



**නො** සිතු නොපැතු අයුරින් දෙලකකයකට වැඩි පිරිසක් මරණයට පත්කරමින් පෘථිවියේ ජලතලය කැළඹී ගොස්, දෙමසක්ද ඉක්ම ගොසිනි. ඒ සිදුවීම අවසන් ය. මියගිය සියල්ලෝ තමන්ට සිදුවූයේ කුමක් ද කියාවත් නොදැන මිය ගියහ. බිහිසුණු අත්දැකීමකට මුහුණ දී දිවි ගලවාගත් ඔවුන්ගේ ඥාති හිතමිතුරන් මියගිය අය නොමැතිව දින, සති, මාස ගෙවා ඇත. එද මහහඬින් කෑ ගසා විලාප දී සිහිසුන්ව ඇද වැටුණු ඔවුන්ට කිසිවක් නැවත පෙර ලෙස සිදුනොවෙන බව තදින්ම දැනෙන්නට ඇත.

තවලය

# දරිද්‍රයෝ නැඟිවීම!

තමන්ගේ ජීවිතයෙන් කිසිදු ඵලක් නොවන බව තමන් අසරණ වූ බව අනාව වූ බව තදින්ම හැඟී යන්නට ඇත. විවිධ වූ කායික, මානසික පීඩාවන්ගෙන් තව තවත් වේදනා විඳින්නට ඇත. එහෙත් අද හදිසියේ ඔවුන්ට කල්පනා වන්නේ තමන් තවමත් ජීවත් වන බව ය.

තමන් බලාපොරොත්තු නොවූ ඕනෑම කන-ගාටුදයක සිදුවීමකින් පසු ව ගේක කාලයක් ඇතිවීම සිදු වෙයි. විභාගය සමත් නොවීම, ප්‍රේමය බිඳවැටීම, අත පය අහිමිවීම, දික්කසාදය, ගේ දෙර ඉඩකඩම් අහිමිවීම..... සිට ආදරණීය අයකුගේ මරණය තිසා ශෝකය ඇතිවිය හැකි ය. එක් නිමේෂයකින් ගම්මාන රැසක දහස් ගණන් ජනතාව මියගොස් සියලු දේපොල

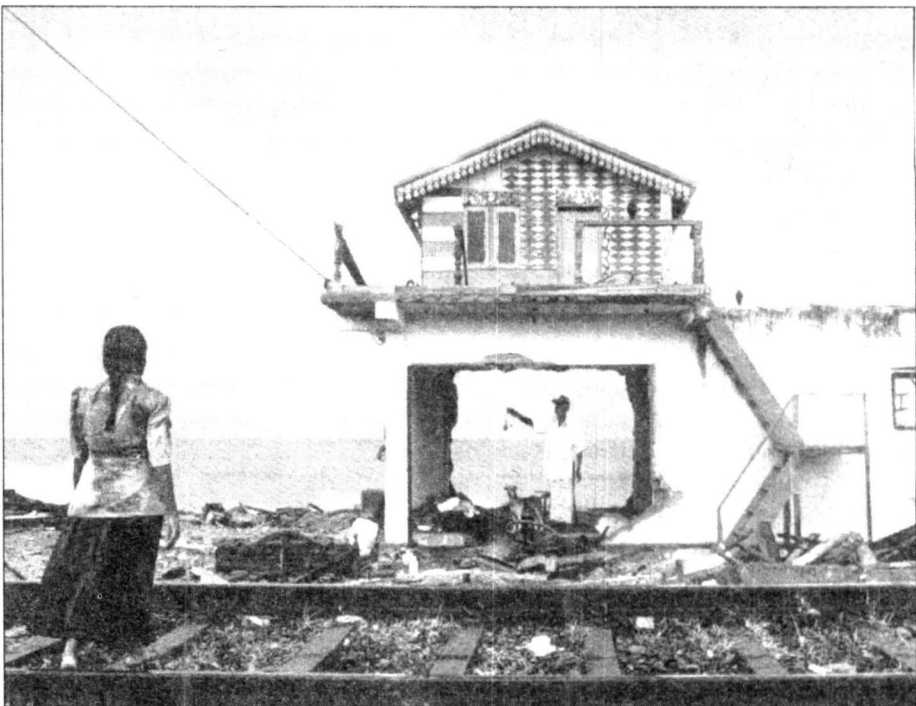
අහිමි වූ ඉතිහාසයේ පුබල ම කම්පනයක දී මෙය ඉතා තදින් දැනෙන බව අලුතු වෙන් කිව-යුතු නැත.

මෙවැනි කම්පන අවස්ථාවක දී විශෝදකට හෝ අහිමිවීමකට මුහුණ පෑ බොහෝ දෙනෙකු කටයුතු කරන ආකාරයේ සමානකම් ඇතිබව සොයාගෙන තිබේ. ඉහත කී පරිදි විවිධ වූ මිථ්‍යා විශ්වාසයන්ගෙන් මනස දරුණු ලෙස වෙලී යයි. විවිධ කායික අපහසුතාවන්ගෙන් සිරුර පීඩා විඳියි. අවිනිශ්චිත අඳුරු අනාගතයක සෙවනලි මතයේ හොල්මන් කරයි. සිදුවීමේ කම්පනය පවතින්නේ පැය කීපයක් හෝ සති කීපයක් පමණි. ඉන්පසු ගේක ක්‍රියාවලියට ඕනෑම අයෙක් මුහුණ දෙයි.

සිදුවෙමින් පවතින දේට අකමැත්තෙන් මුහුණ දෙයි. (අවමංගලය කටයුතු වලට පරිසර වෙනස්කම්වලට) අතාරක්ෂිත බව, යැපීම් මානසිකත්වය ඇතිවෙයි. පැටලිලි සහගත බව, සුළු දෙයටත් ගැස්සී යාම, තනිවී හැසීම, සිතට තැගෙන දහසක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සොයන්නට වෙහෙසීම ශෝකවත්තාගේ ස්වභාවයයි. විටෙක කෝපයෙන් අවට සිටින අයට, තමාට සිදුවීමට ස්වභාවධර්මයට හා තම ආගමික විශ්වාසයන්ට පවා බැතවදී. තවත් විටෙක ශෝකයෙන් හදා වැළපෙයි. වරදකාරී හැගීමෙන් පීඩා විඳියි. තමාට වරද පටවා ගනී. "අනේ මං ඒ වෙලාවේ එතන සිටියානම්," මම නව ටිකක් හයිසෙන් ඒ අත අල්ලා ගන්නා නම්"... මේ අයුරින් තමාට කරගැනීමට නොහැකි වූ දේ ගැන පසුතැවෙයි. මේ ආකාරයෙන් දුක, බය, ලැජ්ජාව, කෝපය, තනිකම, අසරණබව, වරදකාරී බව, අවිනිශ්චිත බව වැනි විවිධ හැඟීම්වලින් පීඩා විඳිමින් ශෝක ක්‍රියාවලියට මුහුණ දෙයි.

තමුත් දැන් ඔබ යම් ලෙසකින් ඔබ සිටින පරිසරයට, ඔබ අවට සිටින අයට හා ඔබ අවට සිදුවන දෙයට හුරු වී සිටිනු ඇත. අකමැත්තෙන් හෝ ඊට හුරුවීමට සිදුව ඇත. ශෝකවන කාලයට සීමාවක්, ශෝකවීමේ ක්‍රමයක් කිසිලෙසක නොපැවතියත් අතිම වූවත් නොමැතිව ජීවත්වීමට යම් ලෙසකින් හැඩ ගැසීමට සිදුව තිබේ. මෙය එතරම් ලෙහෙසි පහසු කටයුත්තක් නොවේ. තමුත් මිනිසා යනු විස්මයජනක ලෙස හුරුවීමේ හෝ සකස්වීමේ හැකියාව ඇති සත්වයෙකි. තම පරිසරයට අනුව හැඩගැසීමේ හැකියාවත්, තමාගේ අවශ්‍යතාවට අනුව පරිසරය සකස් කර ගැනීමේ හැකියාවත්, මිනිසාගේ පැවැත්මට උපකාරී වී තිබේ. (පරිසර පද්ධතියට හානි නොවන අයුරින් මෙය සිදුවීමද වැදගත්ය.) මිනිසා විසින්ම ඇති කළ හයානක විපත් හමුවේ දී (යුද්ධ, මිනීමැරුම්, මංකොල්ලකෑම්, ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයන්...) එයට මුහුණදීම ඉතාම අපහසු වූවත් ස්වාභාවික විපත් හමුවේ දී (ගංවතුර, තියගය, සුළිසුළං, හම්කම්පා...) ඊට හැඩගැසීමට මිනිසා යොමුවී තිබේ. තමුත් මහ මුහුද ගොඩගැලීම පිළිබඳ අත්දැකීමක් මෙතෙක් නොපැවතුණි. මෙතරම් ජීවිත. හා දේපොළ හානියක් සුළු මොහොතකින් සිදුවූ අවස්ථාවක් ද තැනී තරම් ය. මේ නිසා ඉතාම කටුක අත්දැකීමකින් යුතුව ජීවිතයට මුහුණ දීමට ඔබට සිදුව තිබේ.

ඔබට දැනෙන හැඟීම් ඒ අයුරින් ම නවත් කිසිවකට නොදෙනෙකු ඇත. එකම ගැටලුව ඇති දෙදෙනෙකු ඒ සඳහා ගනුබලන විසැඳුම්, ගැටලුව දෙස බලන කෝණය, එයට දෙන අර්ථකථනය හාත්පසින් ම වෙනස්විය හැකිය. පුද්ගලයා හැඳී වැඩී ඇති පරිසරය මව්පියන්ගේ ආකල්ප, ඇසුරු කරන්නන්ගෙන් ලැබෙන සහයෝගය වැනි පරිසර සාධකත් පුද්ගලයාගේ බුද්ධිය,



ගැටලු විසඳන ආකාරය, විශ්වාස පද්ධතිය වැනිදේත් මෙහිදී බලපානු ඇත. කෙසේ හෝ දැවසින් දවස ගෙවී යනු ඇත. යැපීම් මානසිකත්වයෙන්, අසරණ හැඟීමෙන් මිදීමට විටෙක ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත. වේදනාව තුළම ගිලෙමින් ඉදිරි ජීවිතයට මුහුණදීමට නොහැකි බව ඔබට හැඟී යනු ඇත.

සිදුවීමේ කම්පනයටත්, ශෝක ක්‍රියාවලියටත් මුහුණ දුන් ඔබ දැන් ජීවිතය ඉදිරියට ගෙනයාමට අවශ්‍ය විකල්ප ක්‍රියාමාර්ගය කුමක්දැයි සොයමින් සිටිනවා වියහැකි ය. ජීවිතය ඉදිරියට ගෙන යාමට තම බලාපොරොත්තුවත්, අරමුණත් තිබීම අවශ්‍ය ය. ඒ ඒ පුද්ගලයා එවැනි බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගන්නා ආකාරයත්, එම අරමුණ සාක්ෂාත් කරගැනීමට ඇතිකරගන්නා අධිෂ්ඨානයත්, ඒ කරා යන ගමනේ දී සිදුකරන කැපකිරීමත් එකිනෙකට වෙනස් ය. සිදුවීමට මුහුණදුන්, ශෝකයට මුහුණදුන්, කවරෙකු තුළ වූවත් පහත ගැටලුව පැන නැගෙනු ඇත. ඊට ඇති විකල්ප විසඳුම් තුනෙන් එකක් තෝරාගන්නේද ඔබම ය. තමුත් එම පිළිතුර අනුව ජීවිතයේ ඉදිරිගමන තීරණය වන බැවින් ඒ ගැන දැනුවත්වීම ද වැදගත් ය.

ගැටලුව: "දැන් මම මොකද කරන්නේ?"

පිළිතුර : 1. යටිසිතෙන් මියයාමට ඇතිකරන කැමැත්තට ඉඩ දෙන්නෙමි

2. ජීවිතය ඉදිරියට ගෙනයාමට අවශ්‍ය ශක්තිය එකතු කර ගැනීමට නොහැකි නිසා වේදනා විඳිමින්, ශෝකීව කාලය ගත කර දමමි.

අනිත්යේ අමිහිරි වේදනාවේ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගනිමින් නැවත දිරිමත්ව ජීවිතයට මුහුණ දෙන්නෙමි.

බලපෑම : වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මගහරි.

බෙහෙත් ගැනීමට අමතකවේ. වැඩිපුර බෙහෙත් ගනී. අතතුරුවලට මුහුණදෙයි. මියයෑමට ප්‍රාර්ථනා කරයි. සියදිවි හානිකර ගැනීමට තැත් කරයි.

විසඳගත නොහැකි ශෝකය සංකීර්ණ රෝග මතුවෙයි.

විවිධ අනේකුක කායික රෝග මතුවෙයි. දැන් දරා සිටියත් පසු අවස්ථාවක දැඩිව ශෝකවෙයි.

අසාමාන්‍ය හැසිරීම් / ඇබ්බැහි වීම් මතුවෙයි. අත්දැකීම්වලින් පරිණත වූ අයෙකු වෙයි.

කළු වළා අතරින් මතුවන රිදී රේඛා දැකින්නේ මේ අයයි.

තම ටට්ටා ජීවිතය අර්ථවත් කර ගනී.

පළමු පිළිතුර තෝරාගෙන තම ජීවිතය ඉදිරියට ගෙනයන අය අපේක්ෂාහංගත්වයෙන් යුතුව ජීවත් වෙයි. මෙවැනි අය තුළ ජීවිතය ගැන ඇති දැඩි කලකිරීම නිසාත්, අනාගත ජීවිතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු රහිත බව නිසාත්, මරණය ප්‍රාර්ථනා කරමින් එදිනෙද කටයුතුවල නිරත වීමට ඉඩ තිබේ. මේ නිසාම අතතුරු සිදුවන ප්‍රචණ්ඨතාවය ද ඉහළ යයි. මෙවැනි අයට මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හෝ මනෝවිද්‍යා උපදේශනයේ සහාය අවශ්‍ය ය.

වේදනාවට පත් වූ හැම අයෙක් ම මරණය බලාපොරොත්තු නොවෙති. දෙවන පිළිතුර තෝරාගත් මේ අයට ජීවත්වීමට අවශ්‍ය වූවත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය එකතු කරගත නොහැකි කමින් විවිධ සංකීර්ණ තත්ත්වයන් ඇතිවිය හැකිය

එවැනි සංකීර්ණ ප්‍රතිචාර ගැන ද ඔබ දැනුවත් වීම අවශ්‍යවන්නේ ඔබට ඔබත් අත් අයත් හදුනාගැනීමට හැකිවන බැවිනි.

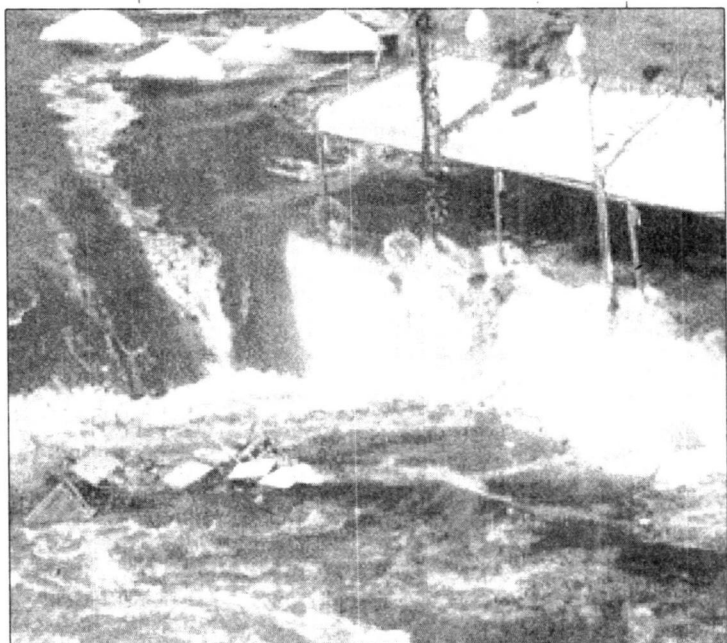
1. නිදන්ගත ශෝකය - දිගුකාලීනව පවති. දැඩි කාසික පීඩා ඇතිවිය හැකියි. සිතට මහත් අප-හසුතා පවතී. මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය කරයි. ඒ සඳහා පසුබට නොවීමෙන් සුවචීම වඩා ඉක්මන් වනු ඇත.
2. පසුවී ඇතිවන ශෝකය - මූලදී කඩිසරව, අවශ්‍ය සියලු කටයුතු ඉටුකරන මෙවැනි අය දුකක් නොමැති සේ ඉදිරිපත් වී ක්‍රියා කරයි. තමන් කාලයකට පසු ව හෝ වෙනත් අභිම-චීමේ දී හෝ දරා සිටි සියලු වේදනා පුපුරා යාමෙන් මහත්සේ කම්පා වෙයි. මෙවැනත් මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන සහාය ලබා ගැනීම වැදගත් ය.
3. සැගවුණු ශෝකය - එදිනෙදා කටයුතුවල යෙදුනත් විවිධ වේදනා අසනීප මතුවෙයි. විවිධ අනේතුක කාසික රෝග ඇතිවෙයි. සම-හරවිට මියගිය තැනැත්තාට තිබුණු අසනීප මතුවිය හැකියි. සිරුරට දැනෙන වේදනා නිසා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබුවත් සුවචීමක් තැනේ මෙවැනි අයටයි. අසාමාන්‍ය හැසිරීම්, ඇබ්බැහි-වීම් මතුවිය හැකියි. මානසිකව පවතින ශෝකය වැසී ගොස් රෝගය ගැන ම අවධානය යොමු වෙයි. උපදේශනය අවශ්‍ය ම වන්නේ මෙවැනි අයට වන නමුත් බොහෝ කල් ගතවී අවසානයේ උපදේශනයට යොමු වේ.

විසඳා ගත නොහැකි ගැටලු ගැන ම තැවෙමින් ශෝකයෙන් කල්ගත නොකොට අවශ්‍ය පියවර ගැනීමෙන් සුව චීමට හැකි වෙයි. සිදුවීමේ යථාර්ථය පිළිගන්නේ තෙවන පිළිතුර තෝරා ගන්නා අයයි. ඇති හිත මිතුරන්ගේ, පූජ්‍ය පක්‍ෂයේ හෝ මනෝ-විද්‍යා උපදේශකවරුන්ගේ සහාය ලබාගනිමින් පවතින තත්ත්වයට බුද්ධිමත් ලෙස මුහුණ දෙන්නේ මෙවැනි අයයි. නිරන්තරයෙන් අභිමි වූ අය සිහිපත් වුවත්, ඔවුන් පිලිබඳ සුන්දර මතකයන් ඇතිකරගනිමින් ඔවුන් වෙනුවෙන් හෝ ජීවිතයට මුහුණ දීමට අදිටන් කරගනී.

කෙසේ වෙතත් තැවත ජීවිතයට මුහුණදීම කටුක දුෂ්කර අත්දැ-කීමකි. ඔහු / ඇය මේතාක් කලක් ඔබ වෙනුවෙන් පිරවූ ලෝකය අද එකම හිස්තැනකි. ඒ හිඩාස විශාල ය. ආදර බර්ද අහම් සැමියාට අභිමි වූයේ තම සහකාරය පමණක් ම නොවිය හැකිය.

ඔහුගේ හොඳම මිතුරිය, ව්‍යාපාර හවුල්කරුවා, ඇහුම්කන්දෙන්නා, ආදරය ලබන්නා, නිවසේ උදව්ක-රුවා, දරු පැටවුන්ගේ භාරකරුවා, ගුරුවරයා , තීරණ ගන්නා... යනාදී සියලු හමිකා හෙබවූයේ ඇයම වියහැකි ය. තැවත ඒ අයුරින් ඒ කිසිවක් සිදුනොවන බව සිතට පිලිගැනීමට සිදුවීම මහත් වේදනා-වකි. තමුන් ඒ වේදනාවේ යථාර්ථය

**විසඳා ගත නොහැකි ගැටලු ගැන ම තැවෙමින් ශෝකයෙන් කල්ගත නොකොට අවශ්‍ය පියවර ගැනීමෙන් සුව චීමට හැකි වෙයි. සිදුවීමේ යථාර්ථය පිළිගන්නේ තෙවන පිළිතුර තෝරා ගන්නා අයයි. ඇති හිත මිතුරන්ගේ, පූජ්‍ය පක්‍ෂයේ හෝ මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරුන්ගේ සහාය ලබාගනිමින් පවතින තත්ත්වයට බුද්ධිමත් ලෙස මුහුණ දෙන්නේ මෙවැනි අයයි. නිරන්තරයෙන් අභිමි වූ අය සිහිපත් වුවත්, ඔවුන් පිලිබඳ සුන්දර මතකයන් ඇතිකරගනිමින් ඔවුන් වෙනුවෙන් හෝ ජීවිතයට මුහුණ දීමට අදිටන් කරගනී. කෙසේ වෙතත් තැවත ජීවිතයට මුහුණදීම කටුක දුෂ්කර අත්දැකීමකි. ඔහු / ඇය මේතාක් කලක් ඔබ වෙනුවෙන් පිරවූ ලෝකය අද එකම හිස්තැනකි. ඒ හිඩාස විශාල ය.**



තුළින් ම ජීවිතයට තැවත මුහුණදීමට සිදුවනු ඇත. ලෝකයේ සෙසු ජනතාව පුදුමයට පත්කරමින්, දුකෙහි දී සියලු හේද අමතක කොට, නොදුටු ඇති මිතුරන්ට වාරුවක් වූ මෙරට ජනතාවගේ සුහදවත් බව නිසා ම බොහෝ දෙනෙකුගේ සුවපත්වීමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් වූ බව නිසාක ය. අප වෙත එන ඕනෑම කටුක අත්දැකීමක දී අපට සුපුරුදු වූ කෝණයෙන් ඒ දෙස බැලීම මිනිසුන් වූ අපගේ සිරිත යි.

තමුන් ඒ එකම සිදුවීම දෙස වෙතස් ආකරයකින් බලන්නට ඉදිරිපත් වූ පුද්ගලයා සෙසු සියල්ලෝ අභිබවමින් ජීවිතය ජයගනිති. තමන් ලැබූ වටිනා මිනිස් බව, සියලු දේ අභිමිකර ගනිමින් ඉතිරි කර ගත් ජීවිතය, ජීවත්වන සැමගේ යහපත වෙනුවෙන් මෙහෙයවති. ඔබේ ජීවිතයට අර්ථයක් සොයා ගත යුතුමය. වටිනාකමක් ලබාගත යුතුමය. හරි හමිබ කරගත් සියලු දේපොළ අභිමි වී, අඹුදරුවන් අභිමි වී ගියපසු ඔබේ ජීවිතයට ඉතාම සුළු වටිනාක-මක්වත් ඇත්දැයි ඔබට සිතෙනු ඇත. එහෙත් තව-මත් ඔබ මේ සොබාදහමෙන් ලැබෙන වාසුත් ආශ්-වාස කරමින් ගතකොළවලින් ලැබෙන එල අනුභව කරමින් දියපොදක සිසිලසින් පිපාසය තිවාගනිමින් ඔබේ සිරුරට පෝෂණය ලබාදෙයි. අත, පය සේම අතිකුත් සියලු ඉන්ද්‍රියයන් සුවසේ ක්‍රියාත්මක වෙයි. සිදුවීමේ මතකය ඉතිරි වූවත් අවුල් වී නොගිය මතය, ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම සේවයක් ලබාදෙනු ඇත. ඔබේ සිතට ලබාදෙන අධිෂ්ඨානයේ ශක්තියෙන් තැවත ජීවිතයට වටිනාකමක් සොයා ගත හැකිය.

ඔබ වැනිම වූ තවත් අයෙක් මේ පොලොන්නලයේ තැන. ඔබේ හැකියාව, ඔබේ දක්ෂතාව, ඔබේ අත්දැ-කීම්, ඔබේ ඇති හිතමිතුරු සැමගෙන් ලැබෙන ශක්-තිය... ඇත්තෙන්ම ඔබට සම්පතකි. ඔබේ සේවය අවශ්‍ය අය, ඔබේ ආදරය අවශ්‍ය අය, ඔබේ පරිණත වූ මතසින් ඔබේ හැකියාවෙන් සහාය ලබා ගත යුතු වන අය තවමත් ජීවතුන් අතර ය. ජීවත් වන අය වෙනුවෙන්, ඉදිරි අතාගත පරපුර වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකි, ඔබ කළ යුතුම වන බොහෝ දේ ඇතිබව නිතර සිතන්න. ඉතිහාසයේ මෙවන් දරුණු පීඩා විඳ ඉතිරි වූවන් අපට හිමි කළ දෙයින් මේ පුංචි දිවයිනේ අපි සැම ජීවත් වන්නෙමු.

එදට වඩා දියුණු වූ අද තාක්ෂණික දැනුමෙන් සියලු භෞතික දේ යළි වහ වහාම ගොඩනගනු ඇත. ඔබේ මානසික සුවපත්වීමේ ක්‍රියාදාමයට කටරෙකු කෙසේ හවුල් වූවත් එහි වැඩිම වගකීම ඇත්තේ ඔබ අතේය. එසේනම්, ඒ අභිමි වීමෙන් පසු... ජීවිතය වඩාත් ශක්තිමත් ලෙසින් සාර්ථක කර ගනිමින් ඉදිරියට යා යුතුම ය!

**වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා වෘන්දිමා මුනුමලේ අප්පා**