ට ද මානසික වශයෙන් ඉතා පීඩාකාරී වේ.

### මරණාසන්න පුද්ගලයාගේ

#### ලක්ෂණ

මරණාසන්න පුද්ගලයෙකුගෙන් විද්‍යමාන වන ලක්ෂණ ලෙස ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවීම, සන්නිවේදනය අඩුවීම, කැමැත්තන්-රුචි-අරුචිකම් අඩුවීම, ආහාර හා ජලයට ඇති කැමැත්ත අඩුවීම, ශාරීරයේ උෂ්ණත්වය

අඩුවීම, රුධිර පීඩනය පහත වැටීම, අත් පා සිතලවීම, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය වෙනස්වීම, සමේ වර්ණය වෙනස්වීම සහ කතාව අඩුවීම, අවදිබව අඩුවීම, ඉන්ද්‍රිය සංවේදනයන්ගේ වෙනස්කම් ද වශයෙන් මායාවන්, නොපවතින ශබ්ද ඇසීම, නොපවත්නා රූප දැකීම වැනි භ්‍රාන්තින්, සම සුදුමැලි සිසිල් හා තෙත් බවට පත්වීම, අත්-පාවල සම වඩාත් සිතලවීම මෙන්ම සම දුඹුරු පාටට හුරු හෝ සුදුමැලි කළු පාටට හැරීම.

### මරණාසන්න පුද්ගලයින්ගේ

#### අවශ්‍යතා

මියයන පුද්ගලයාට ලබා දෙන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ දී ඉතා වැදගත් වන්නේ, මරණයට ආසන්න පුද්ගලයින්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ සැලකිල්ල හා ඒවා තෘප්ත කරගැනීමේ අවකාශ සපයමින් සාමකාමී/යහපත් මරණයකට පත්වීම සඳහා පුද්ගලයාගේ මානසිකත්වය සැකසීමයි ඔවුන් තුළ



ඇතිවන වෙනස්කම් හා එම ලක්ෂණයන්හි දී අප කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පහත පරිදි හඳුනාගත හැකිය.

මරණාසන්න පුද්ගලයින් කෙරෙහි අන්‍යන්ගේ සැලකිල්ල යොමු වන බව හා ඔවුන් ව අත් නොහරින බවට පොරොන්දුවීම

පවුලේ සාමාජිකයින්, නෑදෑයින් හා මිතුරු-මිතුරියන් සියලු දෙනාම මොවුන් සමග කතාබහ කිරීම ඔවුන්ගේ ළඟට වී සිටීම, අවශ්‍යතා විමසීම වැනි වර්ධාවන්හි නිරතවීම නොසලකාහරින ලද බවට වන හැඟීමෙන් නිදහස් වීමට ඔවුන්ට උදව් වේ.

**පවුල, යහළුවන් හා bැකවලුන් සමග විවෘතවීමේ අවශ්‍යතාව**

ඔවුන්ට සවන්දෙන පුද්ගලයින් සිටිය යුතු වේ. සමහරවිට පවුලේ තෝරාගත් සාමාජිකයින් සමග නිතර කතා කිරීමට අවශ්‍ය වේ. මේ නිසා ඔවුන් සමග පිළිසඳරෙහි, සතුටු සාමීචියෙහි යෙදීම, අවශ්‍යතා විමසීම, කතා කිරීමට හා දැකීමට ආසා කරන පුද්ගලයින් මුණ ගැසීමට ආදිය කළ යුතු වේ.

**වෙනස්වන තත්ත්වයන්ට ප්‍රතිචාරමය වශයෙන් ඇතිවන වේදනාව සහ අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ ජාලනය කිරීමේ අවශ්‍යතාව**

මේ සඳහා ඖෂධ ලබාදීම, තැවීම, පිරිසිදු කිරීම ආදිය කළ හැකියි තවද මරණාසන්න පුද්ගලයාගේ ශරීරය පිළිබඳ දක්වන සැලකිල්ල, සුවපහසුව සැපයීම, නින්ද සහ විවේකය ලබාදීම ද උපරිමයෙන් සිදුකළ යුතු වේ. ඔවුන්ගේ වයසට ගැළපෙන, දිරවිය හැකි හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැපයීමත් ශරීරය පිරිසිදු කිරීම, වස්ත්‍ර පිරිසිදු කිරීම, පිරිසිදු වස්ත්‍ර ඇන්දවීම, සම්පව ඇසුරු කිරීම, නින්දට බාධා නොකිරීම, ශබ්දකාරී/සෝෂාකාරී බවින් තොර නිහඬ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම, නිතර කතාබහ නොකර විවේකය සැපයීම වැදගත් වේ.

**වර්ණාසන්න පුද්ගලයාට ධනාත්මක හා සෘණාත්මක හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ ලබාදීම**

මෙය ස්තුති කිරීම, ආදරය ප්‍රකාශ කිරීම හෝ සමාව අයැදීම වශයෙන් සිදුවිය හැකිය. එමෙන් ම අතෘප්තිය, තරහව, අමනාපය වැනි විත්තවේගී තත්ත්වයන් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා අවස්ථා සැපයීම වැදගත් වේ. එමෙන් ම අතීත මෙන් ම වර්තමාන අභිමිච්ඡි/පාඩුවීම් පිළිබඳ දුක්වීමට, කණගාටුවීමට හෙවත් එවැනි අත්දැකීම් නිසා ඇතිවන සෘණාත්මක විත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සැපයිය යුතු වේ.

**ජීවිතයේ අවසානය හා අධ්‍යාත්මික මාතයන් ගවේශණය කිරීම සඳහා අවස්ථාවන් සැපයීම**

ආගමික වශයෙන් ජීවිතය පිළිබඳ දැනුම ලබාදීම, ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කිරීමට සහ ආගමික වතාවත් සඳහා අවස්ථාවන් ලබාදීම මෙහි දී වැදගත් වේ.

**අවසන් කටයුතු පිළියෙළ කිරීම පිළිබඳ ඔවුන්ගේ රැඳීකැන්වියන් සාකච්ඡා කිරීම**

සමහරුන්ට මෙවැනි අවශ්‍යතා පවතී. ඒ හැරුණුවිට තමාගේ මියයෑමෙන් ජීවත්ව සිටින්නන් අසරණ නොවන බව, ඔවුන්ගේ වගකීම යමෙකු භාරගැනීම, ණයවීම් හෝ උකස් කර ඇති යම් දේපළක් වේ නම් ඒවා නිරාකරණය කිරීමේ වගකීම භාර ගැනීම වැනි මාර්ගයන්ගෙන් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සැපයිය හැකිය.

# මොකක්ද මේ ෆෝබියාව.....?

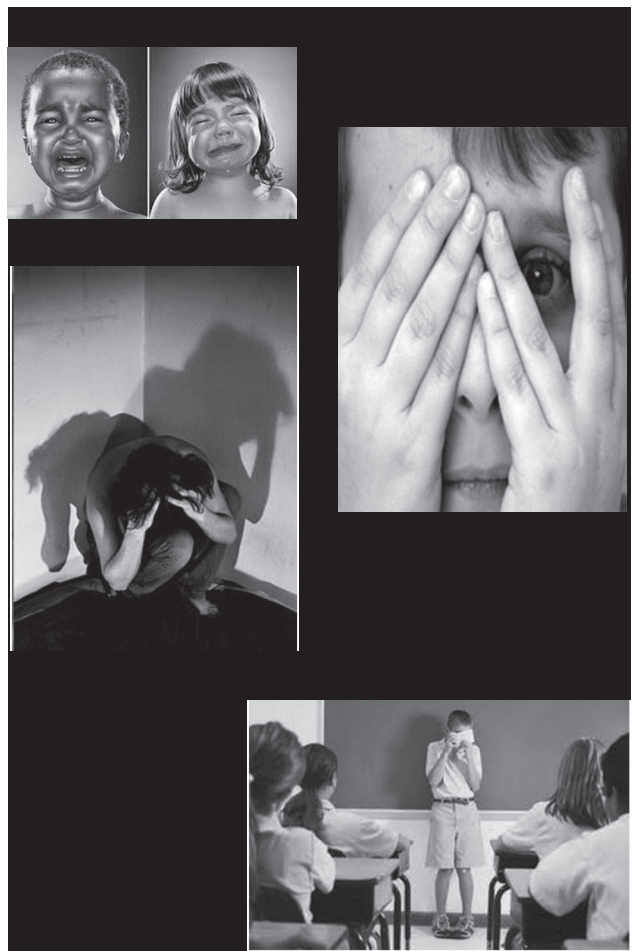
ගාමිණී එස්.උත්තායක බී.ඒ.(මනෝවිද්‍යා ගෞරව)  
උපදේශන සහකාර නිලධාරී ප්‍රා.ලේ.කා. කැකිරාව

අපි කවුරුත් විවිධ අවස්ථාවලදී ස්ථානවලට, අවස්ථාවන්ට සහ සතුන්ට බිය වන අවස්ථා තියෙනවා. නමුත් කිසියම් අයෙකු අසාමාන්‍ය ලෙස මෙලෙස බියවීම අධිකව, හේතු රහිතව සිදුවෙනවා නම් ඒ ගැන සැලකිලිමත්වීම වටිනවා. බියවීමේ මේ ස්වභාවයට මනෝවිද්‍යාවේ 'සරල භීතියාව' (Simple Phobia) කියලා කියනවා.

**මෙ** වැනි භීතියා ගොඩක් තියෙනවද? ඔව්

ඒවායින් බහුලව දකින්න පුළුවන් කිහිපයක් කියනවා නම්

- උස් ස්ථානවලට බිය Acrophobia
- අහස් යානාවල යෑමට බිය Aerophobia
- විවෘත ස්ථානවලට බිය Agoraphobia
- බලලුන්ට බිය Aliurophobia
- විවෘතයට බියවීම Gunophobia
- ලේ වලට බියවීම Hematophobia
- විෂබීජ වලට බියවීම Mikrophobia
- සෙනඟට බියවීම Ocholophobia
- පාලම් වලින් යාමට බියවීම Bephyrophobia
- සමාජ රෝගවලට බියවීම Syphilophobia





# කාටද මෙවැනි හීනිකා වර්ග තියෙන්න පුළුවන් ?

කාට වුනත් තියෙන්න පුළුවන්. ඒ වුනාට අධ්‍යයන වලින් පිළිගෙන තියෙනවා ගැහැණු ළමුන්ට, ඒ කියන්නේ කාන්තා පක්ෂයට මෙවැනි බිය වර්ග වැඩිපුර තියෙන බව. කොහොම වුනත් වයස් හේදයක් නම් නෑ. ළමුන්, තරුණ, වැඩිහිටි, මහළු අය මේ තත්ත්වයෙන් පෙළෙන්න පුළුවන්.

## මෙවැනි බිය ඇති පුද්ගලයන් හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණයන් තියෙනවද?

විශේෂයෙන් කාංසා රෝග ලක්ෂණ තියෙන්න පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් සාංකාවෙන් ඉන්නවා කියලා කියන්නේ. එහෙම නැත්නම් තෝරාගෙන ඉන්නවා වගේ නිතරම ඉන්න පුළුවන්. ඒ අනුව ඒ අයම එම බිය අවස්ථාවන් හෝ වස්තූන් මගහැර පලා යාමට සෑම විටම උත්සාහ ගන්නවා.

## ශාරීරික රෝග ලක්ෂණත් තියෙනවද? ඔව්

මෙවැනි බියකට ලක්වන පුද්ගලයන්ගේ ශාරීරික ප්‍රතිචාර විදියට,

- අධික හෘද ස්පන්දනය ඇතිවීම
- ශරීරය ගැහෙන ගතිය හෝ වෙවිලීම
- අධික ලෙස දහඩිය දැමීම
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා
- ශරීරය අධික ලෙස සීතල වීම හෝ උණුසුම් වීම
- ඔක්කාරය, වමනය හෝ ක්ලාන්ත ගතිය
- සංත්‍රාසයට පත්වී ඇස් ලොකු කර එක එල්ලේ බලා සිටීම

## ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ.....?

100% හරියටම හේතු කියන්න අමාරුයි. නමුත් මෙවැනි තත්ත්වයන්ට පත්වීම සඳහා පහත හේතු සාධක බලපාන බව මනෝවිද්‍යාඥයන් සහ මනෝවෛද්‍යවරුන් පෙන්වා දෙනු ලබනවා.

කුඩා කාලයේදීම ළමුන්ට ලැබෙන අත්දැකීම් සිත අභ්‍යන්තරයේ තැන්පත්වීමෙන් මානසික සංසන්දනයක් ඇතිවීම තුළින්

ආරමය සාධක සහ ලේ ඥාති විවාහවලදී

සමාජ ඉගෙනුම් ආරෝපනය, අනුකරණය, පරිසර සාධක වැනි මනෝවිද්‍යාත්මක හේතූන් නිසා

මිනිසා තුළ සහජයෙන්ම තැන්පත්ව ඇති 'බිය' යන්නට 'සුදානම්වීම' සඳහා ලැබෙන උත්තේජන වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ක්‍රමයක් ලෙසද හඳුනාගන්න පුළුවන්.

## සරල හීනිකා භයානකද? අවදානම්ද?

ඔව්.....වෙන්න පුළුවන්. අප ඉහත හඳුනාගත් හේතු රහිත අනිසි බිය කිසියම් පුද්ගලයෙකු තුළ දිගින් දිගටම පැවතීම තුළින් පුද්ගලයා දැඩි මානසික අපහසුතාවකට පත්වෙමින් ඔහුගේ/ඇයගේ ඵදිනෙදා කටයුතු අඩපන වෙනවා ඒ විතරක් නෙවෙයි, අධික කාංසා (Anxiety) තත්ත්වයට පත්වෙලා පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට ගොස් විෂාදය (Depression) දක්වා පැතිර යා හැකියි. අනතුරුව උග්‍ර මානසික රෝග දක්වා යන්නත් පුළුවනි තවද වෙනත් මානසික රෝගී තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයාට මෙම හේතුව නිසා සංකුලතාව උග්‍රවෙනවා. ඒ නිසා මෙවැනි බිය සහිත පුද්ගලයන් කලින් හඳුනාගැනීම අප කාලේත් යුතුකමක් වෙනවා.

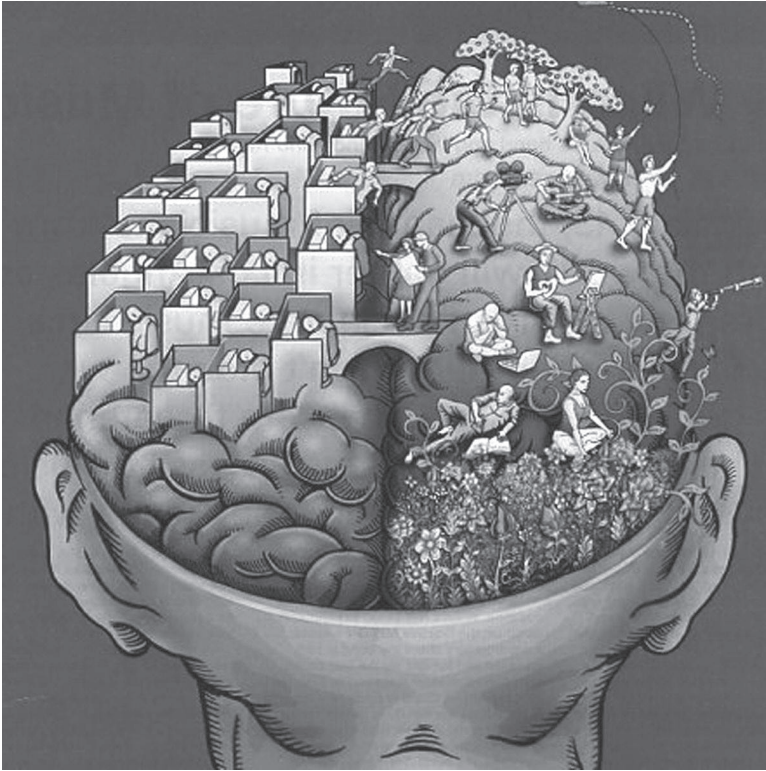
## මතක තබාගත යුතු කරුණු

ඔබට මෙවැනි මානසික අපහසුතාවක් ඇත්නම් බිය වියයුතු නැහැ. හැකි ඉක්මනින් මේ ගැන අදාළ ස්ථාන වෙත ගොස් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවන්න. එසේම, මෙවැනි අය ගැන ඔබ දන්නවානම් ඔවුන් දැනුවත් කරන්නී ඔබේ පවුලේ නැත්නම් ඥාතියෙකුට හෝ දන්න කියන ඕනෑම අයෙකුට මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇත්නම් ඔවුන් දැනුවත් කරන්න. සම්ච්චලයට ලක් කරන්න එපා. විහිලුවට සිතන්නත් එපා. කරුණාවෙන් ඔවුන්ව නිසි තැනට යොමු කරන්නී

## එහෙම නම් මේ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර තියෙනවද? තියෙනවා

මොනවද ? ඇත්තටම ඖෂධ ප්‍රතිකාර නම් නෑ. වර්ග ප්‍රතිකාර කියලා දෙයක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ පුද්ගලයාගේ හැසිරීම වෙනස්කර බිය දක්වන දෙයට ටිකෙන් ටික සමීප කර එම බියෙන් ඉවත්කර එයට හුරු කිරීම යි.

මනෝවිද්‍යා උපදේශන සේවය ලබාගැනීම මේ සඳහා ඇති මූලිකම පියවරයි. අනතුරුව අවශ්‍යවේ නම් මේ සඳහා රෝහලක මනෝවෛද්‍ය අංශයකින් උපදෙස් ලබාගන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා ලැජ්ජාවට හෝ බියට පත්විය යුතු නැහැ. ඔබේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කරමින් කටයුතු කරන පළපුරුදු විශේෂඥයෙකුගේ මනෝවිද්‍යා උපදෙස් පිළිගැනීම තුළින් ඔබගේ මානසික අපහසුතාවට පහසුවෙන්ම විසඳුමක් ලබාගන්න පුළුවන්. ■



# මනෝවිද්‍යාවේ තෙවන බලවේගය උපදේශනයට

සුජ්‍ය උඩුමුල්ලේ සරණපාල හිමි  
B.A., M.A., PDGC,  
රාජකීය පණ්ඩිත  
උපදේශන සහකාර නිලධාරී  
තිබ්බිගස්සාය ප්‍රා.ලේ.කා.

අද ප්‍රතිකාරාත්මක උපදේශනයේදී මෙම ප්‍රවේශය වඩාත් අවධාරණයට ලක්වන්නේ දියුණු ලෝකයේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නව මතය වූ 'ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය' (Spiritual Health) සංකල්පයත්, බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ 'දෙවන යුගය' (Psycho-Somatic Medicine) පසුකොට ආ 'තෙවන යුගයේ' (Transpersonal Medicine) නවතම විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සොයාගැනීම් නිසා සිදුවූ විමසුම් රැසක් ද හේතුවෙනි.

මිනිසාගේ පැවැත්ම සහ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ අර්ථය විමසීම සාං-

දෘෂ්ඨික ප්‍රවේශයේ පදනමයි එහි සාංදෘෂ්ඨික දර්ශනයෙන් පැන නැගී යා වූ විද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයකි. 'මම' (මිනිසා) කවුද?/ ජීවත්වීමේ අර්ථය කුමක්ද? (පැවැත්ම) ඔබට පිළිතුරු තිබේද?

මිනිසාගේ අර්ථය (ප්‍රකෘති ස්වභාවය)

වටිනා සත්ත්වයෙකි. ඔහුගේ වටිනාකම තීරණය වන්නේ මොනවා මතද? වටිනාම දෙය කුමක්ද? 'කය' (ශරීරය) ඉතා දුහුල්ය. ඕනෑම දෙයක් සිදුවිය හැකිය. 'මනස' අපගේ පාලනයට යටත්ය; දියුණු කොට ප්‍රයෝජන ගතහැකි වෙයි.

විශ්ලේෂණවාදී හා වර්යාවාදී බලවේග දෙකටම වෙනස්, ඉන් ආවරණය නොවූ ආධ්‍යාත්මික පාර්ශවයක් ස්පර්ශ කරන පෘථුල දාර්ශනික පදනමක් ඇති ප්‍රවේශයකි, සාංදෘෂ්ඨිකව-ාදය. එහි 'මිනිසා' හෝ 'පැවැත්ම' අර්ථදැක්වීමේදී මෙන්ම ප්‍රතිකාරයේදී ද නිශ්චිත න්‍යායක් නැත. ඇත්තේ අර්ථ දැක්වීමකි. සත්‍ය දැකිය හැකි ඕනෑම ඉගැන්වීමක් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. වෙනස්කම් පැවතිය ද මානුෂවාදී න්‍යායන් සාමාන්‍ය ඉගැන්වීම් නිසාම සාංදෘෂ්ඨිකව-ාදය හා එක්ව ද ඉදිරිපත් වෙයි.

එහෙත් වෙනස් විය හැකිය. ඉන් ඔබ්බට ඇත්තේ..... ආධ්‍යාත්මය යි.

තමා ගැන වගකීමක් තමාට ඇත. ලැබී ඇති තත්ත්වය, වගකීම කුමක් වුවද එය ද, තම භූමිකා සහ බැඳීම් ද තමා උපයාගත් (විශ්-වයෙන්) තමාගේම ඒවාය. තමා කරන ඕනෑම ක්‍රියාවකට වගකිව යුත්තේ තම 'හැසිරීම්' මෙන්ම 'වේදනා' පිළිබඳ වගකීම ද අත් අයකු/බලවේගයක් මත පැනවිය යුතු නොවේ.

ශක්තිමත් සත්ත්වයෙකි. ඕනෑම තත්ත්වයකට හැඩගැසිය හැකිය.

දුර්වලතා ජයගත හැකිය. වෙනස-  
වීමට හා එය බාරගැනීමට හැකිය.  
ඒ ශක්තිය ශාරීරික හෝ භෞතික  
වූවක් නොවේ.

↪ නිදහසේ තීරණ ගත හැකිය.  
පූර්ණ නිදහස ඇත. සීමා  
කරගන්නේ අප විසින්මය. තමා  
(self) පිළිබඳ තීරණ ගන්නේ තමා  
මෙන්ම, තමා පිළිබඳ පාලනයක් ද  
තමාට ඇත.

↪ ස්වයං තැකීමකින් යුතුයි තමා  
කවද? අවශ්‍ය මොනවාද? මේ  
වෙලාවේ දැනෙන්නේ මොනවාද?  
ආදී අවබෝධයක් තිබේ.

↪ බාහිර පරිසරයේ හෝ ජීව  
විද්‍යාත්මක බලවේගයන්ට හසුනෙ-  
වන ස්වාධීන අයෙකි.

අප වැඩිදෙනෙක් ඉහත බො-  
හෝ දේ අහිමි අයය. අන් අයට  
ද අහිමි කරමින් සිටිති. ඒ සඳහා  
බොහෝ දෑ නිපදවා ඇත. (භා-  
ණ්ඩ/ ශක්තින්/ භාෂාව/ ආයතන/  
දැනුම)



මිනිසා නිදහස් ඒකකයක්  
ලෙස සැලකූ කළ ලෝක තුනක  
ඒකාබද්ධතාවකි.

සිරුර හා එහි ජීවවිද්‍යාත්මක  
වූ ක්‍රියාකාරීත්වය පළමු කාරණය  
වෙයි. එය ස්වභාවධර්මයට  
අනුව පවතින්නකි. (එකඟ

ව/ සමතුලිතව) සොබාදහමට  
විරුද්ධ වූ විට ගැටළුවකි සිත  
හා සිතුවිලි හැසිරෙන ආක-  
ාරය මනෝවිද්‍යාත්මක ලෝකයයි  
වින්තනය, මතකය, තර්ක හැකිය-  
ාව. මේවා මානසික ලෝකයට  
අයත්ය. එය තමා රිසි පරිදි උසස්  
කළ හැකියි නිර්මාණාත්මක  
පරිකල්පන ශක්තින් ද එහි ඇති  
බාහිර අන් සියල්ල පවතින්නේ,  
නිර්මාණය වන්නේ ඒ මතය.  
මේ ලෝක දෙකටම අයත් නෙ-  
ාවූ, අභ්‍යන්තර ශක්තිය පැවැත්ම/  
ජීවිතය පිළිබඳ සත්‍යාවබෝධය  
ආධ්‍යාත්මික ලෝකයයි. මිනිස්බ-  
වේ විශිෂ්ඨත්වය/ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය ඒ  
මත රඳා පවතියි.

‘ආරය, හැදුණු වැඩුණු පරිසරය,  
හදාවඩා ගන්නා පිළිවෙළ සහ  
බාහිර සාධක පුද්ගලයා සීමා කිරීමේ  
බලපෑම් වුවත්, නිර්මාණාත්මක  
බලවේග නොවේ.’ අවශ්‍යවන්නේ  
ආත්ම සම්ප්‍රජානනය යි. ඒ  
සඳහා මේ ලෝක තුනේ අන්තර්  
සම්බන්ධතාවක් ඇතිකිරීමෙන්  
පුද්ගලයා තුළ ‘ඒකමිතිකතාවක්’  
ඇතිවිය යුතුය. ජීවිතයේ පැවැත්ම  
වටිනාම දෙයයි ‘පැවැත්ම’

භෞතික ජීවිතයට  
ග න ය ැ ම  
නොවේ එය  
‘තේරුම්ගැනීම’  
නැතහොත් ‘තම  
කැමැත්ත’ මත  
තමාම තීරණය  
කරන්නකි.

පැවැත්මක්  
නැති ජීවිතය  
‘ගණි කා ව ක’  
කිවේ ශාත්‍රේ ය.

එනම් තම කැමැත්තක් නැතිව  
අනෙකෙකු සතුටු කිරීමට තම  
ශරීරය සේවයේ යෙදවීම ය.

සිටින්නේ සතුටින් නොවේ නම්  
අසහනය, අතෘප්තිය හෝ එබඳු  
හැඟීමකින් පීඩාවිඳිමන් සිටියි නම්,  
අසරණව සිටියි නම් මේ සාංදෘෂ-  
්ඨික කාංසාවයි. එය ජයගැනීමට,



පළමුව කළ යුත්තේ තමා සිටින  
තත්ත්වය අවබෝධ කරගැනීමයි  
සියල්ල වෙනස් වෙයි, සදාකාලික,  
ස්ථිතික නැත. කාංසාව ස්වභාවිකයි  
ජීවිතයෙහි/ පැවැත්මෙහි අර්ථය/  
අරගලය හේතුවෙනි. එය හිස් බව  
ද විය හැකිය.

උපදේශනයේදී තම ජීවිතය  
සම්බන්ධයෙන් වගකීම භාරග  
ැනීමට හා ආත්ම සම්ප්‍රජානනය  
වර්ධනය කරගැනීමට උපකාර  
වෙයි තම අවශ්‍යතා ඉටු නො-  
වූන ද ඒවා ඇති බව වටහාගැනීම  
වැදගත්ය. (Self-awareness)

පරාරෝපණය වූ මිනිසාට  
ඇතිවන්නේ තමා තමාට අහිමි  
වී ගිය හැඟීමකි ඔබ අනෙකුත්/  
අනෙක් සිදුවීම් තුළ සිටිමින් (ඒ  
මත ආරෝපණයෙන්) ‘ඔබව’  
නොසලකා හැර ඇත.

ගැටළුවකට මැදිව ලෝක  
තුනේ සමබරතාව ගිලිහී යෑම  
‘ආධ්‍යාත්මික’ හිදැසකි. ජීවිතයේ  
අර්ථවිරහිත බව විඳියි. ජීවත්වන්නේ  
කුමකටද? එහි ප්‍රතිඵලය කුමක් ද?  
‘කරන්නේ කුමක්දැයි නොදැන  
කරන්නට උවමනා කුමක්දැයි නො-  
දැන ජීවත්වීමේ අර්ථය නොදැන  
මිනිස්සු දුක් වෙති.’ - මහාවාර්ය  
වික්ටර් ෆ්‍රැන්ක්ල් කිය යි.

‘අන් අයට සේවය කිරීමට  
කැපවූ, ප්‍රජාව හා මිත්‍රත්වයක් ඇති,  
ස්වයං වර්ධනය සහිත පුද්ගලයන්ට



ඉහළ අත්දැකීම් පවතියි. එසේ නොවන තැනකදී පුද්ගලයා තමා පිළිබඳව ම සිතීමට හුරුවෙයි. - ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ

දුක හෝ අසාර බව වටහාගැනීම වගකීමයි. තමාට වරදක් වන්නේ තමා නිසාමයි වගකීම බාරගන්නා මනුෂ්‍යයා; ජීවිතය අර්ථවත්වීමේ අභිලාෂය (will to meaning) සඳහා කැපවෙයි එය සාධනීය පෞරුෂයක් ගොඩනගයි. එය වටහා නොගැනීම පුද්ගලයා ගැටළුව තුළ වඩ වඩාත් හිර

කරවයි.

ගැටළු සහගත යමකට මුහුණදුන් පුද්ගලයා ඒ ගැනම නොසිතා මී ළඟට කළයුත්තේ කුමක්දැයි සිතා අර්ථවත් කාර්යයකට යොමුවිය යුතුය. බොහෝ ගැටළු ඉදිරියට යාමට මගපෙන්වීම සඳහා ය.

පැවැත්මෙහි/ ජීවත්වීමෙහි අර්ථය (ජීවත්වීමේ ප්‍රධාන අංග)

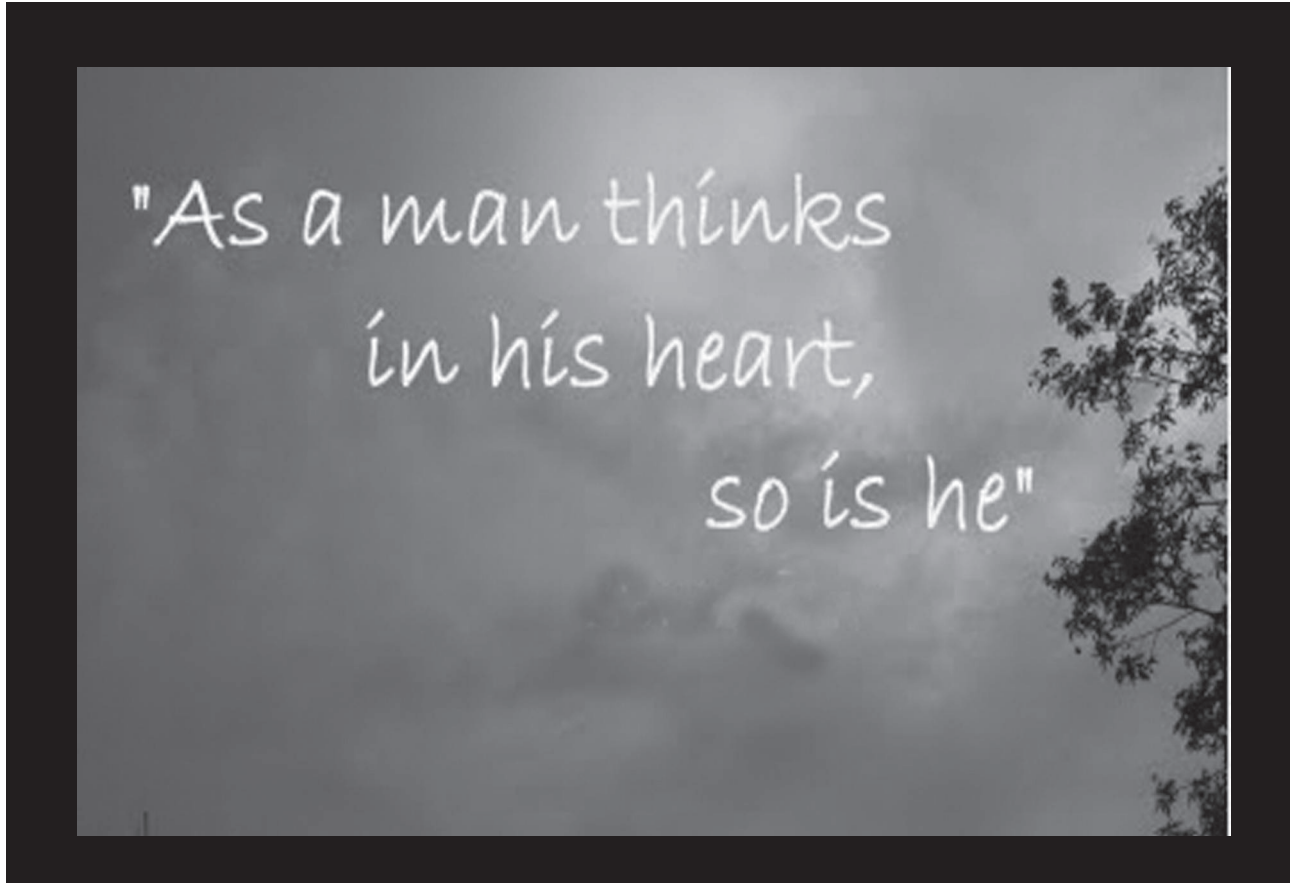
දුක් විඳීමේ අර්ථයක් ඇත. එනම් එය ලෝක ස්වභාවය බවයි. ජීවිතය ගමන්කරන්නකි. ජය-පරාජය වෙනස් වෙයි. සැබෑ ජය තමා ජයගැනීම යනු මේ පවතින දුකින් නිදහස්වීමයි.

වැඩ යනු ලෝකයට අප දියයුතු දෙයයි. පැවරුණ රාජකාරිය යි ගෙවිය යුතු ණයයි. ඒවා අර්ථ

වත් හෝ උසස්වීම තමාගේ උසස්වීමකි. කරන දෙය ආත්මීය එකඟතාවකින් යුක්තව, වැඩය හා ආත්මීය බැඳීමකින් යුතුව කිරීම ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට හේතුවෙයි.

සබඳතාව ද පැවැත්මෙහි එක් අංගයකි. විවාහය එහි ප්‍රබල අවස්ථාවක් වන්නේ එහි බැඳීම් නිසාය, වගකීම් නිසායි පෙර කුමක් සිදුව තිබුණද වැදගත්වන්නේ දැන් කළ යුතු දෙයයි ස්වාධීනව නැගී සිටීමට උපරිමයෙන් ආනෙකාට සහායවන්න, ආදරය, රැකවරණය. ඒ සඳහා විය යුතුය.

මරණය ද ගලායන ජීවිතයේ තවත් සිදුවීමකි, ජීවත්වීමෙහිම අංගයකි. එය ජීවිතයත් සමගම ඇත. අප හැමවිටම මියයමින් ජීවත්වෙයි, අළුත් වෙයි. (එය ස්වභාවයයි) ජීවි පැවැත්ම අස්ථාවර වීම/කෂණයක නව ජීවයක් සඳහා මිය යා යුතුමය.



# මන

රට ජාතිය සමය නිළ දහ බලය	මන
බැට කෑ මිනිස්කම මරුමුව අසල	අත
කරමින් ලෙසින් කඳුලින් මිහිමකළ	නෙත
ලෝකය නසති ලෝකය ගොඩනගන	සිත
රජ සිටු මැති නිළ නල ලැබ පුද සැලකිලි	පෙරහැරේය
උන් හකෂවන පිලිරැවි දෙන හෙළ ජාතික මළ	බෙරේය
උෂ සම්පත් පරයින් හට විකුණා මඩ	නරකෙරේය
සිංහලයා මරනින්දේ දිව රෑ කිරිකට්	පොරේය
ගම් නියමිගම් නගර පාසා සුරාසැල් අද නෙත	ගැටේ
මහලු වැඩිහිටි නරුණා පිරිවර ඵයින් රහමෙර	රසවැටේ
අහෝ සිංහල දහම් දිපය වැටී අත යකෙකුගෙ	කටේ
කයින් මනසින් නැණින් පිරිහෙයි මහා ජාතිය හෙළ	රටේ

කලතර  
 2010 ජාතික උපදේශන දිනය වෙනුවෙන් බණ්ඩනාගාර රැඳවියන් අතර පැවති  
 නරගාවලියේ ජයග්‍රහණය ලැබූ කාව්‍ය නිර්මාණයකි

# இராணுவ உளவியல் Military Psychology

L.T. Mohammed Iyas

Counseling Assistant  
Divisional Secretariat  
Kattankudy

இராணுவ உளவியல் என்பது இராணுவக் குடும்பங்கள் அல்லது இராணுவ அதிகாரிகளினுடைய நெறுக்கீட்டுக்கான ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை வழங்குவதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதேபோல இராணுவ நடவடிக்கைகள் மூலமாக உளவியல் தாக்கத்தினால் வறுந்துகின்றவர்களுக்கான ஒரு சிகிச்சை துறையாகவும் இது கானப்படுகிறது. இது பரிசோதனை உளவியல் கொள்கைகள் மூலமாக இராணுவத்தினருக்கு நடந்த ஆபத்துக்கள் அல்லது எதிரிப் படைகள் மூலமாக ஏற்பட்ட விரும்பத்தகாத அச்சுறுத்தல் என்பவற்றை ஆய்வு செய்வதற்கும் வடிவமைப்பதற்கும் உதவுகிறது.

முதன்முதலாக இராணுவ உளவியலாளர்களை

பராமரிப்பதற்காக வொசிங்டனில் சென் எலிசபத் வைத்தியசாலை நிறுவப்பட்டது. இது அமெரிக்க அரசு மருத்துவமனை என அழைக்கப்பட்டது. இவ்வைத்தியசாலை 1855ஆம் ஆண்டு காங்கிரஸினால் நிறுவப்பட்டது. மேலைத் தேய நாடுகளில் இராணுவ உளவியல் (ஆடைவையசல் ளலஉாழடழபல) அதிகம் பயன்படுத்தப்பட்டாலும் கீழைத்தேய நாடுகளில் இவ்வுளவியல் முறையை முதன் முதலில் பயன்படுத்திய நாடு இந்தியாவாகும். இவ்வுளவியலை இந்தியா இராணுவத்திற்கு ஆட்களை தேர்ந்தெடுத்தல் எனும் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் மட்டுமே கையாண்டது. அதாவது உத்தியோகஸ்தர் பதவிக்கு கீழ்ப்பட்ட பதவியிலுள்ளவர்கள் எந்தெந்தக் கைத்தொழிலைச் செய்யத்தக்கவர் என்று கண்டுபிடிப்பதற்கான உளவியல் முறைகளே அங்கு பயன்படுத்தப்பட்டன.

இராணுவ உளவியல் விசாரணைக் கைதிகளிடம் இருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும், நட்புரீதியாக பாதிக்கப்பட்டவர்களின் மனவடுக்களை குறைக்கவும், இராணுவ நடவடிக்கைகளின் விளைவுகளை அதிகரிக்கச் செய்யவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது

இராணுவ உளவியலானது அதன் உளவியல் கொள்கைகளையும் மற்றும் திறன்களையும் பயன்படுத்தி போர் மற்றும் அதனோடு தொடர்புடைய செயற்பாடுகள் சம்பந்தமாக ஒரு இராணுவத் தளபதி எடுக்கும் முடிவை மேன்படுத்த உதவுகிறது. இது சட்ட அமுலாக்க



அரங்குகளுடனும் உளவுத்துறையுடனும் தொடர்புடையதால் பல உளவியலாளர்களும் நடத்தை விஞ்ஞானிகளும் இதை ஒரு புதிய துறையாக வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

இராணுவ உளவியலில் புலக்காட்சி (நச-உநிவழை) என்ற தன்மை முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. புலக் காட்சி என்பது ஒரு பெருளை நாம் பார்க்கின்ற விதமாகும். எமது கண்தான் பெருள்களை பார்க்கும் பொறியாயினும் அது எப்பொழுதும் பெருள்களை உள்ளவாறு காண்பதில்லை. கயிறு பாம்பாகவும், தடி ஆயுதமாகவும் மரங்கள் மனிதர்களாகவும் காட்சியளிக்கின்றன. இந்த வகையிலே நாம் புலக் காட்சியை பயன்படுத்தி சில இராணுவ உத்திகளை கையாளலாம். அதாவது ஆகாய விமானத்தில் இருந்து பார்த்தால் இவையென்று பகைவனுக்கு விளங்கா வண்ணம் இராணுவத் தலங்கள் தொழிற்சாலைகள் மின்சார நிலையங்கள் புகையிரத நிலையங்கள் பாதுகாப்பு அரண்கள் வாகனங்கள் முதலியவற்றை வேறு உருவங்களை கொண்டு வேறு பெருள்களை கொண்டு தோன்றுமாறு செய்யும் மாயக்கோல முறை வளர்ச்சிக்கு இந்தத் திரிபுக்காட்சி உண்மை மிகுந்த பயன் தருவதாக அமையும்.

இம் முறையை அதிகமாக ஒரு நாட்டின் இராணுவத்தினர் மாத்திரமல்லாமல் அந்நாட்டுக்கு எதிரான குழுக்களும், ஆயுதமேந்தி சமூகத்திற்காக போராடும் போராளிகளும், சமயத்திற்காகப் போராடும் இயக்கங்களும் அதிகமாக கையாள்கின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக, தமிழ் மக்களின் உரிமைக்காக பேராடிய டிஷ்ஷு இயக்கம் தங்களது அரண்களை மரங்களிற்கு கீழ் அமைத்தமை நிலத்திற்கு கீழ் ஆயுதக் கிடங்குகளை அமைத்து அதன் மேற் பரப்பில் புற்களை செடிகளை நட்பு தளங்களை அமைத்துக் கொண்டமையை குறிப்பிடலாம்.

இது மாத்திரமல்லாமல் ஏனைய புலங்களில் காட்சி பற்றிய உளவியல் உண்மைகளையும் இராணுவத்தினர் தற்போது பயன்படுத்துகின்றனர். பெரும் முழுக்கத்தை தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் சத்தத்தை உண்டாக்கச் செய்தால் மக்கள் மனத்தில் அச்சத்தை உண்டு பண்ணலாம். இந்த உண்மையைப் பயன்படுத்தி இராணுவத்தினர் அலறும் வெடிகுண்டுகளை கையாள்கின்றனர்.

ஆனால் இந்த வெடிகுண்டுகள் அதிக நாசங்களை ஏற்படுத்துவதில்லை. அதற்கு மாறாக மனித உள்ளங்களில் அது அதிக பயத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. அதனால் மக்களினதும், பகைவர்களினதும் மன உறுதி உடைக்கப்படுகின்றது.

மனநல சுகாதாரத் தேவை இன்று இராணுவத்திற்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றது. இராணுவ நடவடிக்கைகள் மூலம் பல இராணுவ அதிகாரிகள் பல வித சம்பவங்களையும், இரத்தக் கறைகளையும், வெடிகுண்டுச் சத்தங்களையும் கண்டும் கேட்டும் உளவியல் ரீதியில் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள். தற்கொலை முயற்சிகளுக்குத் தள்ளப்படலாம். இதனை குறைப்பதே தற்போதைய இராணுவ உளவியலாளர்களின் இலக்காகவும், நோக்கமாகவும் காணப்படுகிறது. இராணுவ உளவியலாளர்கள் மனநல சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப ஆலோசனைச் சிகிச்சை போன்ற பல்வேறு பணிகளை செய்கின்றனர். மேலும் சில உளவியலாளர்கள் இராணுவத்தினரின் குடும்பங்களுக்கும் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை முன்னேற்றுவதற்குமான பணிகளைச் செய்கின்றனர். இன்னும் சில இராணுவ உளவியலாளர்கள் இராணுவத்துக்குள்ளே பல்வகைத்தன்மையை அதிகரிக்கச்செய்யவும் மற்றும் சமமான வாய்ப்பை அதிகரிக்கவும் சமூக கொள்கை வேலைத் திட்டங்களைச் செய்யவும் பாடுபடுகின்றனர்.

அனைவருக்கும் மன உறுதி என்பது முக்கியமானதாகும். மன உறுதி இல்லாவிட்டால் எந்தவித நவீன ஆயுதங்களோ அதிகமான படைவீரர்களோ பண வசதிகளோ இருந்தாலும் போரில் வெற்றி காண்பது இலகுவானதல்ல. நல்லதொரு எதிர்காலத்திற்காக எமது நாட்டின் விடுதலைக்காக எமது இலட்சியத்திற்காக என்ற மன உறுதி மட்டும் இருந்தால் எதையும் வென்று விடலாம். இதற்கு சான்றாக அண்மைக் காலங்களில் ஈரான் அமெரிக்காவிற்கு எதிராக குரல் கொடுக்கின்ற நிலையை குறிப்பிடலாம்.

உளவியலானது இராணுவத்தினரின் மன உறுதியை அதிகரிப்பது போல பகைவர்களின் மன உறுதியை குறைப்பதற்கும் உதவுகிறது. அதாவது எதிரிகள் நவீன அணு ஆயுதங்களை கொண்டுள்ளார்கள் என்றும் படைவீரர்களின் குடும்பங்கள் அழிக்கப்படும்

ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ 50 ක් ආවරණය කරමින් පැවැත්වූ “ප්‍රාදේශීය උපදේශන සහායකයින් පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන් මාලාව”





සෙනෙසේ නවතන යන මැයෙන්  
පැවැත්වූ යහපත් පවුල් ජීවිතයක්  
සදහා වන උපදේශන වැඩසටහන්  
මාලාව



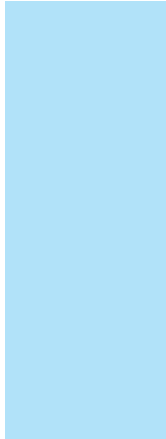
# බාල ළමාවියේ සංවර්ධනය කෙරෙහි

## දෙමාපිය දායකත්වය

යමුනා තුෂාරි පෙරේරා  
B.A.(Sociology), Dip. in Counseling,  
MPCASL  
PGDC in Psychology and Counseling,  
M.A.(Sociology)  
උපදේශන සහකාර නිලධාරිනි  
කොලොන්නාව ප්‍රා.ලේ.කා.



ඔබේ දරුවා අයිති කාටද? වශයෙන් පැන යාමක් මතු වුවහොත් එහි ජීව විද්‍යාත්මක පිළිතුර වනුයේ දරුවන් අයිති දෙමාපියන්ට යන්නයි. නමුත් ඉහත පැනයට පුළුල් අර්ථයක් එක් කොට විශ්ලේෂණාත්මක දෘෂ්ටියකින් බැලුවහොත් පිළිතුර වනුයේ දරුවන් අයිති සොබාදහමට යන්නයි.



මුළු මෙලොවට පිවිසෙන්නේ සොබාදහමේ අති විශිෂ්ඨ ක්‍රියාදාමයක ප්‍රතිඵලයන් වශයෙන් වීම එයට හේතුවයි. තමන්ට හිමි නැති නමුත් විශ්වයට හිමි දරුවන්ගේ වගකීම දරන්නන් බවට කටයුතු කිරීමට දෙමාපියන්ට වගකීමක් පැවරී ඇති මෙම විශ්වීය වගකීම දැරීමට නම් දෙමාපියන් තමන් පිළිබඳවත්, තම සෙවනේ ඇති දැඩි වන දරුවන් පිළිබඳවත් මනා දැනුමක්, අවබෝධයක් ලබා තිබීම අතිශයින් වැදගත්ය. නිසි අවබෝධය බාල ළමාවියේ සංවර්ධනය කෙරෙහි ඵලදායී දායකත්වයක් සැපයීමට දෙමාපියන්ට හැකිවනු ඇත.

### මව් කුසෙන් ඇඳගෙන දිගු ගමන

නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පර්යේෂණ වල ප්‍රතිඵලයන් වශයෙන් සොයාගෙන ඇතත් මව්කුස

වැඩෙන කලලයට මවගේ සිතූම් පැතුම්, හැඟීම් පමණක් නොව පියාගේ ගති පැවතුම්, ආකල්ප පවා දැනෙන, හැඟෙන බවයි. මේ අනුව බලන විට පෙනී යන්නේ කලලයක් වශයෙන් වැඩෙන අවධිය තුළ ඇතිවන කායික, මානසික, චිත්තවේගීය වර්ධනය අනාගත දිවියට ප්‍රබල අත්තිවාරමක් සපයන බවයි. මනෝවිද්‍යාඥ E.G.කෝහිල් පවසන අන්දමට “දරුවාගේ මුල් අවධියේ හැසිරීම පාලනය කරනු ලබන්නේ සොබාදහම විසිනි. එහෙත්මෙය වර්ධනය විය හැක්කේ ඔහු තමා අවට පවතින ලෝකය සමග සම්බන්ධවීමෙන් පමණි. පෞරුෂය මෙන්ම සමාජ ජීවිතය සඳහා ද පදනම දමනු ලබන්නේ සොබාදහම විසිනි”. එමෙන්ම දරුවෙකු පිළිසිඳගත් මොහොතේම මවගේ ශරීරයෙන් නිකුත් වන විශේෂ හෝමෝනයක් මගින් මාතෘත්වයට නව අර්ථකථනයක් සපයමින් ස්ථ න ග්‍රන්ථි ක්‍රියාකාරීවීම අරඹයි. මව සමග ඇතිවන ශක්තිමත් බැඳීමට මූලාරම්භය සපයමින් මව් ස්නේහ-

යේ මාහැඟි අර්ථය එමගින් ලොවට කියාපායි. එමෙන්ම හැරී හාලෝ පෙන්වා දෙන පරිදි ළදරුවා බැඳීම් ඇතිකර ගැනීම ළමා සංවර්ධනයේ කොටසක් වන අතර මනෝවිද්‍යාඥ බෝල්බ් පවසන ආකාරයට ළදරුවා සහ මව අතර සබඳතාව ජීවිතයාත්මක වශයෙන් බැඳී ඇත. එමෙන්ම මෙලොව උපත ලද ළදරුවෙකුට මවකගෙන් ලැබෙන උණුසුම් හාදු දක් ඔහුගේ මුළු ජීවිත කාලයම වර්ණවත් කළ හැකි මාහැඟි ත්‍යාගයක් වන බවයි. එමගින් ළදරු මොළයේ නිරෝගී සෛල ඇතිකිරීමටත් හැකියාව ලැබෙන බව මනෝවිද්‍යාඥයන්ගේ මතයයි. මෙලෙස බලන විට පෙනීයන්නේ ළදරුවෙකු කුස පිළිසඳගත් මොහොතේ පටන් නිරෝගී දරුවෙකු වශයෙන් මෙලොව එළිය දකින කුරාම දෙමාපියන්ගේ දායකත්වය කොතරම් වැදගත් ද යන්නයි. බොහෝ දෙමාපියන් නොදැන සිටින නමුත් ළදරුවන් තම ඉගෙනීම අරඹන්නේ මෙලොව එළිය දුටු මොහොතේ පටන්ය. පංචේන්ද්‍රිය ඇසුරෙන් ඔවුන් බොහෝ දේ ඉගෙන ගනියි සෑම දරුවෙකුම උපත ලබන්නේ වර්ධනය සහ විකසනය වීමේ සුවිශාල විභවයක් ඇතිව වීම මෙයට හේතුවයි. නමුත් මෙම විභවය හැකියාවන් පුබුදුවාලීම හෝ මැලවී යාමට සැලැස්වීම දෙමාපියන්ගේ සත්කාරාත්මක සහයෝගය මත තීරණය වන්නකි.

බාල ළමාවියේ සත්කාරය අවශ්‍ය වන්නේ ඉගෙනුම සඳහා පමණක්ම නොවේ සත්කාරාත්මක සහයෝගී බව විවිධ කරුණු කෙරෙහි බලපායි.

- 1 නිසි පෝෂණය
- 2 වාලක හැකියා සංවර්ධනය
- 3 භාෂාව හැසිරවීම
- 4 සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය
- 5 නිවැරදි අනුකරණය මගින් සංවර්ධනය වීම
- 6 ස්වීයත්ව සංවර්ධනය
- 7 සදාචාර වර්ධනය
- 8 සමාජ චිත්තවේගීය වර්ධනය

ඉහත සාධක සංවර්ධනය කරලීමට අවශ්‍ය මග හෙළි පෙහෙළි කිරීම දෙමාපියන්ගෙන් සිදුවිය යුතු අනිවාර්ය යුතුකමක් හා වගකීමක් වේ. දරුවෙකු කුස පිළිසඳගත් දින සිටම මෙම ක්‍රියාවලිය අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාම දරුවාගේ පෞරුෂය සංවර්ධනයෙහි ලා මහත් රුකුලක් වනු නොඅනුමානය.

**දරුවන් මුහුණ දෙන ගැටළු**

දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය උදෙසා නිසි සහයෝගීතාවක් නොලැබෙන පවුල් වල හැදී වැඩෙන

දරුවන්ට ළදරු වියේදීත්, පෙර පාසල් අවධියේදීත්, ද්විතීක පාසල් අවධියේදීත් පමණක් නොව මුළු ජීවිත කාලය පුරාම විවිධාකාර ගැටළු සහගත තත්ත්වයන්ට මුහුණදීමට සිදුවීම සුලභව දක්නට ලැබෙන්නකි. වර්තමානයේ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය සඳහා යොමුවන බොහෝ දරුවන්ගේ කායික, මානසික, වර්යාත්මක හා අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයේ ගැටළුවල වැඩි ප්‍රවණතාවක් දක්නට ලැබේ. එම ගැටළු ප්‍රධාන අංශ 3 ක් යටතේ විග්‍රහ කළ හැකිය.

1. පවුල ආශ්‍රිත ගැටළු
2. පාසල ආශ්‍රිත ගැටළු
3. සමාජය/ පරිසරය ආශ්‍රිත ගැටළු  
පවුල ආශ්‍රිත ගැටළු

ආර්ථික සාධකය මෙන්ම විවිධ ආකල්පමය ගැටළු සහිත පවුල්වල අර්බුදයේ අවාසනාවන්ත ප්‍රතිඵල භුක්තිවිඳීමට සිදුව ඇත්තේ දරුවන්ටයි. දෙමාපිය ගැටුමට මැදිවූ දරුවන් අවසානයේ මානසික ව්‍යාධීන්වලට පවා ලක්වනු දැකිය හැකිය.

එමෙන්ම දරුවන්ට නිසි සවන්දීමක් නොමැතිවීම ද තවත් ගැටළුවකි. අතීත පවුලක සාමාජිකයන්ට හැමවිටම ජීවිතය එකිනෙකා සමග බෙදාහදා ගන්නට ඇති තරම් කාලය තිබුණි. නමුත් අද එකම පවුල් ඒකකය තුළම සාමාජිකයින් තමන්ට අනන්‍ය වූ ලෝකවල තනිවූ ස්වභාවයක් දක්නට ඇත. තම හදවතේ හඬට සවන්දිය නොහැකි වැඩිහිටියන්ට කිසිදිනෙක දුවා දරුවන්ගේ හද ගැස්මට සවන්දීමට හැකියාවක් නොමැති බව සත්‍යයකි. මෙවැනි තත්ත්වයන් මත කුඩා දරුවන් පවුලෙන් දුරස්ථ ආත්මාර්ථකාමී පෞරුෂ වශයෙන් වැඩෙනු දැකිය හැකි එමෙන්ම පවුල් ඒකකයක් තුළ පැවතිය යුතු ළබැඳි සබැඳියාවට මෙවැනි තත්ත්ව විශාල බාධාවක් ද විය හැකිය.

එමෙන්ම පවුල තුළ හැදී වැඩෙන දරුවන් නිසි අගය කිරීමකට පාත්‍ර නොකිරීමද, දරුවන් දෙදෙනෙක් අතර සංසන්දනාත්මක දෘෂ්ඨියකින් බැලීම, විවේචනය, කොන්කිරීම වැනි දේ තුළ කුඩා කල සිටම ඔවුන්ගේ නිර්මාණාත්මක චිත්තනයට නිවස තුළම වැට කඩොළු බැඳීමක් සිදුව ඇති බව වත්මන් දරුවන්ගේ ගැටළුවලට මැදිහත්වීමේදී දක්නට ලැබෙන්නකි.

තවද දරුවන් මානසික හා කායික හිංසනයට ලක්කිරීම ද වත්මන් පවුල තුළ දක්නට ලැබෙන තවත් ගැටළුවකි. මෙම හේතු නිසා ක්‍රමයෙන් දරුවන් දෙමාපියන් සමග ඇතිකර ගත යුතු සමීප සබඳතාව බිඳීයමින් දෙමාපියන් දෙස අනාදර-

යන්, අගෞරවයෙන් බැලීමට හුරුවීමත් එමගින් අනාගතයේ ගැටළුකාරී පෞරුෂ සහිත දරුවන් වශයෙන් සමාජගතවීම නොවැළැක්විය හැක්කකි. මනෝවිද්‍යාඥ මේරි ඇනිස්වර්ක් පවසන ආකාරයට “කායික, මානසික වශයෙන් ළබැඳි වූ දෙමාපිය දූ දරු සබඳතාව අනාගත පෞරුෂ වර්ධනය සඳහා හිතකර වන අතර දෙමාපියන් විසින් පෙන්විය හැකි දරුවා කෙරෙහි අසංවේදී බව එම දරුවාගේ කායික, මානසික සංවර්ධනයට අහිතකර බලපෑමක් එක්කරයි.”

ආදරය ලබාදුන් නමුදු දරුවාට දැනෙන්නට ආදරය ලබාදීමට අපොහොසත් වීම ද දෙමාපියන්ගෙන් සිදුවන හානිදායක තත්ත්වයකි. දරුවන් වෙත දැක්විය යුතු ප්‍රේමය, සෙනෙහස, දයාව නොලැබියාමට හේතුව සමාජ ආර්ථික සාධක හා විවිධ පවුල් අර්බුද බව අද ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරුණක් වී ඇත. ආදරයට සෙනෙහසට පවා වර්තමානයේ ලැබී ඇත්තේ වාණිජමය වටිනාකමක් වීම එයට හේතුවයි.

**භාෂාල ආශ්‍රිත ගැටළු**

වත්මන් පාසල ආශ්‍රිතව දක්නට ලැබෙන්නේද ළමා සංවර්ධනය උදෙසා අනගි දායකත්වයක් ලැබෙන ස්වභාවයක් නොවේ. විභාග අරමුණු කරගත් අධ්‍යාපන ක්‍රමය ළමා සංවර්ධනයට අහියෝගයක්ව ඇති බව කිවයුතුමය. උක්දඬු මගින් සීනි නිෂ්පාදනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වත්මන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය සමග මොනවට ගැලපේ උක්දඬු යන්ත්‍රයකට ඇතුළුකිරීම මගින් උක් යුෂ සුළු ප්‍රමාණයක් ලබාගන්නා අතර වැඩි රොඩු ප්‍රමාණයක් බැහැරවීම එහි ස්වභාවය යි. වත්මන් අධ්‍යාපන යාන්ත්‍රණයේද අධ්‍යාපනය සඳහා පාසලට පිවිසෙන දරුවන්ගෙන් අධ්‍යාපනයේ නිසිඵල නෙලාගන්නේ ඉතා සීමිත සිසු පිරිසක් වන අතර බහුතරය නිසි අරමුණක් නොමැතිව අධ්‍යාපනික යාන්ත්‍රණයෙන් එළියට විසිවනු දක්නට ලැබේ. මෙයට හේතුවන්නේ කුඩා කල සිටම දරුවන් මුහුණ දෙන විවිධාකාර ජීවන ගැටළු බව උපදේශනය සඳහා යොමුවන දරුවන්ගේ ගැටළු විමසීමේදී අවබෝධ වේ.

එමෙන්ම දරුවන් පාසල ආශ්‍රිතව මුහුණ දෙන ගැටළු අතර ඉගෙනුම සඳහා වන අඩු අභිප්‍රේරණය, විවිධ ඉගෙනුම් සංකුලතා, ගුරු සිසු අනවබෝධය, අනවශ්‍ය තරගය, විවිධ නියුරෝසීය හා සයිකෝසීය වර්ගයේ අක්‍රමිකතා මේ අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

**සමාජීය ආශ්‍රිත ගැටළු**

දරුවන් සමාජීය වශයෙන් ද අනේකවිධ ගැටළු වලට මුහුණ දෙන බව දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් අවබෝධ කරගත යුතු තවත් කරුණකි. පෙර පාසල්, විධිමත් පාසල හරහා ක්‍රමයෙන් බාහිර ලෝකයට විවෘතවීමත් සමග දරුවන් විවිධාකාර අභියෝගවලට මුහුණදීම අරඹයි. මෙහිදී සමවයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම ළමාවියේ සංවර්ධනය කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන සාධකයකි නොගැළපෙන ඇසුරට පාත්‍රවීම මත විවිධාකාර වූ වර්යාත්මක අර්බුදවලට ගොදුරුවීම මෙන්ම විද්‍යුත් මාධ්‍ය සහ නව තාක්‍ෂණික මෙවලම් හරහා පැමිණෙන අහිතකර බලපෑම මත දරුවාගේ ළමා ලෝකය ඔවුන්ට අහිමිවී යා හැකිය. වර්තමානයේ දරුවන් පටු වාණිජමය අරමුණු සාධනය සඳහා යොදවා ගැනීම මත කුඩා දරුවන් පුවි වැඩිහිටියන් බවට පත්වීම ළමා සංහතියේම අභාග්‍යයක් බව වැඩිහිටියන් අවබෝධ කරගැනීම වටී.

**ඔබේ දරුවාට උදව්විය හැක්කේ කෙසේද?**

- 1 දරුවාට දැනෙන ලෙස ආදරය කරන්න
- 2 දරුවාගේ හැඟීමට ගෞරව කරන්න
- 3 දරුවාට හොඳින් සවන්දෙන්න
- 4 සෙනෙහස සපිරි යහපත් පවුල් පරිසරයක් ලබාදෙන්න
- 5 දරුවා අගයන්න
- 6 චිත්තවේගීය සංවර්ධනයක් ඇති කරන්න
- 7 හැම විටම ඔබේ දරුවාට පැහැදිලි පණිවිඩයක් ලබාදෙන්න
- 8 දරුවාගේ හොඳම මිතුරා බවට පත්වන්න
- 9 නිවස තුළ ආරක්‍ෂාකාරී ඉගෙනුම් පරිසරයක් ලබාදෙන්න
- 10 ඔහුට ඔහු වීමට ඉඩ දෙන්න





සහන් සිතින් මඬ දිනක්වට මඬට හැකියි...



ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (World Health Organization) නිර්වචනයට අනුව සෞඛ්‍යය යනු මිනිසාගේ කායිකල මානසිකල සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යන සිව් වැදෑරුම් අංශයන්හි සමබරතාව නැතහොත් යහ පැවැත්ම (Well-being) ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකිය. රූපය බලන්න.

මහිදි කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යන අංශ හතරෙහිම යහ පැවැත්ම සඳහා වැදගත් වන සාධකයක් වශයෙන් සිනහව, දැක්විය හැකිය. එක්තරා අන්දමක යන්ත්‍රයක් බඳු මිනිසා මුදල් පසුපස හමායාමේ ප්‍රතිඵලයක්

ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය යෙදී ඇත්තේ සෑම වසරකම 10 වන දිනටය. ලංකාව පුරා විසිරී පැතිරී පවතින රාජ්‍යය මෙන්ම රාජ්‍යය නොවන සංවිධාන මඟින් එම දිනය සමරනු වස් මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අන්තර්ගත විවිධ වැඩසටහන් හා වැඩමුළු පසුගිය 10 වන දින හා ඊට ආසන්න දිනයන්හිදී පවත්වන ලදී. එසේ වෙනත් පුද්ගලයෙකු හෝ ආයතනයක් මඟින් සෞඛ්‍ය පිළිබඳව අපව දැනුවත් කිරීමට සිදුකරනු ලබන බොහෝ දෑ මෙන්ම සිය නිරෝගීතාව උදෙසා කිසිදු වියදමකින් තොරව තමාටම ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි කරුණු කාරණාවන්ද රැසකි. ඉන් එකක් වශයෙන් සිනහව, හඳුන්වා දිය හැකිය.

# පුද්ගල නිරෝගීභාවය උදෙසා සිනහවේ ඇති වැදගත්කම

රසිකා දිල්රුක්‍ෂි මහනන්ද්‍රී  
B.A.(Psy.), Dip.in Counselling, MPCASL  
උපදේශන සහකාර නිලධාරි  
අම්බලන්ගොඩ ප්‍රා.ලේ.කා.

ලෙස අතීත මිනිසා සතුව පැවති සාමූහිකත්වයල සහජීවනයල සමීප බව ඔහු තුළින් විශැකී යමින් පවතී. තමා ගත කරනු ලබන කාර්ය බහුල ජීවිතය තුළ අනෙකා සමඟ කථා කරීමට තබා සුහදව සිනාසීමටවත් අවකාශයක් නොමැති තරම්ය. එවන් වූ සංදර්භයක් තුළ පුද්ගල නිරෝගීතාව විෂයයෙහි සහජයෙන් ලද ප්‍රතිකයක් (Reflex) වශයෙන් සිනහවෙහි ඇති වැදගත්කම පිළිබඳව විමසා බැලිය යුතුමය.

මාස 3-4 පමණ බිළිඳු වයසේදී අප සියල්ලෝම දර්ශනය වන්නාවූ වලනය වන ඕනෑම මිනිස් රූපයක් සමඟම සිනාසීම (සංග්‍රහනයේ සිනහව) සිදුකළද, ක්‍රමයෙන් වයසින් මුහුකුරා යත්ම මෙම සිනහව විවිධ විපර්යාස වලට ලක්වේ. එනම් අවස්ථාවල පුද්ගලයා ආදී කරුණු මත අප එළි දක්වනු ලබන සිනහව වර්ග රැසකට බෙදා දැක්විය හැකියි ඇතැම් විට අප පළකරනු ලබන සිනහව අව්‍යාජල නිහතමානී එකක් විය හැකිය. නැතිනම් අනෙකා අපහසුවට ලක් කරවන අයුරේ උපහාසාත්මක සිනහවක් විය හැකිය. යහපත් සිතුවිලි කරණ කොට ගෙන පුද්ගලයා විසින් ප්‍රකාශ කරනු ලබන සතුට මුසු සිනහව නිරෝගී දිවියකට අරුණඵ කැඳවීමට හේතු වනු ඇති එනම් තරඟකාරී ලොව තුළ සතුටල සැනසුමල විනෝදය ගෙන ඒමට සිනහව සමත් වනු ඇත.

### මිනිසා සිනාසෙනුයේ ඇයි

මිනිසාටම සුවිශේෂී වූ මෙම සිනහව පිළිබඳ පර්යේෂණ පැවැත්වූ ස්වර්ණමය යුගය ලෙස පසුගිය වසර 20 ක පමණ කාලය දැක්විය හැකිබව වෛද්‍ය ලැරී ඩොසී සිය Healing Beyond The Body නැමති කෘතිය තුළ සඳහන්

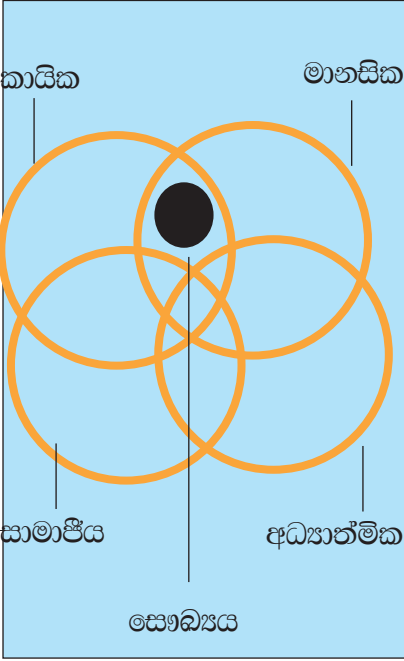
කර ඇති එකළ පවත්වන ලද පර්යේෂණ වලට අනුව සිනහවේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ කරුණු ගනනාවක් අනාවරණය වී ඇත. එසේම මිනිසා සිනාසෙනුයේ ඇයිද යන ගටළුවට පිළිතුරු වශයෙන් මත 03ක් ටැල් බොල්හැම් විසින් දක්වා ඇත.

### අතිමාන වාදය (Superiority Theory)

අතිමාන වාදයට අනුව අන් අයගේ වැරදි හා අන් අය කරදරයට පත්වූ විට සිනාසීම මිනිසා සිනාසීමට එක් හේතුවකි. නමුත් මෙය හොඳ දෙයක් නොවේ. අන් අය පහත් කොටල තමා උසස් ලෙස සළකමින් සමච්චලයට උපහාසයට සිනාසීම බොහෝ පුද්ගලයන් තුළින් විද්‍යාමාන වන්නී. එවන් අය සිනාසෙනුයේ අන් අයගේ වැරදි වලට හා අන් අය කරදරයට පත්වීම හේතු කොට ගෙනය.

### අධ්‍යාත්මික පිඹිදීම සඳහා

දෙවන මතය නම් මිනිසා සිනාසෙනුයේ අධ්‍යාත්මික පිඹිදීම සඳහා යන්නයි නිරතුරු සිනහව රැදී හදවතක් සහිත පුද්ගලයාට



අධ්‍යාත්මික අවබෝධය සැමවිටම ලැබෙන බව මින් කියවේ ඉන් අප විසින් මානසිකව ගොඩනගා ගත් පවුරු පදනම් දියකර හැරීමේ හැකියාවක් සිනහව සතු බවත්ල හාසය තුළින් සත්‍ය අනාවරණය වන බවත් මින් ගම්‍ය වේ.

### අභ්‍යන්තරික පීඩණය මුදා හැරීමට හා අවරෝධිත සිතුවිලි ලිහිල් කර ගැනීමට

තෙවන මතය මෙයයි. මෙම මතය සිග්මන් ට්‍රොයිඩ්ගේ අදහස් මත ගොඩනැගුනකි. එනම් පුද්ගල අවිඤානය (Unconsciousness) තුළ ගිල්වා දමා ඇති තෘප්ත කර ගැනීමට නොහැකි වූ සිතුවිලිල හැඟීමිල ආශාවන්ල රුචි අරුචිකම් හා බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම (Frustration) ලිහිල් කර ගනිමින් මානසික පීඩණය මුදාහැරීමට සිනහව එළිදක්වන බවයි.

# සිනහව රෝග විකිත්සන ක්‍රමයක් වශයෙන්

සිනහවේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳව කථා කිරීමේදී කායික රෝගාබාධ වලින් මිනිසා රැක ගැනීමට ඇති හැකියාව ඉතා විශිෂ්ටය. එනම් සිනාසෙන විට පුද්ගල ශරීරය තුළ සිදුවනු ලබන විවිධ රසායනික විපර්යාසයන් රෝගාබාධ වැළඳීම අවම කිරීමට හේතු වේ. යමෙකු සිනාසෙන විට ඔහුගේ රුධිරයෙහි ඇති ටී ලිම්පොසයිඩ්ස් මට්ටම ඉහළ යාමක් සිදුවේ. මෙම ජීව රසායනික ක්‍රියාවලිය පුද්ගල ප්‍රතිශක්තිකරණය මනාව පවත්වා ගෙන යාමට උපකාරී වේ. සිනහව නිසා මනසෙහි ඇතිවූන සතුට දනවන සිතුවිලි නිසා ධනාත්මක නියුරොපෙප්ටයිඩ් (Positive Neuro-Peptide) නම් රසායනික අණු විශේෂයක් අප සිරුර තුළ නිපදවේ. මෙම ධන නියුරොපෙප්ටයිඩ් මඟින් ශරීරයට හිතකර ලෙස රසායනික ප්‍රතික්‍රියා සිදුවන

අතරල එය පුද්ගල නිරෝගීභාවයට සහ යහ පැවැත්මට (Wellbeing) හේතු වේ. එක් පර්යේෂණයකට අනුව භාසාජනක චිත්‍රපට නැරඹීමෙන් පුද්ගල සිරුරේ ඇති සැලිවරි ඉම්යුනොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ඉහළ යනු ලබන බව සොයාගෙන ඇති එසේම විවිධ ආසාදනයන්ට හේතු වන වෛරසයන්ට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වන මෙම රසායනිකය සුවය වීම සිදුවනුයේ සිනහව හේතු කොටගෙන බවද ඉන් අනාවරණය වී ඇත

නෝමන් කසින්ස් දක්වන පරිදි යමෙකු සිනහව ආරම්භ කොට සුළු වේලාවක් තුළ එම පුද්ගලයාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වේගයල රුධිර පීඩනයල හෘද ස්පන්දන වේගයල ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ඉහළ යනු ලබයි. එසේම මුහුණ හා උදරයේ මාංශ පේශීන් සඳහා ව්‍යායාමයක්ද ඉන් ලැබේ සිනාසීම අවසන් කළ පසු පෙර පැවති තත්ත්වයන්ටද වඩා මෙම සියළු ක්‍රියාකාරීත්වයන් පහළ බැසීමක් සිදුවන අතර එය පුද්ගල සෞඛ්‍ය සඳහා යහපත්ව බලපානු ලබයි. එසේම නිරතුරුව සිනාමුසුව සිටීමල භාසා

ගෙනීමට වෙහෙසෙනවාට වඩා සිනහව තුළින් රුව රැක ගැනීමට හැකිවීම කෙතරම් අගනේද.

එසේම මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන විට අප ශරීරයෙන් සුවය වන කෝටිසෝල් සාන්ද්‍රණය මිලි ලීටර් 300 ක් පමණ දක්වා ඉහළ යනු ලබයි සිනහවල සතුට තුළින් එය මිලි ලීටර් 30 ක් පමණ අවම මට්ටමකට ගෙන ඒමට හැකිවීම තුළ පුද්ගලයා පෙළමින් සිටින ආතති (Psychological Stress) තත්වයන්ගෙන් මිදීමට හැකියාව ලැබේ එසේම මානසික හා කායික නිරෝගීභාව උදෙසා සිනහව විකිත්සන ක්‍රමයක් (Laughing Therapy) වශයෙන්ද භාවිත කරනු ලබයි විවිධ ශබ්ද නිකුත් කරමින් :හා හා හෝ හෝ ආදී ලෙස හඬ නගා සිනාසීම තුළ පුද්ගලයාට මානසික වශයෙන් යම් සහනයක් ලබා ගත හැකිවූවක් මෙන්මල එය ශාරීරික යහ පැවැත්මටද හේතු වේ මෙම සිනහවීමේ විකිත්සන ක්‍රමය ඇමරිකාවේ වැඩිහිටි නිවාස වල ජීවත් වන වැඩිහිටි පිරිසගේ කායික හා මානසික සුවතාව විෂයයෙහි යොදා ගනු ලබයි.



ජනක ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් ශ්‍රවණය කිරීමල රූපවාහිනී නැරඹීම මත හදවත් රෝග වලින් මිදීමට හැකියාව ඇති බව සොයාගෙන ඇත. එපමණක් නොව මුහුණේ මාංශ පේශීන්ට සිනහව තුළින් හිමිවන ව්‍යායාම ඔස්සේ වයසට වඩා තරුණ බවක් ගෙන දීමට නොමැතිනම් තරුණකම රැක ගැනීමට හැකියාව උදාවේ. කෘත්‍රීම ආලේපණ තවරා සුන්දරත්වය රැක

විකිත්සන ක්‍රමයක් වශයෙන් නොවුවද අප රට තුළද බොහෝ දෙනා සිය දෛනික ජීවිතයේදී අත් විඳින විවිධාකාර දුක් වේදනාවන්ගෙන් මිදී මානසික සහනය ලඟා කර ගැනීම සඳහා භාසා ජනක රූපවාහිනී වැඩසටහන් නැරඹීමට හා ගුවන් විදුලියට සවන් දීමට නිසඟයෙන්ම යොමුවනු දක්නට ලැබේ එසේම ඔබ දුකින්ල කණගාටුවෙන් සිටින අවස්ථාවලදී ඔබගේ මිතුරන් ඔබව සිනා ගැසීමට නොයෙකුත් විසුළු කථා පවසනුයේ මේ නිසාය. Mr. Been, Tarzan Star වැනි වැඩසටහන් මෙන්මල පුවත්පත් වල ඇතුළත් විවිධ කාටූන් ඇතමුන් විසින් බොළඳ දේ ලෙස දුටුවදල ඒ මඟින් තවත් අයෙකුට එක් මොහොතකට හෝ මනසට සතුටක්ල සහනය-



ක් ගෙන දීමක් සිදු විය හැකිය. එදා වේල යන්තම් සර්කරගන්නා මිනිසුනට පවා තම ජීවිත ජීවත් කරවීමට දිරිදෙනුයේ තම බිළදා / බිලිදියගේ කිරි සිනහව විය හැකියි එනම් පුද්ගලයා පෙළෙමින් සිටින අපහසුතාල කරදරල දුක් කම්කටොළ වලින් මද වේලාවකට හෝ ඔහු රැ ඇය මුදාලන මානසික ඔසුවක් ලෙස සිනහව දැක්විය හැක.

නූතනය වන විට අධි මානසික පර්යේෂණ මඟින්ද සිනහවේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳව පෙන්වා දී ඇති අතරල ඉන් ලැබෙන අධ්‍යාත්මික සුවය පිළිබඳව වර්තමානය වන විට පර්යේෂණ සිදු කරමින් පවතී.

සාමාජීය වශයෙන් විමසා බැලීමේදී එකිනෙකා අතර අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමටත්, සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය සඳහාත් පවතින සම්බන්ධතා තීව්‍ර කිරීමටත් සිනහව හේතු විය හැකිය. එනම් සමාජීය සත්ත්වයෙකු වශයෙන් ජීවත් වීමේදී එකිනෙකා වෙත පළ කරනු ලබන සිනහව ඉතා වැදගත් බව පෙනී යයි. එසේම සිනහව

වූ කළි අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ ප්‍රබල මාධ්‍යයකි. එය වාචික නොවන සන්නිවේදන (Non Verbal Communication) ක්‍රමයක් ලෙස දැක්විය හැකියි වදනින් කිව නොහැකි බොහෝ දේ සිනහවෙන් පළ කළ හැකියි සාර්ථකත්වයල ජයග්‍රහණයල ආදරයල සතුට වැනි බොහෝ තත්ත්වයන් එළිදැක්වීමට සිනහව ප්‍රබලව භාවිත වේ. යම් ජයග්‍රහණයක්ල සාර්ථකත්වයක් ලද විට අප තුළ ඇතිවන සතුට මුසු සිනහව දැස්මත කඳුළු බිඳු නැංවීමට තරම් සමත්ය. එය අපි සතුටු කඳුළු, ලෙස ව්‍යවහාරයේ දක්වමු. එැණු පොඩිකිරීම නිසා දැසට කඳුළු ඉනීමක් සිදුවන බව අප කවුරුන් දන්නා කරුණකි. එම කඳුළු වල ප්‍රෝටීන අඩංගු වේ. මෙසේ ඇතිවන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයට වඩා ඉහළ ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයක් භාසාමය අන්දැකීමක් ලද විට ඇතිවන කඳුළු තුළ අන්තර්ගත වන බව පර්යේෂණ මඟින් අනාවරණය කරගෙන ඇත.

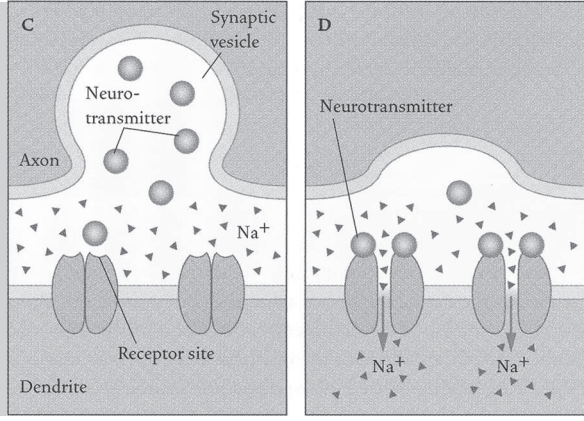
මෙසේ බලන කළ පුද්ගල පැවැත්ම විෂයයෙහි සිනහව ඉතා වැදගත් භූමිකාවක් රඟ දක්වනු ලබන බව නොරහසකි. සිනාසි තරවන්න, යන කියමනෙහි විශාල

සත්‍යතාවක් ගැබ්ව ඇති බව පුද්ගල යහ පැවැත්ම හා නිරෝගීභාවය සඳහා සිනහවේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳව සොයා බැලීමේදී සනාථ වේ විශේෂයෙන්ම මනස හා කය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය (Mind- Body Relationship) ඔස්සේ කායික හා මානසික නිරෝගීතාව වෙනුවෙන් සිනහවෙහි ඇති දායකත්වය සුළු පටු නොවන බව තව දුරටත් සනාථ වේ.

අවසාන වශයෙන් ගත්කළ විශ්වීය ගම්මානයක් තුළ ජීවත් වන අපට සමාජගත සත්ත්වයෙකු වශයෙන් ජීවත් වීමේදී කිසිදු වැය කිරීමකින් තොරව තවත් අයෙකු වෙත ලබාදිය හැක්කක් ලෙස සිනහව පෙන්වාදිය හැකිය. එබැවින් තරඟකාරී ජීවන ක්‍රමයකට උරුමකම් කීවද අන්අය හා සමීප සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යමින් සතුටල විනෝදය මුසු සිනහවක් පළ කිරීම මඟින් එය පුද්ගල සෞඛ්‍යයට හා යහ පැවැත්මට පමණක් නොව සමාජීය සුබ සිද්ධියටද හේතු වනු ඇත. ඒ කෙසේද යත් සිනහව නිසා නිරෝගී සැහැල්ලු දිවියක් හිමිවන අතරම සමාජය තුළ අන් අයගේ ප්‍රසාදය දිනා ගැනීමටද අවකාශ හිමිවන නිසාය.

# සිරුරේ සෑම වෛසලයක්ම පූර්ණ විශ්වයක් බඳුය

එඩ්ගා කේසි



# உள்ளத்தை வளப்படுத்துவது

## எப்படி?

எம்.எம் . எப் மஹ்முதா  
உளவளத் துணை உதவியாளர்  
பிரதேச செயலகம்  
மாவனல்லை



உளவளத்துணை என்றால் ( counseling) உள்ளத்தை வளப்படுத்த துணைபுரிதல் என்பது அநேகமானோர் அறிந்த விடயமாகும். என்றாலும் உள்ளத்தை வளப்படுத்தவது எப்படி ? அதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? வளப்படுத்தத் தேவையான விடயங்கள் யாவை? என்பது பற்றி எம்மில் பலர் அறியாது இருக்கின்றனர்.

ஏனெனில் ஒரு சிறு உயிர் எம் சமுதாயத்தில் ஜனனிக்கும் முன்னரே தாயினதும் சேயினதும் உடல் நலத்திற்காக பல்வேறுபட்ட ஊசி மருந்துகளையும் மருத்துவப் பரிசோதனைகளையும் மேற் கொள்கின்றோம். குழந்தை பிரசவித்த பின்னரும் கூட அதன் நிறை, உயரம், உடல் ,அசைவுகள் போன்ற பல்வேறுபட்ட விடயங்களையும் பரிசீலனை செய்து தேவையான உடலியல் ரீதியான போசாக்குகளையும் மருந்துகளையும் வழங்குகிறோம்.

என்றாலும் ஒரு குழந்தை கருவரையிலில் இருக்கும் போதோ இவ்வுலகிற்கு ஜனனமான பின்னரோ அதன் உள ஆரோக்கியத்தை, மனவளர்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளில் எம்மவர்கள் ஈடுபடுவது அரிதிலும் அரிது. இதனால் தான் 1999 ஆம் ஆண்டில் உலகிலேயே தற்கொலை விகிதம் கூடுதலான நாடாக இலங்கை காணப்பட்டது . உலகில் 5 நபர்களில் ஒருவர் சிறிய அளவிளாயினும் உளநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகக்

காணப்படுவதாக (WHO)உலக சுகாதார தா-  
பனம் தெரிவிக்கின்றது.

கிட்டத்தட்ட 5 வருட கால உளவளத்  
துணை சேவையில் எம்மிடம் உளவளத்துணை  
சேவைக்காக வந்தவர்களின் உள்ளத்தை  
வளப்படுத்த அவசியமான காரணிகளை இக்  
கட்டுரையின் ஊடாக முன் வைப்பது பலருக்கும்  
பயனளிக்கும் என நினைக்கின்றேன்.

முதலாவதாக எமது உள்ளத்தை வளப்படுத்த  
பிரச்சினை ,கஷ்டம் ,துயரம், துன்பம் ஏற்படும்  
போது பெரும்பாலானவர்கள் அதை தமது  
மனதிற்குள் பூட்டி வைக்கின்றனர். இதனால்  
மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் உடலியல் நோய்களில்  
50மு மானவைக்குக் காரணம் உளவியல்  
காரணிகளே என (WHO) குறிப்பிடுகின்றது.  
இரத்த அழுத்தம்,தீராத தலையிடி , ஒரு பக்கத்  
தலைவலி , இதயக் கோளாறுகள் , ஆஸ்துமா  
,தூக்கமின்மை போன்ற உடலியல் நோய்களுக்கு  
மன அழுத்தமே காரணமாகின்றது எனவும் ஒரு  
மருத்துவ அறிக்கை தெரிவிக்கின்றது. பிரச்சினை  
ஏற்படும் போது உள்ளத்தை வளப்படுத்துவதற்கு  
பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளலாம்.

பிரச்சினைகளை நம்பிக்கையானவரிடம்  
பகிர்ந்து கொள்ளல்

எழுத வாசிக்க முடியுமானவர்கள் அதை  
ஆரம்பம் தொடக்கம் முடிவுவரை எழுதி சப்தமாக  
வாசித்தல்

இறைவனிடத்தில் வணக்க வழிபாடுகளின்  
போது பிரச்சினைகளை சமர்ப்பித்தல் (தொழுடை-  
கையில் ஸுஜூதில் அல்லாஹ்விடம் விட்டுவிடுதல் )

ஏற்பட்டிருக்கும் பிரச்சினை எனக்கல்ல  
வேரொருவருக்கு உரியது என நினைத்து அப்  
பிரச்சினையினை ஆராயும் போதும் சரியானதே-  
தார் முடிவினைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

துன்ப துயரங்கள் பிரச்சினைகளை மனதிற்குள்  
வைத்து ஆராயும் போது ஏதாவது ஒரு உணர்வுடன்  
சேர்த்தே ஆராய முற்படுவோம். அதாவது கோ-  
பம் ,விரக்தி, வெறுப்பு , எதிர்ப்பு , பழிவாங்கும்  
நோக்கு , ஆத்திரம் போன்ற பல உணர்வுகளுடன்  
ஒன்று சேர்ந்த நிலையில் பிரச்சினையின்  
உண்மையான வடிவம், அதன் ஆழம் எமக்கு  
விளங்க வாய்ப்பில்லாது போகிறது.

எனினும் அதனை வாய்விட்டு யாரிடமாவது  
சொல்லும் போது, எழுதி வாசிக்கும் போது  
உணர்வுகளில் இருந்து பிரச்சினையினை  
வேறாக்கி நோக்க முடியும். பிரச்சினை  
தொடர்பான பொய்யான கற்பனைகள் , தவ-  
றான விடயங்கள் , மேலதிகமான எண்ணங்கள்  
என்பவையும் கலந்துரையாடும் போது புரிந்து  
கொள்ளப்படுவதனாலும் எமது செவிகளானாலே-  
யே நாமும் அதனை கேட்பதனால் பிரச்சினையின்  
50மு அது பற்றி கதைக்கும் போது குறைவடை-  
ய வாய்ப்புள்ளது.

இரண்டாவதாக எமது மனதை வளப்படுத்த  
நாம் அன்பை பிறரிடம் இருந்து பெற்றுக்  
கொள்ளக் கூடியவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

ஏனெனில் எம்மனைவரது மனதிலும் அன்பிற்கான  
பாரியதோர் வெற்றிடம் காணப்படுவதாக  
உளவியலாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இதனால்  
தான் ஒரு வார்த்தையேனும் அன்பாக இரக்கமாக  
பேசக் கூடியவர்கள் பக்கம் நாம் மிக மிக  
எளிதாக எம்மை அர்ப்பணிக்கின்றோம். தவறான  
சில நபர்களிடம் இருந்தும் அன்பை இரக்கத்தை  
, பாசத்தை பெற்று குடும்பப் பிரச்சினைகள்  
,தேவையற்ற வம்பு வழக்குகளிலும் சிக்கிக்  
கொள்கின்றோம்.

உள்ளத்திற்கு இரக்கம் அன்பு என்பதன் தேவை  
மிக மிக அவசியமானதாகும். என்றாலும் அதை  
நாம் எம்மவரிடம் இருந்து மட்டுமே பெற்றுக்  
கொள்ள வேண்டும். அதற்கு நாம் எம்மைச்  
சார்ந்தவர்கள் , குடும்பத்தவர் , நண்பர்களுக்கு  
அதிகம் அதிகம் அன்பைக் கொடுப்பவர்களாக  
இரக்கத்தை வெளிக்காட்டுபவர்களாக இருக்கும்  
போது இயல்பாகவே எம் மீது அன்பு பாசத்தை  
அவர்களும் அள்ளிச் சொறிவார்கள். நியுட்டனின்  
3 ஆவது விஞ்ஞான விதியும் இக் கருத்தோடு  
பொருந்துவதை காணலாம். (நுளநசல யஉ-  
வழைடொயள ய சநயஉவழைடெ) ஒவ்வொரு  
செயலும் அதற்குரிய பிரதிச் செயலைக்  
கொண்டிருக்கிறது. அத்துடன் யசய ிளலஉாழட-  
ழபல அதீத உளவியலின் கருத்துப்படி நாம்  
இவ்வுலகில் செய்யும் , சொல்லும் நினைக்கும்  
அனைத்து விடயங்களும் பிரபஞ்சத்தில் சுற்றிச்  
சுற்றி எம்மையே வந்து தாக்குகிறது எனும்  
கருத்தும் நோக்கத் தக்கது.

எம்மீது யாரும் இரக்கமில்லை அன்பாக  
பேசக் கூட எனக்கு ஒருவரும் இல்லை என்று

மனமுடைந்து பேசுவவர்கள் யாரிடமிருந்து அன்பை , பாசத்தை , நேசத்தை எதிர்பார்க்கின்றனரோ அவர்களுக்கு அன்பை அள்ளி அள்ளிக் கொடுப்பதில் கஞ்சத்தனம் காட்டாமல் இருப்பார்களேயானால் இவ்வாறு கூறுபவர்களும் நிச்சயம் அன்பு காட்டப்படுவார்கள்.

அடுத்ததாக உள்ளத்தை வளப்படுத்த நாம் எப்போதும் எமது சமய நம்பிக்கைகளுடன் இரண்டரக் கலந்தவர்களாக வாழ வேண்டும்.

மத நம்பிக்கைகளுடன் கலந்த சமயச் சடங்குகள் , வணக்க வழிபாடுகள் எமது மனதிற்கு பாரியதோர் உந்து சக்தியை கொடுப்பதாக உளவியலாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

விஞ்ஞானத்தின் நவீன கண்டுபிடிப்பொன்று எமது கை , கால், நெற்றி போன்ற பகுதிகள் நிலத்தை நேரடியாகத் தொடும் போது புவியீர்ப்புச் சக்தியின் ஊடாக தலையிடி , மன அழுத்தம் , சோர்வு , சோம்பல் . கை கால் வலி என்பன மண்ணுக்குள் இழுத்தெடுக்கப்படுவதனால் நாம் சுக தேகியாக மாறுவதாக இணையத்தள தகவல் ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

வழிபாட்டுத் தலங்களுக்கு பிரவேசிக்கும் போதும் , வணக்கங்களில் ஈடுபடும் போதும் பாதனைகளைக் கலைந்தவர்களாகவே இருக்கின்றோம். இச் சந்தர்ப்பங்களில் நாம் நிச்சயமாக உள உடல் நலம் பெறலாம் என்பது வெள்ளிடைமலை. எப் பிரச்சினை வந்தாலும் அதனை நாம் இறைவனிடம் விட்டுவிடுவதும் எமது மனதை வளப்படுத்தும் முறைகளில் முக்கியமானதாகும்.

நாண்காவதாக எமது மனதை வளப்படுத்த நாம் முடியுமானவரை சந்தோசமாக நிம்மதியாக வாழ முயற்சிக்க வேண்டும்.

விகடகவி முல்லா ஒரு முறை தனது வீட்டிற்கு வெளியே அதிகாலையில் எதையோ தேட ஆரம்பித்தார். இதைப் பார்த்த ஊர் மக்கள் என்ன தேடுகிறீர்கள் என முல்லாவிடம் வினவவே தனது மனைவியின் பெருமதி மிக்க தோடு ஒன்று தொலைந்து விட்டதாகக் கூறினார். எனவே அவருடன் சேர்ந்து ஊர் மக்களும் தேட ஆரம்பித்தனர். நண்பகல் வேளையாகியும் தோடு கிடைக்காமல் போகவே பொறுமையிழந்த ஊர்வர்கள் முல்லா உமது மனைவியின் தோடு

இங்கு தான் தொலைந்தது என்பது நிச்சயமா? என்று கேட்டனர். அதற்கவர் இல்லை அது வீட்டில் ஓர் அறையில் தான் தொலைந்தது என்றாலும் அங்கு மிகவும் இருட்டாக இருக்கிறது இங்கே வெளிச்சமாக இருப்பதினால் தொலைந்ததை இங்கு தேடுகிறேன் என்றார்.

முல்லாவைப் போன்று தான் எமது சமூகத்தில் பெரும்பாலானவர்கள் சந்தோசம் , மன நிம்மதி என்பவைகளை இல்லாதவிடத்தில் தேடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தலை கீழாக நின்று தேடினாலும் அது கிடைக்காது . அதாவது பௌதீக பொருட்களும் பகட்டான விடயங்களிலும் சந்தோசம் , நிம்மதி இருப்பதாக எண்ணுகின்றனர். அழகியதோர் மாடி வீடு, கார், நல்ல தொழில் , சிறந்த வருமானம் , நகர வாழ்வு , ஆடம்பரப் பொருட்களின் பாவனை, சொத்து சுகம் போன்றவற்றில் தான் மன நிம்மதி சந்தோசம் இருப்பதாக நினைத்து அல்லும் பகலும் கஷ்டப்பட்டு இவைகளைத் தேடும் முயற்சியில் தமது வாழ் நாளை செலவழிக்கின்றனர். இப் பௌதீக வளங்கள் ஆடம்பரப் பொருட்கள் எதுவுமற்ற பரம ஏழைகள் சில சமயம் அனைவரைவிடவும் சந்தோசமாக , மன நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள்.

ஆகவே நிம்மதி சந்தோசம் என்பன எமது மனதில் உள்ளத்தில் தான் இருக்கிறது என்பதை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். நிம்மதியை சந்தோசத்தை உணர அனுபவிக்க நாம் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் உள மகிழ்வுடன் செய்ய வேண்டும். வீட்டு வேலைகள் சமயலறை விடயங்கள் , தோட்ட வேலைகள் , காரியாளய விடயங்கள் , வியாபாரக் கொடுக்கல் வாங்கல்கள் எதனைச் செய்தாலும் மன மகிழ்வோடு செய்யும் போது எம்மால் நிம்மதியை , சந்தோசத்தை உணர முடியுமாகின்றது.

எனவே எமது உள்ளத்தை வளப்படுத்த நாம் பிரச்சினைகளை மனம் விட்டுப் பேசுவவர்களாக, துன்ப துயரங்களை இறைவனிடம் விட்டு விடுபவர்களாக, எம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கு அன்பைக் கொடுத்து அதனை மீள்ப பெறுபவர்களாக, எப்போதும் எவ்விடயத்தைச் செய்தாலும் மனத் திருப்தியுடன் செய்து மன நிம்மதி பெறுபவர்களாக மாறினால் நாமும் உளவியல் உடலியல் ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக மாறி திருப்திகரமானதோர் வாழ்வை மிக இலகுவாக அனுபவிக்கலாம்.

# ශාක ආහාර මතම පදනම් විය යුතු කාර්ය මානසික පෝෂණය

වෛද්‍ය පාලිත සමන් ජයකොඩි  
MBBS,DFM  
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී  
මූලික රෝහල - වතුපිරිවල

මනස උසස් සත්වයා හෙවත් මනුස්සයාගේ ආහාර රටාව ඔහු විසින්ම වර්ගීකරණය කරගෙන ඇත්තේ සර්වභක්ෂක ලෙසටයි සර්වභක්ෂක යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ ආහාර සඳහා ශාක සහ සත්ත්ව යන ප්‍රභව දෙකම මත හැපීම යන්නයි.



සත්ත්ව ආහාර ලබා ගැනීමේදී අනිවාර්යයෙන්ම සිදු කළ යුතු සතුන් මැරීම සහ සතුන්ට වද දීම මවස උසස් සත්වයාට කොතරම් දුරට ගැලපේද යන්න ගැටළුවකි එය දාර්ශනික සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටළුවකි මිහිපිට ඇති කිසිම ආගමක් සතුන් මැරීම සහ වද දීම හෙවත් හිංසනය අනුමත කරන්නේ නැත. විශේෂයෙන් ආසියාතික චින්තනයන් තුළ පහල වී ඇති බුදු දහම සත්ත්ව හිංසනය දැඩි ලෙස ප්‍රතිකෂේප කර ඇත. පස් පව් වලින් වැළකීමෙහි පළමුවෙනි ශිකෂා පදය ලෙස පර පණ නැසීමෙන් වැළකීම ඇතුළත්ව ඇත්තේ එබැවිනි. සොබා දහමක් සමග සහජීවනයෙන් ජීවත්වීම ගරු කරන කිසිම දර්ශනයක ද සත්ත්ව ඝාතනය සහ හිංසනය අනුමත කරන්නේ නැත.

**සි**ත්ත්ව ආහාර වන්නේ මාළු මස් කිරි බිත්තර සහ ඒවා අමුද්‍රව්‍ය ලෙස යොදා ගනු ලබන සැකසූ ආහාරයන්ය මේ සියළුම සත්ත්ව ආහාර ලබා ගැනීමේදී එක්කෝ සතුන් මැරිය යුතුයි එසේ නොවන

විට සතුන්ට වද දිය යුතුයි කිරි සහ බිත්තර ලබාගැනීමේදී සතුන් මරන්නේ නැති වුවත් කිරි සහ බිත්තර ලබා ගැනීමේ කාලය අවසන් වූ විට එම සතුන් දක්කන්නේ කොක්කට බව සියල්ලෝම දනිති.



අහිතකර ඉතා හානිකර ජෛව රසායනික ක්‍රියාවලියකි. මෙහිදී දෙපාර්ශවයම තුළ ම ඇති වන ඉතා හානිකර මනෝභාවය නිසාත් ඉතා හානිකර ජෛව රසායනික ප්‍රතික්‍රියා නිසාත් මිනිසාගේ මෙන්ම ජෛව ගෝලයේත් මානසික සෞඛ්‍ය බරපතල ආකාරයෙන් බිඳවැටෙයි. මෙම අපමණ දුකට පත්වීම සහ අනන්ත කාර්ෂණික භාවය සත්ත්ව ඝාතනය අවසන්වූ සැණින් අවසන් වන්නක් නොවේ. එම අපමණ දුක හා වේදනාවත් අනන්ත කාර්ෂණිකත් එකිනෙකා අතර පරාවර්තනය වෙමින් ඉතා දීර්ඝ කාලයක් ජෛව ගෝලය තුළ රැඳී පවතින අපමණ දුක හා වේනාව සමඟ අනන්ත කාර්ෂණික

වරයක එවැනි ඝාතනාගාරයක එවැනි මස් මඩුවක ජීවත් වන මිනිසුන්ට කුමන නම් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් අත් කර ගත හැකිද ?

නූතන පෝෂණ විද්‍යාවට සහ නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව ද ඉතා පැහැදිලි ලෙස ඔප්පු වී ඇත්තේ යහපත් කායික මානසික සෞඛ්‍යයක් සඳහා මිනිසාගේ ආහාරය ශාඛ ආහාර මත පදනම් විය යුතු බවයි. ශාඛ ආහාර මත පමණක් යැපෙන අය අතර හෘදයාබාධ ඇතළු කිරීටක ධමනි රෝග දිශාවැසියාව තරබාරු බව අධි රුධිර පීනය නිදන්ගත හන්දි ප්‍රවාහයන්

වය සත්ත්ව ඝාතනය නැවත නැවත වෙයි එකතු වෙයි එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය වී ඇත්තේ මිනිසාට එකම වදකාගාරයක් එකම ඝාතනාගාරයක් එකම මස් මඩුවක් බවට පත්වීමය. එවැනි වදකාග

සහ බොහෝ පිළිකා වර්ග ඇතුළු නූතන මිනිසාට වැළඳෙන ලෙඩ රෝග රාශියක් සත්ත්ව ආහාර ගන්නා අයට වඩා බෙහෙවින් අඩු බව ඉතා පැහැදිලි ලෙස ඔප්පු වී ඇත. එසේ ඔප්පු වී ඇත්තේ ශාඛ ආහාර මත පමණක් යැපෙන සහ සත්ත්ව ආහාර ඉතා අවම මට්ටමෙන් ලබාගන්නා කණ්ඩායම් සහ ජන කොට්ඨාශ යොදාගනිමින් දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ පැවැත්වූ පර්යේෂණවල ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.

හොඳ පෝෂණයක් සහ සෞඛ්‍ය තත්වයක් ළගා කර ගැනීම සඳහා මස්-කිරි බිත්තර ඇතුලු සත්ව ආහාර වැඩි වශයෙන් ගත යුතුයයි බොහෝ දෙනා තවමත් සිතාගෙන සිටියත් ඒවා හානිකර විශේෂයෙන්ම අධික වශයෙන් හානිකර මිනිසාගේ සෞඛ්‍යට ඉතා හානිකර බව මේ වනවිට කිසිම සැකයකින් තොරව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව ඔප්පු වී හමාරයි මිනිසාගේ සෞඛ්‍යයට හිතකර යම් සත්ත්ව ආහාරයක් පවතින්නේ නම් ඒ මාළු පමණක් බව ද එසේම ඔප්පු වී ඇත.

ඉහත අවබෝධය තුළින් එළවළු පළතුරු පලා මාංශබෝග ධාන්‍ය හතු සහ ශාඛ ආහාර මත පදනම් වෙමින් අද දවසේ අපේ පොඩි දරුවන් පවා ඇද දමමින් පවතින මස සහ මස්වලටත් වඩා ඉතා හානි කර සොසේජස් මීටි බෝල් ආදී මස් නිෂ්පාදනවලට ගොදුරු කර ගැනීමේ වෙළඳ ව්‍යාපෘති වලට පෝෂණය හැඩගසා ගතහොත් ඔබටත් ඔබේ පවුලේ සියළු දෙනාටත් ඉතාම ඉහළ කායික මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයක් ඉතා හොඳ ආර්ථික ස්ථාවරභාවයක් ද සමඟින් උරුම කර ගත හැකි විම නියතයි ඒ මුළු විශ්වයටම ආශීර්වාදයක් වූ අපේ ඉපැරණි ආසියානු පාරිභෝජන රටාව මිස අන් යමක් ද නොවේ.





# ඔබේ දරුවා මැසිවිලි නගනවාද?

වම්පිකා විමලසිරි  
උපදේශන සහකාර නිලධාරී  
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය - නාලල

ඔබට මතකද ඔබේ කුළුඳුල් දරුවා උපන් දවස? එදා ඔබට දැනුණ ඒ සතුව වචනවලට සීමා කරන්නට බැහැ නේද? ඔබට එදා දැනුණ ඒ ආඩම්බරය කොයිතරම්ද? ඔබත් අම්මෙක් තාත්තෙක් වුණා නේ කියලා. එතකොට ඒ දරුවා ඉස් ඉස්සෙල්ලාම අම්මේ තාත්තේ කියලා ඔබව ඇමතු දිනය, එදා ඔබට දැනුණ ඒ හද ගැස්මේ ගැඹුර කොයිතරම්ද? ඒ මිහිරියාව එදා වගේම ඔබට අදත් විඳින්න පුළුවන් නේද?

නමුත් පවුලේ දරුවෝ දෙන්නා තුන්දෙනා වෙච්ච ගෙදරට සාමාජිකයන් වැඩිවෙන කොට ඔබේ ඒ දරුවෙක් වෙනුවෙන් උපන් සෙනෙහස කෙමෙන් කෙමෙන් දියරු වෙලා ඔබත් කර්කශ මවක්-පියෙක් බවට පත් වෙලාද? මට මෙහෙම ලියන්න හිතුවේ අද උපදේශන නිලධාරීණියක් ලෙස කටයුතු කරන විට මා ළඟට එන විවිධ මානසික අසමතුලිතතාවන් ගෙන් හෙබි අපේ දරුවන් දෙස බැලූ විට ඇති වූ සිතුවිල්ලක් නිසාවෙන්. ඇත්තටම අද පාසලකට උපදේශන වැඩසටහනකට ගියවිටත්, උපදේශන මධ්‍යස්ථානයට එන ළමා මානසික ගැටළු දෙස බැලූ විටත්, එසේත් නැත්නම් ජනමාධ්‍ය හරහා වාර්තාවන සිද්ධි දෙස බැලූ විටත් අපේ දරුවන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට කුමක් සිදුවීදෝ කියා නොසිතා ඉන්නට බැරි කරමි.

දිනෙක ගුරුවරුන්ට මැර කර්ජන එල්ල කළ, නැතිනම් පහර දුන් සිසු දරුවෝ ගැන අසන්නට ලැබේ. තවත් දිනෙක මවට-පියාට අදහාගත නොහ-

ැකි අකටයුතුකම් කළ අපේ දරුවෝ ගැන අසන්නට ලැබේ තවත් විටෙක තම බාල සොයුරු-සොයුරියන්ට විවිධ අඩන්තේට්ටම් කළ අපේ වැඩිහිටි දරුවන් ගැන අසන්නට ලැබේ. කෙටියෙන් කිව්වොත් මුළු සමාජයටම මේක මහා පිළිලයක් වී හමාරයි.

ඇත්තටම අද අපේ ළමා පරපුර දෙස බලන විට නියපොතු හැපීම, රාත්‍රියට නින්දෙන් ඇඳ තෙමීම, ඇඟිලි ඉරීම, කලහකාරී හැසිරීම, බේරා රු කීම, විවිධ අධ්‍යාපනික ගැටළු, අහිතකර ආහාර පුරුදු, ඉදිරිපත්වීම අඩුබව, අවධානය යොමුකිරීමේ ගැටළු, විවිධ ඇබ්බැහිකම් වැනි වූ විවිධ වර්ගයාමය ගැටළු ඇති දරුවන් බොහෝමයක් සිටිනවා. මේවාට හේතු සොයාගෙන යනකොට ප්‍රධාන හේතුකාරකයක් ළඟ මගේ සිත නතර වුණා. ඒ අපේ මව්පියන්. අපේ මව්පියන් සිතා හෝ නොසිතා හෝ කරන බොහෝමයක් වැරදි අපේ දරුවන්ට ඉහතින් දැක්වූවා වැනි ගැටළු ඇතිවීමට හේතුවී තිබෙනවා.



දරුවෙක් කළ වරදකට අපේ මව්පියන් පහරක් දෙකක් දීම අපි දැක තිබේ. පහර කෑ දරුවා එහි වේදනාවට හඬන්නේය. ටිකකින් ඒ සිදුවීම එතනින් හමාර වේ. නමුත් ඒ සිදුවීම නිසාවෙන්ම ඒ දරුවන්ගේ ළපටි හිත්වලට ඇතිවන වේදනාවේ තරම කෙතරම්ද යන්න මව්පියන් විදියට අපි තක්සේරු කරන්නේ නැත. අම්මා තාත්තා නොහිතා කරන බොහොමයක් දේවල් අපේ දරුවන්ට විවිධ වර්ගයා ගැටළු ඇතිකරන්නට හේතු වී තිබේ මෑත කාලයේදී මා ළඟට උපදේශනයට පැමිණි මවක් කියා සිටියේ ඇයගේ වසර 4ක් වයසැති පුත්‍රයා ඇයට දැඩි ලෙස කරදර කරන බවයි. අසභ්‍ය වචනයෙන් ඇය ඇමතීම, ඇ මරා කපා නිවසේ බිත්ති හතරේ එල්ලන බව කීම, ඒ වගේම එම දරුවා වසර 2ක් වයසැති බාල සොයුරාට හිංසා කිරීම, බොරු කීම, ඇයගේ හිතමිතුරියන් මරණ බව පැවසීම වැනි වූ වර්ගාවන් පෙන්වන බවය. තව ද මේ මවටත් එම දරුවා ගැන තිබුණේ දැඩි තරහකි. ඇගෙන් එම දරුවා නිතරමප හර කන බවත් දරුවාට පහර දුන්නද පසුව ඇය අසීමිතව ඒ ගැන කම්පා වන බවත් ඇය පැවසීය.

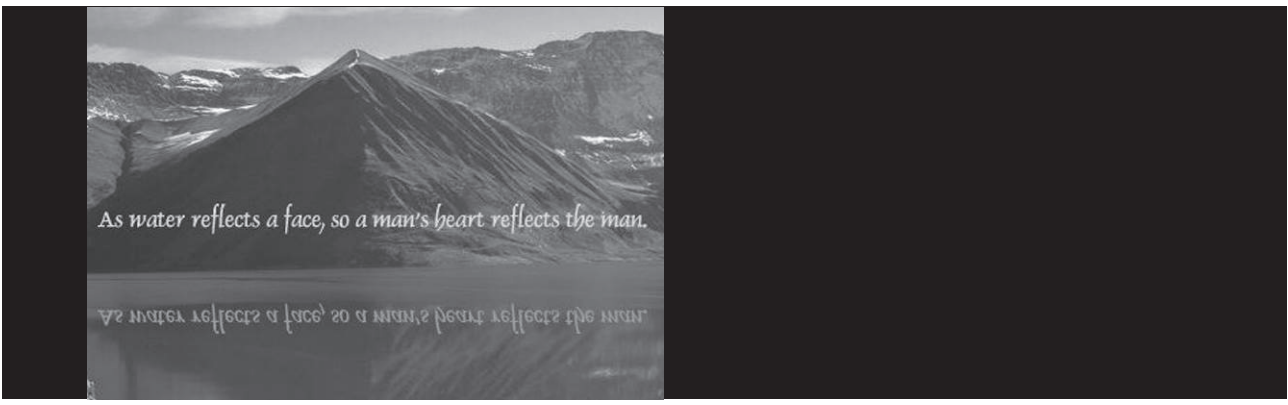
මෙවැනි ගැටළු දරුවෙක් තුළින් විද්‍යමානවීමට හේතු කවරේද යන්න විමසා බලද්දී මගේ

අවධානයට යොමුවූ ප්‍රධානතම සාධකය වූයේ එම දරුවන් රැකබලාගන්නන් විසින් අනුගමනය කළ විධික්‍රමයන්ගේ පැවතුණු අඩුලුහුඬුතාවන්ය.

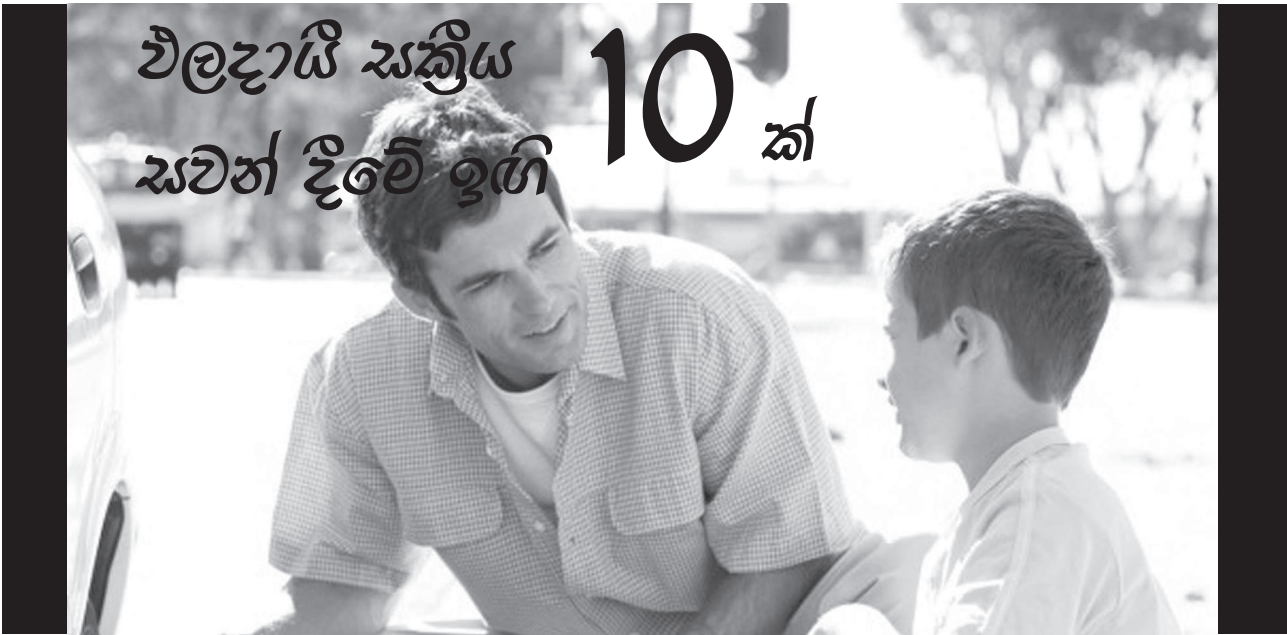
ඇත්තටම එම දරුවාගේ මාපිත් උගත් මාපියන් වූ නමුත් දරුවා රැකබලා ගැනීමේදී අනුගමනය කළ ක්‍රමවේදයන්ගේ අඩුපාඩු දරුවා තුළින් ඉහත කී ගැටළු විද්‍යමානවීමට හේතු වී තිබුණි.

දරුවන්ට ආදරය කිරීමේදී දැනෙන්නට ආදරය කළ යුතුයී ආදරණීය වචන වලින් දරුවන් ඇමතීමට දරුවන්ට මාපියන්ගේ ඇගේ උණුසුම දැනෙන ලෙස ළං කරගෙන සුරතල් කිරීම, වරදක් කළ විට වරදේ ගැඹුර අවබෝධ කරදීම, වරද අවබෝධ වන ලෙස දඬුවම් කිරීම කළ යුතුය, දරුවනුත් අපි වගේම ප්‍රශංසා ඇගයීම් ලැබීමට කැමතිය. ඒ නිසා ඒ අයවන් ඇගයීමට ප්‍රශංසාවට භාජනය කිරීම, --ඔවුන්ව පිළිගැනීම, අගය කිරීම කළ යුතුය. තවද දරුවන්ගේ ස්ව සංකල්පය නැතිනම් දරුවාට ඔහු/ඇය ගැන ඇති හැඟීම අවබෝධ කරදීමට කවි කතන්දර උපකාර කරගැනීමට පුළුවනි එනම් රසවින්දනයට කුඩා කල සිටම යොමු කිරීමයි. නමුත් මෙහිදී මව්පියන් විදියට අපි වගබලා ගතයුතු වැදගත්ම කරුණක් වන්නේ දරුවන්ට කියන කවි කතාවල අන්තර්ගතය කුමක්ද යන්න ගැනය. ඇත්තටම ඉහත කී දරුවා තුළ එවැනි වර්ගාවන් පෙන්වුම් කිරීමට හේතුවී තිබුණේ ද එම දරුවාගේ මාපියන් දරුවා නැලවීමට භාවිතා කර තිබූ කතන්දරයන්ය. එහි සිටි භොරු ඒ අය කළ ක්‍රියා මේ දරුවාගේ මනසේ රජයන්තට වී තිබුණි. එනිසා ඔහුත් එවැනි වර්ග අනුකරණයට පෙළඹුණු බව පෙනෙන්නට තිබුණි.

ඒ නිසා මව්පියන් වන අපි දරුවන් ඉදිරියේ කරන ක්‍රියාවේදී හෝ කතාවේදී වරක් දෙවරක් නොව දස දහස් වාරයක් සිතිය යුතුය යන පණිවිඩය ඉතා තදින් සිතට ගතයුත්තක් බව සඳහන් කරමි.







# චලදායී සක්‍රීය සවන් දීමේ ඉගැන්වීම 10 ක්

අන්තර්ජාලය අසුරින් සිංහලට නැගුවේ  
පී. එච්. ඒ. පී. කුමාර  
B.A.(Psy.) Dip. in Psy & Counselling  
SPCASL  
උපදේශන සහකාර නිලධාරී  
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය  
පුස්පිටිය

## අපේ ආදරණීය සම්බන්ධතා ගැන

අපට උගත හැකි කුසලතාවයක්  
බවයි.

## සවන් දීමේ තාක්ෂණය

සවන් දීම උනුදුම් විලි  
ගැනීමකට හේතු වෙයි. යමක්  
සැලකන්නට, කැමැත්තක් ඇති  
කරන්නට, සාමාන්‍ය සාක-  
ච්ඡාවක් ගැඹුරට ගෙන යන්නට  
මෙන්ම විත්‍ර සම්බන්ධතාවයන්  
ගැඹුරට ගෙන යන්නට ද සක්‍රීය  
සවන් දීම හේතු වෙයි. ඈ  
හොඳින් ශ්‍රවණය කරන විට එය  
කතා කරන්නා ධනාත්මක හා  
චලදායී සාකච්ඡාවලට මානසික  
කරා ගෙන යයි.

වඩා හොඳ සන්නිවේදනය  
ඉතා කිට්ටු ආශ්‍රයකට මග පාදයි.  
දෙමාපියන් ළමයින්ට සවන් දෙන  
විට එය ළමුන්ගේ ආත්ම අභිමා-  
නයට (ආත්ම සම්මානයට ) හේතු  
වේ. ව්‍යාපාරික ලෝකයේදී වරද-  
වා වටහා ගැනීමටද කොරව  
කාලය හා මුදල් ඉතිරි කර ගැනීමට  
හේතු වෙයි. අප හැම විටම  
කතා කරන්නට වඩා සවන් දෙ-  
න්නට ඉගෙන ගත යුතුයි සවන්  
දීමේ කුසලතාවය අපගේ සමාජ,  
චිත්තවේගීය හා වෘත්තීය සාර්ථ  
කත්වයට හේතු වෙයි අධ්‍යයන  
මගින් හෙළි වෙන්නේ සවන් දීම

සවන් දීම, ස්වර්ණමය නීතියේ  
(Golden Rule) වර්ධනය අවස්ථ  
ාවකි. හොඳින් සවන් දීම ඉගෙන  
ගැනීමට අවශ්‍ය නම් 'ඔබ කැමති  
'කොයි ආකාරයටද යන්න ගැන  
සිතන්න ඔබගේ නිසඟ ස්වභාවය  
බලවත් සේ හිස ඔසවයි නම් එය  
පුහුණු කළ යුතු කුසලතාවයක්  
වර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථ  
ාවයි.

අප ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නේ  
හොඳ සවන් දෙන්නෙකු මෙන්ම  
ඔබ තුළින් තිබිය යුතු කුසලතා  
පිළිබඳවයි.

# 01

සේව්‍යාලාභීයව මුහුණ දෙන්නී ඍජු ලෙස ඉඳ ගන්න. ඔබගේ අච්ඡාදිත අභිමානයන් ප්‍රකාශ වන  
පරිදි මඳක් ඉදිරියට නැගෙන්න.

# 02

අඳස් ගැටුම (Eye contact) පවත්වා ගන්න. ඔබ පහසුවෙන් බව මෙමගින් හැඟේවි.

# 03

බාහිර බාධක පාලනය කර ගන්න. දුරකතනය, රූපවාහිනියට පොත් මෙන්ම මුද්‍රිත ගොනුව ද සේවාලාභියාට කතා කරන්නට අපහසුතාවයක් ඇති කරවී.

# 04

සුදුසු පරිදි ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඔබ බවය වටහා ගත් බවට සලකුණකි. භූමිවි තබන්න. 'ඇත්තට' 'ඊළඟට මොකද වුණේ?' , 'ඉතින් ඒයා මොකද කිවුවේ?' වැනි වාක්‍ය හිතර භාවිතා කරන්න.

# 05

තනිකරම සේවාලාභියා කියන දෙය වටහා ගැනීමට අවදානය යොමු කරන්න. ඔබ ඊළඟට කියන්නට යන දේ ගැන නොසින්න. සේවාලාභියා තම කාරණයට ප්‍රවිශිෂ්ඨ වූ පසු සාකාච්ඡාව ඉබේ ගලා යාවී.

# 06

අභ්‍යන්තර බාධක පාලනය කර ගන්න. ඔබේම අභ්‍යන්තර සිතියිලි තද දෙන විට, ඒවා බැහැර කරන්න. තවත් සේවාලාභියා වෙත අවදානය යොමු කරන්න. මෙය භාවිතාවක් මෙහි.

# 07

විවෘත මතභේද තබා ගන්න. ඔබ එකඟ නැති බව සේවාලාභීන්ට දැනෙන තුරු ඉවසන්න. ඔබ සිතන්නේ කුමක්දැයි හැඟෙන ලෙස ක්‍රියා නොකරන්න. ඔබ දැනටමත් වේගයට පත් වී ඇත්නම්, එහෙත් නවමත් සාර්ථක අවසානයකට පැමිණි නැත්නම්, ඊළඟට කළ යුතු දෙය පැහැදිලි නැත්නම් ජ්‍යෙෂ්ඨයකු සමඟ කතා කරන්න.

# 08

සමාන අවස්ථාවන්ට ඔබ මුහුණ දෙන්නේ කෙසේදැයි සේවාලාභීන්ට හැඟෙන්නට ඉඩ නොදෙන්න. නොඑසේව ඔවුන් විශේෂයෙන් ඔබෙන් උපදෙස් පතයි නම්, ඔවුන් මාතෘකාවෙන් ඉවත් වීමට අවශ්‍ය වී ඇති බව අනුමාන කරන්න.

# 09

සේවාලාභීන්ට ඔබට වෝදනාවක් කරන්නේ නම් ඔබගේ ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමට ඔහු අවසන් කරන තෙක් රැඳෙන්න. සේවාලාභීන්ට ඔබගේ අභිප්‍රාය ඉටු කර ගත් බවයි. ඔහු කියූ දෙය නැවතත් අසන්නට ඔහුට අවශ්‍ය නැති බව සවිස්තරව දැනුණු ප්‍රකාශයක් ඔබ භෞතකාරව දැනී. අධ්‍යයන මඟින් පෙනී යන්නේ අප කතා කරනවාට වඩා සිවු ගුණයක් වේගයෙන් අපට අසිය හැකි බවයි. එහිදී ඔහු අදහස් කළ දෙය භෞතීන් වටහා ගන්නට අපට හැකියාව ඇති අතර ඒ සඳහා මුහුණ දීමට සම්පූර්ණයෙන් සවිස්තරව අවකාශ සැලසෙයි.

# 10

නගනුරු කර ගැනීම සඳහා ප්‍රයත්න කරන්න. නැවතත් කිව යුත්තේ සේවාලාභීන්ට අවසන් කරන තෙක් ඉවසිය යුතු බවයි. එමඟින් ඔබ විසින් ඔබගේ වින්තන ධාරාවට බාධා නොකෙරෙයි. ඔබේ ප්‍රයත්න කිරීම් වලින් අනතුරුව ඔබ භෞතීන් වටහා ගෙන ඇති බව වැටහෙන අයුරින් නැව සන්නයක් ( Paraphrase ) සපයන්න. ' ඔබ කියන්නේ..... '

ඔබ ඔබේ සක්‍රීය සවන් දීමේ කුසලතාවය වර්ධනය කිරීමේ දී ඔබ තරමක අපහසුතාවයකට පත් වී සාකච්ඡාව ස්වභාවිකව ඇණ හිටිවී ඊළඟට කියන්නේ කුමක් ද ?..... එවැනි විටෙක නිහඬව සිටීමට හුරු වන්න. එය සියළු කරුණු භෞතීන් වටහා ගැනීම සඳහා යොදා වන්න.

අවශ්‍ය ලෙස ඔබ සක්‍රීය සවන් දීමේ කුසලතාවයන් වර්ධනය කර ගන්නේ නම් දැන් ඔබ සම්භාෂණයට සුදුසුයි

## **From Page No 29**

stand the customer's problem and solve it. He must help the person to create the conditions that he himself did it – figure out a decision.

No one than the man himself can better know the best solution to his problem, but it is too difficult for him to find it. That's the task of the expert – to create optimal conditions for the client to himself. This is not an easy task.

Perception of a psychologist as a wizard, which will solve all the problems, is one of the most persistent myths.

As for life experience, if a psychologist gives an advice, it is not necessarily to have been in the same situations as the client. On the contrary it can prevent more – a psychologist can begin to transfer the problem to the problem of its own client.

### **the psychologist should have no problems, otherwise how can he as a psychologist and can help others?**

Psychologist is not God. He may have problems. The only thing that is required of a good specialist – is to be aware of his problems, keep them under control in time to keep track of them when problems begin to interfere with his effective work with the client.

To do this a good psychologist should undergo periodic personal psychotherapy himself.

### **A good psychologist, after a short communication is a psychological portrait of the interlocutor**

Once again: the task of a psychologist is not to understand the client's life but to help him to understand himself in his life.

Not to be confused the psychologist with a clairvoyant. Often I hear such a request – see the man in the first or second time, and he, knowing my profession, asks him to tell about it. In such cases, I usually answer that I am a psychologist, not a psychic.

### **Every person is a psychologist, but some have a diploma, and some do not**

If we assume an intimate conversation in the kitchen psychological help can be ... and probably in the conversation of good friends there are elements of psychological work. If it is, of course, not an "advice from a wise friend."

However, the specifics of a specialist that he is doing it consciously, more deeply understand the processes occurring during the interaction, and hence – controls the process. In this sense his work is more efficient, professional.

Courtesy Internet

# Leadership

R.J. De Silva  
MPA, SLS (Retd.), SLAS (Retd.)



Leadership can be defined as the process of influencing others towards the achievement of organizational goals. Today attention focuses on people in the workplace who can inspire and stimulate others to achieve worthwhile goals.

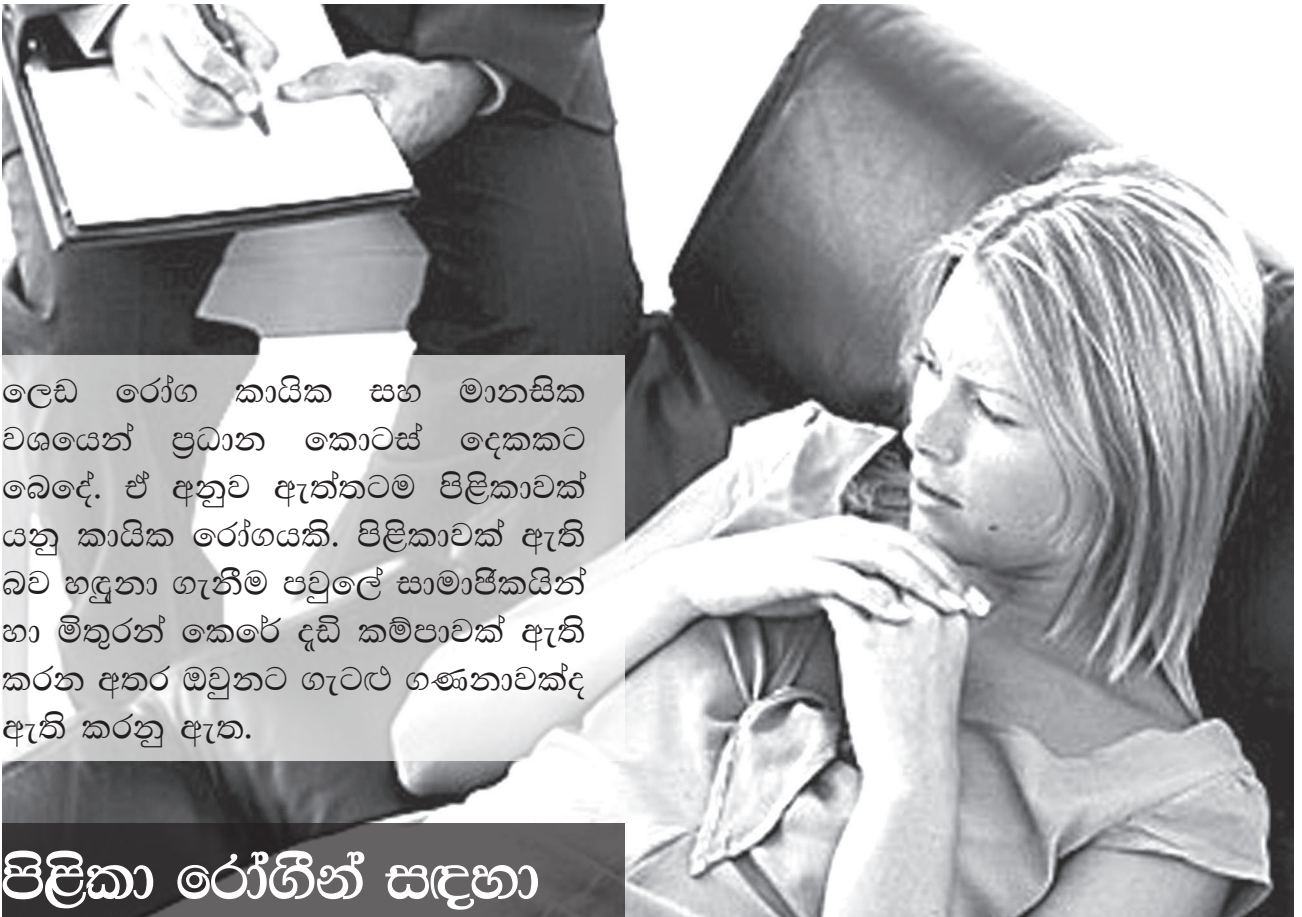
**T**he people who can accomplish these important deeds practice leadership, the ability to inspire confidence and support among the people need for achieving organizational goals.

Leadership can be exercised in many settings such as business, government, non-government, education and sports. Leadership is often thought of as applying to the people of highest levels in organizations, but it has become important at every level. The success of the world's best companies is often attributed primarily to their leadership rather than physical assets.

Organizations succeed or fail not only because of how well they are led but also because of how well followers follow. Just as managers are not necessarily good leaders, people are not always good followers. The most effective followers are capable of independent thinking and at the same time they are actively committed to the organizational goals.

One of the widely known names in the leadership business is Stephen Covey. Covey is the author of the best-selling book *The Seven Habits of Highly Successful People*, in which he introduces the philosophy of people centered leadership.

Habit	What it means
Be proactive	You take responsibility for your own behavior. You don't blame circumstances or your conditioning for your behavior. You choose your response to any situation and any person.
Begin with the end in mind	You can visualize the future that you want to achieve. You have a clear vision of where you want to go and what you want to accomplish. You live your life according to some deeply held beliefs, principles, or fundamental truths.
Put first things first	You live a disciplined life. You focus heavily on highly important but not necessarily urgent activities such as "building relationships, writing a personal mission statement, long-range planning, exercising, preparation, all those things we know we need to do, but somehow seldom get around doing because they aren't urgent" (Covey, p. 154). You say no to things that seem critical but are unimportant.
Think win/win	You have an "abundance" mentality. You believe there is plenty for everybody. You don't believe that one person's success requires another person's failure. You look for synergistic solutions to problems. You seek to find solutions which all parties benefit.
Seek first to understand, then to be understood	You listen with strong intent to fully, deeply understand the other person both emotionally and intellectually. You diagnose before you prescribe.
Synergize	You are creative. You are a trailblazer and a pathfinder. You believe the whole is greater than the sum of its parts. You value differences between people and try to build upon those differences. When presented with two conflicting alternatives, you seek a third, more creative response.
Sharpen the saw	You seek continuous improvement. Innovation and refinement. You are always seeking to learn.



ලෙඩ රෝග කායික සහ මානසික වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. ඒ අනුව ඇත්තටම පිළිකාවක් යනු කායික රෝගයකි. පිළිකාවක් ඇති බව හඳුනා ගැනීම පවුලේ සාමාජිකයින් හා මිතුරන් කෙරේ දැඩි කම්පාවක් ඇති කරන අතර ඔවුන්ට ගැටළු ගණනාවක්ද ඇති කරනු ඇත.

# පිළිකා රෝගීන් සඳහා උපදේශනය

පද්මිණි වජිරගාන්ති  
B.A. (Sociology)  
Diploma in Psy. & Counseling

**සා**මාන්‍ය උණක් හෙම්බිරිස්සාවක් මෙන් නොව පිළිකාව නිශ්චිත ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතු රෝගී තත්වයක් වන අතර, මේ පිළිබඳ සමාජයේ ගොඩනැගී ඇති මතිමතාන්තර රෝගය සුව වීමට හෝ පාලනය කර ගැනීමට සාමාන්‍ය බලපෑමක් ඇති කරවයි.

පිළිකාවක් වැළඳීමට කිසිම හේදයක් නැත. සෑම වසරකම ශ්‍රී ලංකාවේ පුද්ගලයන් දස දහසකට වැඩි ගණනක් පිළිකාවෙන් පෙළෙන බවට රෝග විනිශ්චය කරනු ලැබේ.

එහෙත් පිළිකාව පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ, පැපොල වැනි රෝග මෙන් බෝ නොවන නමුත්, පුද්ගලයා මෙම රෝගයට දක්වන බිය සුළු පටු නොවේ. ඒබැවින් පුද්ගලයාට, පවුලට හා ඔහු ජීවත් වන සමාජයට පීඩාකාරී ලෙස බලපවත්නා පිළිකා රෝගයේ ස්වභාවය, රෝගය

පිළිබඳ දැනුවත්වීම හා ඊට අදාළ නිශ්චිත ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් දැනුමක් තිබීම සෑම පුද්ගලයෙකුටම වැදගත් වන්නේය.

එම හේතුවෙන් පළමුව පිළිකාව යනු කුමක්ද? පිළිකා වර්ග මොනවාද? වැළඳෙන්නේ කාටද? මේ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම හා අවශ්‍යතාව පිළිබඳ විමසා බලමු.

## පිළිකාවක් යනු කුමක්ද?

අප සිරුර නිර්මාණය වී ඇති මූලික ඒකකය සෛලයයි මෙම සෛල ශරීරයේ නියමිත පාලනයකින් යුතුව සහ ශරීර කෘත්‍යයන් අනුවද වර්ධනය වීමක් සිදුවේ එහෙත් මෙසේ ශරීරයේ පාලනයකින් තොරව එක්තැනක සෛල බෙදීමකට ලක්වීමෙන් පිළිකාවක් ඇතිවේ. එනම් පිළිකාව යනු මෙම සෛල වල අසාමාන්‍ය වර්ධනයකි එම සෛල විකෘතිතා සහිත වේ.

“CARCINOMA” යන ශ්‍රීක් වදනින් හඳුන්වන්නේ කකුල්වෘය. “CANCER” යන වචනයෙන් එම

වදනින් බිඳී එන්නකි. පිළිකා සඳහා යන්න “CAN-CER” භාවිතා කෙරෙන්නේ කකුළුවෙක් මෙන් එය ශරීරයේ විවිධ දිශාවකටම පැතිරීම හැකි බැවිනි.

### පිළිකා වැළඳෙන්නේ කාටද?

සෑම වසරකම ශ්‍රී ලංකාවේ පුද්ගලයන් දස දසහසකට වැඩිගණනක් පිළිකාවෙන් පෙළෙන බවට රෝග විනිශ්චය කරනු ලැබේ නමුත් ළමුන් හෝ තරුණ අය අතර පිළිකා බහුල නැත. එය බොහෝවිට ඇති වන්නේ ජීවිතයේ පශ්චිම භාගයේය. කෙසේ වෙතත් කවර හෝ වයසකදී වුවත් පිළිකාවක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇති අතර වයසත් සමග පිළිකා ඇතිවීමේ අවධානම වැඩිය.

ඇතැම් පිළිකා බොහෝ සුලභ වන අතර ඇතැම් ඒවා ඉතා දුර්ලභ වේ ශ්‍රී ලංකාවේ වඩාත්ම මෑතදී ලබාගත් සංඛ්‍යා ලේඛණ (2000 වසරේදී) පෙන්නුම් කරන්නේ පුරුෂයින් සම්බන්ධයෙන්වඩාත්ම සුලභ පිළිකාව වන්නේ නොලේ සහ මුඛ කුහරයේ පිළිකා (15.5%) වන අතර ශ්වාසනාලය හා පෙහළු පිළිකා (9.9) ගලනාල (7.9%) හා ග්‍රසනිකා (7.9%) පිළිකා වලට ඇති බවයි.

කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් සංඛ්‍යාත්මක දත්ත වන්නේ පියයුරු පිළිකා (22.8%) සහ ගැබ්ගෙල පිළිකා හා ගර්භාශමය පිළිකා (13%) ගලනාල (8.4%) හා ඩිම්බකෝෂ වල (8.3%) ලෙසටය.

### පිළිකා වර්ග

මූලික වර්ග දෙකකි.

- 01. හිංසක පිළිකා
- 02. අහිංසක පිළිකා

### හිංසක පිළිකා

අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රතිකාර ගත යුතු තත්වයකි. මෙම වර්ගයට අයත් පිළිකා රෝග රාශියකී ඒවා ශරීරයේ පිහිටන ඉන්ද්‍රියයන් හා පද්ධති අනුව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව වර්ග කර ඇත. ඒ අතර ලංකාවේ බහුලවම හමුවන පිළිකා වර්ග නම් මුඛ පිළිකා (Oral Cancer) පියයුරු පිළිකා (Breast Cancer) ලියුකේමියා, ආමාශයික පිළිකා, ගලනාල පිළිකා, පෙනහළු පිළිකා ආදියයි

### අහිංසක පිළිකා

මෙම ගණයට වැටෙන වර්ගයන්ගෙන් මිනිස් සිරුරට මාරාන්තික හානි සිදුනොවේ. ඒවා සාමාන්‍යයෙන් ශරීරයේ දී පහසුවෙන් සෙලවිය හැකි ගැටිති, මුඛයේ නම් සුදු පැහැති පැල්ලම් මීට අයත් වේ. නමුත් මෙවැනි තත්වයන් වුවද නොසැලකිල්ල නිසා පිළිකාවක් දක්වා වර්ධනය විය හැකි තත්වයකි.

### ඉහත පිළිකා වර්ග ලාංකික සමාජයේ බහුල වීමට හේතු

ලාංකික සමාජයේ සංස්කෘතික අංගයන් ලෙස ඇත අතීතයේ සිටම බුලත්විට කෑම මුඛ පිළිකාවට ද ප්‍රධාන හේතුව වුවද එහි ප්‍රධානම සාධකය වන්නේ එහි අඩංගු හුණු සහ දුම්කොළයි. හුණු යනු ප්‍රබල විකාදන ද්‍රව්‍යයකි. (Corrosive element)

දුම්කොළ වලද ප්‍රබල පිළිකාකාරක රසායනයන් අඩංගු වේ. (Casinogenic) එසේම ගලනාල, ආමාශයික පිළිකා සඳහා බුලත්විට කෑම හේතු සාධක විය හැකිය. මීට අමතරව පෙනහළු පිළිකා සඳහා දුම්පානයද ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. පියයුරු පිළිකා වැළඳීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වනුයේ එය මුල් අවස්ථාවේම හඳුනාගැනීමට ජනතාව දැනුවත් නොවීමය. මීට අමතරව සමහර ඖෂධ, ආහාර වර්ග, ජානමය සාධක, පරිසර සාධක (ජලයට එකතු වන රසදිය, විෂවායු වර්ග, ඊයම් භාවිතය, කෘෂිකාර්මික කටයුතු වලදී භාවිතා කරන විවිධ රසායන වර්ග) හේතුවිය හැකිය,

### ඖෂධ ප්‍රතිකාර වලට අමතරව රෝගීන්ට උපදේශනයෙන් මැදිහත් වන්නේ කෙසේද?

ශ්‍රී ලංකාවේ තත්වය ගත්විට මාරාන්තික තත්වය දක්වා ඉහත පිළිකා තත්වය වර්ධනය වීමට හේතුව වන්නේ මුල් අවස්ථාවේම හඳුනා නොගැනීම සහ නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු නොවීමයි. පිළිකා රෝග සඳහා ලබා දෙන නූතන ප්‍රතිකාර පිළිබඳව සමාජයේ තිබෙන නොදැනුවත්කම නිසා වෛද්‍යමය නොවන සම්ප්‍රදායික ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීමත්, ශරීරයේ හැඩය විකෘති වන බැවින් පියයුරු ඉවත් කිරීම වැනි ශෛල්‍යකර්ම වලට රෝගීන් අකමැති වීමත් වැනි හේතු නිසා නූතන ප්‍රතිකාර මගින් සුව කළහැකි තත්වයන්ද මාරාන්තික තත්වය දක්වා වර්ධනය වන අවස්ථා දැකිය හැකිය.



ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයේ නව අර්ථ දැක්වීමට අනුව රෝගයක් යනු “ශාරීරික, මානසික, සාමාජීය මෙන්ම ආධ්‍යාත්මිකවද ඇතිවන අසමතුලිතතාවකි.” පිළිකා රෝගයේදී ද මෙම අසමතුලිතතාව එක ලෙස බලපායි.

නූතන ප්‍රතිකාර ක්‍රම වලින් සිදුකරනු ලබන්නේ රෝගියාගේ ශාරීරික සමතුලිතතාව ඇති කිරීමයි. එසේනම් අනෙකුත් සාධක වන ඔහුගේ මානසික, සාමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික සමතුලිතතාව ඇති කර ගැනීම සඳහා ඕනෑම රෝගියෙක් මෙන්ම පිළිකා රෝගියාද අනිවාර්යයෙන් ප්‍රතිකාර ගත යුතුය.

සාමාජීය වශයෙන් ඔහු මරණ සහතිකයක් අතින් ගත් අයෙක් ලෙස නොසලකා පිළිකා රෝගියා ද මනුෂ්‍යයෙකු ලෙස සැලකීම ද ඉතා වැදගත්ය. ඔහුගේ පවුලට අවශ්‍ය කරන සහයෝගය ලබා දී ඔහු හුදෙකලා නොකළ යුතුය. අසාධ්‍ය රෝගියෙකු වුවද ඔහුත් මනුෂ්‍යයෙකු වන බැවින් අන් අයගේ අනුකම්පාවට වඩා ආදරය, කරුණාව, පිළිගැනීම වඩාත් වැදගත් වේ. තවද ඔහුගේ පවුලේ, කාර්යාලයේ, සමාජයේ ප්‍රශ්න වල ආතතිය හැකිතාක් දුරට අඩුකර ඔහුටත් පවුලේ ජීවිතයක් ගත කිරීමට, සතුටින් සිටීමට රැකියාවක් කිරීමට මෙන්ම සමාජයේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු මෙන් ජීවත්වීමට ඇති අයිතිය ඔහුගෙන් උදුරා නොගත යුතුය. තමා අදහන ආගමට අනුව ලෝකය, ජීවිතය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගැනීමට ආගමික කටයුතු වල නියැලීමට හැකි තරම් අවස්ථාව සලසා දී ඔහුගේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කළ යුතුය.

මෙම කායික රෝග වඩාත් සාර්ථකව සුව කර ගැනීමට නම් මානසික නිරෝගි බව වඩාත් වැදගත් වේ. අත්‍යවශ්‍යය වේ මේ සඳහා තමන්ගේ ආත්ම ශක්තිය දියුණු කරගැනීමත්, හැමවිටම ජීවිතය දෙස ධනාත්මකව බැලීමට පුරුදුවීමත් රෝගියාට වඩාත් වැදගත් වේ. එසේම අවශ්‍ය වන්නේ අන් අයගේ අනුකම්පාවට ලක්වීම නොව රෝගයක් ඇති නමුත් තමාට හැකි හැමදේටම සාර්ථකව මුහුණදීමට ශක්තිය ඇති බව තේරුම් ගැනීමත්ය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමත්ය. එසේම මානසික ශක්තිය, අධිෂ්ඨානය වර්ධනය කර ගැනීම වැදගත්ය. රෝගය සුවවීමට වඩාත්ම උපකාරී වියහැක්කේ රෝගියාට ම ය.

මෙම ධර්මතාවයෙහි පිහිටා දැනට මහරගම



පිළිකා ආයතනයෙහි විශේෂ උපදේශන සේවාවක් ක්‍රියාත්මක වන බව ඔබ දන්නවාද?

මේ මගින් දැනට රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා රෝගීන්ට ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබා දෙන අතර තෝරාගත් රෝගීන් උපදේශනය සඳහා යොදා ගන්නා කිරීමත් සිදු කෙරේ. මෙම උපකාරක මධ්‍යස්ථානය (PALS) 2001 වසර සිට මෙම රෝහල තුළ ක්‍රියාත්මක වේ මේ වනවිට මින් උපදේශන සේවා ලබා ඇති පිරිස 3550 ක් පමණ වේ.

පිළිකාවක් ඇති බව හඳුනාගැනීම නිසැකවම පුද්ගලයා පමණක් නොව ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ටද දැඩි කම්පාවක් ඇති කරවන අතර ගැටළු ගණනාවකටම හේතු වන බව අපි දනිමු. මෙම උපකාරක මධ්‍යස්ථානයේ දී මෙම ගැටළු බොහොමයකට පිළිතුරු සොයා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

විශේෂයෙන්ම පිළිකා රෝගය සම්බන්ධව සමාජයේ තිබෙන මිත්‍යාමත හා ඊට භාවිතා කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ සමාජයේ ඇති වැරදි අවබෝධය නිසා

රෝගීන් ඉතාම බියට පත්වේ.

උදා: පිළිකාවක් වැළඳුණු අයෙකු මියයනවා මය. හෝ රෝගය වැළඳෙන්නේ කරුමය නිසා ආදී

එසේම මේ සඳහා භාවිතා කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රම වලට යෙදුණු සමහර නාමයන් පුද්ගලයන් බියට පත් කිරීමට හේතුවී ඇති ආකාරයක් ද හඳුනා ගත හැකිය.

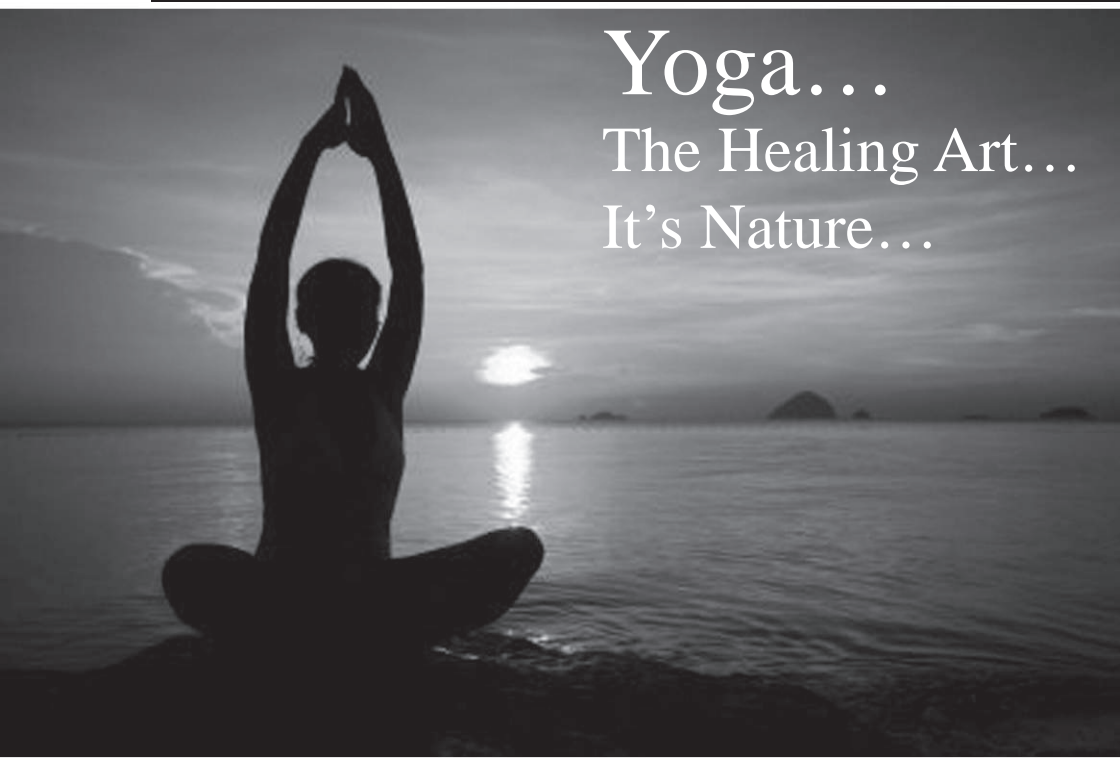
උදා: කරන්ට් අල්ලනවා

ඇත්තෙන්ම විකිරණ විකිත්සාව සාමාන්‍ය ජනයා විසින් කරන්ට් ඇල්ලීම යනුවෙන් හඳුන්වන නමුත් මෙහිදී විදුලිසැර සම්බන්ධ කිසිවක් සිදු නොවන බව රෝගීන් ට දැනගැනීමට සැලැස්වීම අත්‍යවශ්‍යය.

පිළිකා සෛල විනාශ කිරීම සඳහා රසායන විකිත්සා ඖෂධ භාවිතා කෙරේ මෙහි ඇතැම්විට අතුරු විපාක වශයෙන් හිසකෙස් හැළීයාම, ප්‍රතිකාර දෙන කාලය තුළ වමනය යාම කෑම අරුවිය වැනි ලක්ෂණ පහළ කරයි.

මේ පිළිබඳව සමාජයෙන් ලැබෙන වැරදි තොරතුරු මත රෝගියා වඩාත් බියට පත්වේ නිවැරදි තොරතුරු සොයා ගැනීම මගින් රෝගියාට හා පවුලේ සාමාජිකයින්ට වඩා යහපත් ආකාරයකින් මෙම තත්වයට මුහුණදිය හැකි නිසා මධ්‍යස්ථ ානයේ සායනික කණ්ඩායමට ඔවුන් ලබාදෙන තොරතුරු රෝගී තොරතුරු සේවාව මගින් තවත් විස්තර කෙරෙනු ඇති මෙහිදී රෝගියාට පිළිකාව පිළිබඳව මෙන්ම ඒ සඳහා වන ප්‍රතිකාර, බලපෑම් හා අතුරු බලපෑම්, ජීවත්වීමට උදව් වන උපකාර හා සහයෝගය පිළිබඳ තොරතුරුද මේ සතුව තිබේ.

මේ තොරතුරු පත්‍රිකා, පොත්, ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය හා අන්තර්ජාල ආදී විවිධාකාරයෙන් ලබාගත හැකිය. මධ්‍යස්ථානයේ පුස්තකාලය හා පොත් පරිහරණය කිරීමට ද හැකියි තවද අන්තර්ජාලය වෙත සෞඛ්‍ය නිලධාරියෙකුගේ මගපෙන්වීම යටතේ ප්‍රවේශවීමේ අවස්ථාවද ලබා දෙයි. එසේ නොමැති නම් උපදේශන නිලධාරියෙකු සමග සාකච්ඡා කිරීමේ අවකාශ ඇති පිළිකා රෝගීන් සඳහා මෙම සේවාවන් නොමිලේ සපයනු ලැබේ.



# Yoga... The Healing Art... It's Nature...

mental well-being and wisdom.

## About Yoga Postures ...

Yoga is not gymnastics, aerobics or a mere calorie-burning process as many people think.

Yoga works on the ancient “cooling-down” process, and it is a combination of exercising softly and deep relaxation (or meditation).

## A Simple Introduction...

Yoga is an ancient art, a science and a philosophy with a unique system of bodily postures (“Yogasana”) that brings about sound physical health and

Without learning the art of relaxation, yoga postures will not be comfortable and tranquilizing – People who don’t know this or can’t develop this ability, practise yoga postures only like gymnastic or aerobic exercises are done.

But if you learn this technique, you will perform even the difficult yoga postures in a smooth and graceful way exercising only the required sets of muscles keeping the rest of your body relaxed.

All yoga postures are not for everyone, and the simple and moderate postures are more health-giving for many people.

Trying to obtain quick results and to reach the final levels of the postures forcefully and abruptly can be health-hazardous than health-giving.

## The simple truth has been neglected by many people...

Nature gives your body the unique ability to heal itself from within.

Many common and chronic health problems can easily be overcome by simple and natural methods.

Cultivating nature-loving qualities and inclining towards nature-cure methods can do a lot about your health and body-mind.

Take responsibility for your own health leaving modern medicines and methods to treat you in serious emergencies and accidents.

Unwise dependence on artificial drugs even for the slightest illness may eventually cause unexpected health problems.

If medicine could by itself give health, we could enjoy perfect health especially now when the medical science has made incredible progress.

Material wealth and artificial comforts do not make you healthy.

## Food you eat...

Are you eating to live, or living to eat...?

Without cultivating healthy eating habits, no system of exercise can give you long lasting health.

## Fitness and health...

Some people are extremely fit but are they healthy too...?

Differentiate between “Fitness” and “Health”.

## Being philosophical...

Be simple, realistic and learn to bear anything with equanimity - not to be overjoyed when you succeed and sad when you fail while continuing your work to obtain good results.

Train your mind to touch the root of your problems rather than always depend on the views of “specialists” – your mind is more powerful than any man-made god or devil.

As an individual, trying to obtain control over yourself is more important than trying to get mastery over your outer nature or the outside world.

By Wasantha Manamperi

Email: wasanthamanamperi@yahoo.co.uk

Phone:0722-786186 (mobile)

From Page 39

என்றும் பொது இடங்களில் குண்டு வைக்கப்படும் என்றும் அதிக தற்கொலைப் போராளிகள் கலத்தில் இறங்கியுள்ளனர் என்றும் எதிராளிகளின் படைகளுக்குள்ளே தங்களது போர் வீரர்களும் கலந்துள்ளனர் என்றும் கூறுவதனால் போர்வீரர்களின் மன உறுதியை சீர் குலையைச் செய்யலாம்.

இந்த வகையில் உளவியல் விதிகளும் கோட்பாடுகளும் இராணுவத்தினருக்கு பயன்படும் துறையாக. முதலாம் இரண்டாம் உலகப் போர்களின் பின்னர் தனிப்பட்ட ஆய்வுத்துறையாக அமைந்தது. இராணுவ உளவியலில் பின்வரும் விடயங்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

1. தீர்வு காணவேண்டிய இராணுவச் சிக்கல்கள்
2. செயற்படுத்த வேண்டிய தொழில்நுட்பங்கள்
3. இராணுவ உளவியல் தேவைப்படும் அமைப்புகள்
4. இராணுவ உளவியலை தர முன்வரும் அமைப்புகள்
5. இத்துறை தொடர்பான கொள்கைகளும் விதிகளும்
6. ஆய்வு முன்னேற்றப் பணிகள்

உளவியல் துறையின் நுட்பங்களும் திறன்களும் போர்களில் அதிகம் பயன்படுத்தப்பட்டன. பல ஆய்வு அமைப்புகள் போரில் போராட தகுதியான படைவீரர்களை தெரிவு செய்ய பல ஆய்வுகளை நடத்தின. இத்தகைய ஆய்வு அமைப்புகள் அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டில் முதலாம் உலகப் போர்க்காலத்தில் தோற்றம் பெற்றன. இந்த அமைப்புகள் புலக்காட்சி காட்சித் திறன், படையின் தேர்வு முறை படையினர் பயிற்சி மனவெழுச்சி நாட்டங்கள், மனப்பான்மை மன உளைச்சல் போன்ற துறைகளை ஆய்வு செய்து தம் முடிவுகளை வெளியிட்டன.

இராணுவத்தில் அல்பாச் சோதனை (யுசுஅல யுடடிய வுநளவ) என்பன பல நாடுகளில் பயன்படுத்தப்படும் தரச் சோதனையாகும். இராணுவத்தில் முக்கியமான அதிகாரிகளை அமர்த்தும் பொழுதும் பதவி உயர்வுகளை வழங்குவதற்காகவும் இச் சோதனை முறைகள் பயன்படுகின்றன. மேலும் போர் விமானிகள் போன்றவர்களை நியமிப்பதற்காகவும் சோதனை முறைகள் அமைக்கப்பட்டன. விமானப்படை, கடற்படை, தரைப்படை, அதிகாரிகளை தேர்ந்தெடுக்கவும் அவர்களுக்குரிய பயிற்சிகளை வழங்கவும் எத்தகைய திறன்களை வளர்க்க

வேண்டும் என்பதற்காகவும் பல ஆய்வுகளை செய்தனர்.

இராணுவ உளவியலின் ஒரு பிரிவாக இராணுவச் சமூகவியல் உருவாக்கப்பட்டது. இது இராணுவத்தினரின் மனப்பான்மையை ஆராய்ந்து அறியவும் அளவீடு செய்யவும் உதவுகிறது. மேலும் தமக்கு பழக்கமில்லாத சூழ்நிலையில் ஏற்படும் சளிப்பு, மனமுறிவு, களைப்பு, நெருக்கீடு என்பனவற்றையும் புதிய சூழ்நிலைகளில் உட்கொள்ளும் மருந்துகளினால் அவர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய உடன் விளைவுகளை அறியும் பொருட்டு பல ஆய்வுகள் ஆய்வு செய்து பல உண்மைகளை வெளியிட்டது. இதற்காக பல ஆய்வு நிலையங்கள் பல நாடுகளில் நிறுவப்பட்டுள்ளன. அமெரிக்க இராணுவ ஆய்வினை றண்ட் ஒன்றியம், மனிதத் திறன் ஆய்வு அலுவலகம், செயல் ஆய்வின் சிறப்பு நிறுவனம் ஆகியவை செய்கின்றன.

ஆழசபயம் என்பவர் 1963ம் ஆண்டு வெளியிட்ட படைக்கல உருவரைக்கான மனிதப் பொறியியல் வழிகாட்டி (ரூஅயம் நுபெநெநசபெ புரணைந வழ நுநரனிஅநவெ னுநளபை) எனும் நூல் எத்தகைய படைக் கலங்களை பயன்படுத்துவது எளிது, எத்தகைய படைக் கலங்கள் வீரர்களுக்கு உள்சிக்கல்கள், உள முறிவுகள் நெருக்கீடு, பதற்றநிலை போன்ற கோளாறுகள் தோன்றுவதை தவிர்க்கும் வகையில் பயன்படுத்த முடியும் என்பன போன்ற செய்திகளை விளக்குகிறது.

மேலும் இராணுவ உளவியலானது நவீன திட்டங்கள் மூலமாக, இராணுவ உளவியலாளர்களின் அறிவையும் திறனையும் பயன்படுத்தி இராணுவத்தினருக்கு மத்தியில் காணப்படும் பல்வேறு இனப்பாகுபாடு மற்றும் இனக் குழுக்களை இல்லாமல் செய்யவும் பாலியல் தாக்குதல்களைக் குறைக்கவும் முயற்சி செய்கின்றது. மேலும் சில இராணுவ உளவியலாளர்கள் காயமடைந்த வீரர்களுக்கு சேவை வழங்கவும் போதைக்கு அடிமையானவர்களுக்கு மறுவாழ்வு அளிக்கவும் குறைந்த திறனுடையவர்களை மேன்படையச் செய்யவும் உதவுகின்றனர்.

இன்று உலகில் வேறு எந்த நிறுவனத்தினரையும் விட அமெரிக்க பாதுகாப்புத் துறையில் அதிகமான உளவியலாளர்கள் வேலை செய்கின்றனர். குறிப்பாக போர்க்காலங்களின் போதும் மற்றும் போர் முடிவடைந்த பின்னரும் உளவியல் நெருக்கீடு மற்றும் குறைபாடுகள் என்பன இராணுவத்தினரின் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகக் காணப்படுகின்றன. ஆனால் இராணுவ உளநல சுகாதாரப் பிரிவு அது சம்பந்தமான ஒரு விழிப்புணர்வும் செய்யாமல் இருக்கின்றது. இன்றைய காலகட்டங்களில் அது தொடர்பான விழிப்புணர்வுகள் அதிகம் தேவைப்படுகின்றன.