

# මනෝ විද්‍යාත්මක

# උපදේශනය

# නිවැරදිව හඳුනා ගන්න

**අ**ද සිට ඉදිරි කලාප කීපයක දී මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය පිළිබඳ නවයුගය පාඨකයාට නිවැරදි වටහා ගැනීමක් ලබා ගැනීමටත්, අන් අය දැනුවත් කිරීමටත් අවශ්‍ය කරුණු පැහැදිලිව විස්තර කරදීමට අදහස් කළෙමි.

මා නිතර යන එන මාර්ගයේ පසෙක පිහිටි තාප්පයක මරණ දැන්වීමක් අලවා තිබුණි. මියගිය පිරිමි දරුවාට වයස අවුරුදු පහළොවකි (අවු 15) අසල සිටි අය කතා බහ කළේ ඔහු ගෙළ වැල ලා ගෙන සිය දිවි නසා ගෙන ඇති බවකි. ඊට හේතු වී ඇත්තේ මව්පියන් සමඟ වූ පැඩදබරයක් බව ද අයෙක් පැවසීය. මෙතරම් ළාබාල වයසකදී මව්පියන්ගේ අවවාද නොතකා, මෙතරම් දරුණු තීරණයකට එන්නට නවයොවුන් දරුවෙක් හදිසි වූයේ ඇයි? ඊට බොහෝ හේතු තිබෙන්නට පුළුවන.

නමුත් ඔහුට ඇහුම්කන් දෙන්නට, ඔහුව අවබෝධ කරගන්නට හැකි වූ අයෙක් ඔහු අසල සිටියා නම් ගැටලුව වෙනත් ආකාරයකින් විසඳෙනු ඇත. තමන්ට අවනත නොවී හැසිරෙන දරුවකු සුදුසු

### වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශක වන්නීමා මුනමලේ ඇපා

උපදේශකවරයකු වෙත යොමු කරන්නට මව්පියන් දැන සිටියා නම් එය ද යහපත් වනු ඇත.

දැන් අප මේ ගැන කතා කිරීමෙන් එලක් නැතත් තවත් මව් පියන්, ගුරුවරුන්, වැඩිහිටි ශුභිත් මෙන්ම දරුවන් රැසක්ද මෙයින් පාඩමක් උගත යුතු නොවේද?

අද වන විට බොහෝ දෙනෙක් තම ජීවිත ගැටලුවකදී තනිව නැගී සිටින්නට අපහසු වූ විටෙක උපදේශන මනෝ විද්‍යාඥයකු වෙත යොමු වීමට පසුබට නොවන බව ඉතා පැහැදිලිය. අප වෙත දිනෙන් දින වැඩි වශයෙන් විවිධ වයස් කාණ්ඩවලට අයත්, විවිධ අධ්‍යාපන මට්ටම්වලට අයත්, දුප්පත් පොහොසත් සේවාලාභීන් යොමුවීමෙන් ම මේ බව සනාථ වේ. නමුත් තවමත් සමහර අයකු තුළ පවතින වැරදි මත නිසා උපදේශකවරයා වෙත යොමු නොවී තම ගැටලුව නිසා පීඩා විඳිමින් පසුවේ නම් එය නිවැරදි කරදීම අපගේ යුතුකමක් වේ.

- මෙවැනි වැරදි මත කීපයක් නම්**
- \* උපදේශනයට යොමු වන්නේ මානසික රෝගීන් යැයි සිතීම
  - \* උපදේශනයට යොමු වන්නේ ආත්ම ශක්තිය අඩු අය බව සිතීම
  - \* උපදේශනයට යොමු වීමෙන් අන් අය තමා දුර්වලයකු ලෙසින් සිතනු ඇතැයි සිතීම
  - \* උපදේශනයේ දී වෙනත් අයගේ වැරදි අඩුපාඩු කියන්නට සිදුවන නිසා තමා ඊට අකමැති වීම
- උදා - සැමියාගේ වැරදි කීමට මම කැමැති නැතැ. එය මගේ ප්‍රතිපත්තියට විරුද්ධයි
- \* මෙහිදී ඖෂධ භාවිතා නොකරන නිසා කතා බහ කිරීමෙන් පමණක් ගැටලු විසඳිය නොහැකි බව සිතීම
  - \* මෝහනය කර තමාට නැති ප්‍රශ්න ඇති කරවීම යන බය
  - \* උපදේශනයේදී තමා පවසන කරුණු වෙනත් අයට පවසාමින් යන බය මේ සියල්ල වැරදි වැටහීම් ය.



උපදේශනයේදී සේවාවලාභියාගේ රහස්‍ය බව සුරකින අතර අනුන්ගේ වැරදි ඇසීම උපදේශනය නොවේ. මානසික රෝගීන් මනෝ වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කරනු ඇත. උපදේශනයට යොමු වන්නේ ආත්ම ශක්තිය අඩු අය නොවන අතර ඖෂධ භාවිතා නොකර සහනය ලැබූ පිරිස අති-මහත්ය. මෝහනය කිරීම ඒ පිළිබඳව දැන උගත් වෛද්‍යවරයකුගේ කාර්ය භාරයයි.

මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය යනු කුමක්ද? එය කා සඳහා ද? සිදුකරන්නේ කෙසේද? වැනි කරුණු පිළිබඳ නිවැරදිව වටහා ගනිමු.

**කුමක්ද මේ උපදේශනය?**

නූතන තරගකාරී සමාජ රටාව තුළ කුඩා දරුවාගේ පටන් ජීවිතයේ සැලැසු සමය ගත කරන මහලු පුද්ගලයා දක්වාම විවිධ අසහනකාරී තත්ත්වයන් ගොඩනැගී තිබේ. පීඩනයට පත් පුද්ගලයින් නොකරන දෙයක් නැති තරම්ය. තම සිත පෙළෙන දුකින් නිදහස් වීම පිණිස විවිධ ඇදහිලි වන්දනාමාන පසුපසක් විවිධ ගැලවුම්කරුවන් පසුපසක් හඹා යන සංඛ්‍යාව ද ශිෂ්‍ය ලෙස වර්ධනය වෙමින් පවතියි. වේදනාව කෝපය දරාගත නොහැකි වූ මිනිසා අතින් විවිධ වූ අපරාධ විනාශකාරී, ශෝචනීය සිදුවීම් මෙන් ම සියදිවි නසා ගැනීම් ද සිදුවිය හැකියි. විවිධ හේතු මත මානසිකව අසරණ බවට පත් පුද්ගලයා නිරන්තරයෙන් ම තම සිත සමඟ සටනක යෙදෙයි. එයින් ජය ගත නොහැකි වූ තැන ඔහු මානසිකව බිඳ වැටීමට ඇති ඉඩකඩ තවත් වැඩිවෙයි. බලාපොරොත්තු ඉටු නොවූ තැන ප්‍රචණ්ඩකාරී වන පුද්ගලයා නොසිතූ ලෙස කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙයි.

සමාජය ගැන දන්නා වැඩිහිටියන් පමණක් නොව රටෙහි ජීවනාලිය වූ තරුණ පිරිස ද අනාගතය බාර ගැනීමට සිටින දරු පිරිස ද අද මෙම තත්ත්වයන්ට මුහුණ දී සිටිති. අධ්‍යාත්මික ගුණයෙන් හීන වූ සමාජයක ජීවත් වන ළමා හා තරුණ පරපුරට අනාගතයේදී මුහුණ දීමට ඇති සංකීර්ණ ගැටලු හමුවේ ශක්තිමත් වීමට මූලික අඩිතාලම දැමිය යුතු වන්නේ ඔවුන්ගේ පවුල තුළිනි. ළමා ජීවිතයට මූලික පසුබිම සකස් කර දෙන සමාජයක සිටින නියෝජිතයන් ලෙස දෙමාපියන් සම වයස් කාණ්ඩ ආගමික හා අධ්‍යාපනික ගුරුවරු සැලකිය හැකි ය.

අධ්‍යාපනය සාර්ථක කර ගැනීමට පවුලේ ආර්ථිකයට ශක්තියක් සැපයීමට මෙන් ම සමාජමය වගකීම් නිසි අයුරින් දැරීමට ඇප කැප වන තරුණයාට, තරුණියට විවිධ අර්බුදකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවෙයි. මෙහි දී ඔවුන් මුහුණ

දෙන ගැටලු අතර සමාජමය මානසික හා ලිංගික ගැටලු ප්‍රධාන තැනක් ගනී. පවුල හා පාසල තුළින් මූලික මානසික පෝෂණය ලබන දරුවා අධ්‍යාපනික මෙන්ම රැකියා ආයතනයන්හි ද ඇතිවන ගැටලුවල දී තම අත්දැකීම් ප්‍රයෝජනයට ගන්නා අවස්ථා ද ගැටලු සංකීර්ණ වීමත් සමඟම ඔවුන් මානසිකව අසරණ වන අවස්ථා ද එකසේ ම බහුලව දැකිය හැකිය. මෙවැනි අවස්ථාවලදී ඔවුනට පුද්ගලිකව නිසි මඟ පෙන්වීමක් ලබාදීමට හැකි නම් ඔවුන් සාර්ථකව තම ජීවන අභියෝගයන්ට මුහුණ දෙන බව අවබෝධ වනු ඇත. තම සිතින් පීඩා විදින ප්‍රශ්නය තෝරා බේරා ගැනීමට එයට සානුකම්පිතව සවන් දීමට එය නිරාකරණය කර ගැනීමට හෝ ගැටලුව සමඟ ජීවිතයට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම සඳහා තමන්ට විශ්වාසවන්ත වූ ඒ සඳහා කාලවේලා ඇති උපදේශකවරයකු වේ නම් තම විසඳුම කරා ළඟා වීමට එය ඔවුනට පිටුවහලක් වනු ඇත.

**අද අපට ගැටලු වැඩි වී ඇත්තේ ඇයි?**

හදිසියේ අප කාටත් උපදේශනය අවශ්‍ය වුවේ ඇයි? මින් පෙර මිනිසුන්ගේ ජීවිතවල ගැටලු නොතිබුණා නොවේ. ඒ අය තම හැඟීම් වේදනාව හා සාංකාව ගැටුම්වල කලකිරීම දරා ගත්තේ කෙලෙසකද? කුමකුමයෙන් සමාජය තරගකාරී වීමත් සම-

ඟම අපට අපගේ ශක්තියෙන් ජීවිතය සකස් කර ගැනීමට අපහසු වී ඇති බව පෙනෙයි. ජීවිතය වඩා වේගවත් අන්දමින් වෙනස්කම්වලට භාජනය වෙයි. පෙර සමාජයේ අප අසල සිට විස්තීර්ණ පවුල, ගම, සංස්කෘතිය අපගෙන් අන් වෙමින් පවතී.

අප තනිව නැගී සිටිය යුතු වී තිබේ. පවුල විසිරී යෑමෙන් තනිවීම විදෙස් රටවල වාසයට අධ්‍යාපනය සඳහා යෑම රැකියා වෙනස් කිරීම වැනි දේ අතීතයේ සිදුවූයේ කලාතුරකිනි. මිනිස්සු සරල අන්දමින් ජීවත් වූහ.

පෙර පැවති සීමා සහිත අවශ්‍යතාවන් වෙනුවට දැන් කෘත්‍රිම අවශ්‍යතා රැසක් සමාජයට පවතී. අනාරක්ෂිත වටපිටාව යුද බිය ස්වභාවික පරිසරය විනාශ වීම දරුවන් රැකබලා ගැනීම මහලු අය රැක බලා ගැනීම ප්‍රශ්නයක් වීම වැනි නූතන ගැටලු රැසකට අප අතරින් බොහෝ දෙනෙක් මුහුණ දෙති.

අතීතයේ ගමක පැවති සන්සුන් වාමි පරිසරය අද අපත් වී ගොසිනි. යන්ත්‍ර මෙන් මුදල් ඉපයීමට දෙමාපියන්ට සිදුවීම නිසා දරුවෝ අසරණ වී සිටිති. මේ නිසා පාසල් දරුවාගේ පටන් මහලු පුද්ගලයා දක්වා සියලු දෙනාටම ඇති ගැටලු වැඩි වී පවතී.

පීඊඊ නික්සන් නමැති හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා පවසන පරිදි අපගේ ශරීරයට සහ මනසට ලෝකයේ සිදුවන ශිෂ්‍ය වෙනස්වීම් දරාගත නොහැකි වී තිබේ.

අතීතයේ පුද්ගලයාට සීමාවන් පැනවීමට ආගම දහම හා සංස්කෘතිය උපකාරී විය. විවාහයට පෙර ලිංගික අත්දැකීම් සහ දරුවන් ලැබීම වරදක් ලෙසින් පෙන්වා දීමට එදා සංස්කෘතිය හා ආගම බලපෑ නමුත් අද එය සීමිත පිරිසකට සීමා වී පවතී. ගැටලුවකට මුහුණ පෑ විට විවිධ අන්දමින් මානසිකව බිඳවැටෙන පුද්ගලයා තම සිත ශක්තිමත් කරගැනීමට මගක් සොයයි. පවතින ගැටලුව සමඟම ජීවිතයේ අනිකුත් වගකීම් හා යුතුකම් ද ඉටුකිරීමට වීමෙන් ඔහු ඇය තව තවත් අපහසුතාවයන්ට පත් වෙයි.

නූතන ලෝකයේ වේගවත් ව්‍යාප්තියක් උපදේශන සේවයට ලැබී ඇතත් අප රටට තවමත් මෙය නුහුරු වෘත්තියකි. පැරණි ගමක තිබුණු සරල බව අපෙන් ඉවත් වීමත් සමඟම ලාංකීය ජනතාවගේද ගැටලු වැඩි වී තිබේ. ගමේ පන්සල හා ඉන් ලැබුණු සාරවත් ගුණධර්ම ගමේ පුතු පිරිස (වෙද මහත්තයා, ලොකු ඉස්කෝල්ලේ මහත්තයා, ලොකු හාමුදුරුවෝ වැඩිහිටි පිරිස) දුන් දායකත්වය ගැටලු අවම කර ගැනීමට උපකාරී විය. මොවුන් නිල නොලත් උපදේශකවරුන් ලෙසින් හැඳින්වීම ද නිවැරදි ය. බුදු දහමින් සහ පෙරදිග පැවති අනිකුත් අධ්‍යාත්මිකව දියුණු ක්‍රම මඟින් (යෝගි භාවනා ක්‍රම, ලාමාවරුන්ගේ අභ්‍යාස ක්‍රම, තායි චී සටන් කලාව වැනි) හික්මවන ලද ගති පැවතුම් සහිත වූ පෙරදිග ජනතාවට අද උපදේශනය හඳුන්වා දීමට සිදු වී තිබෙන්නේ අපරාධ සියදිවි හානි ඇතුළු බොහෝ අපවාරයන්ට අප සමාජය ද ගොදුරු වී ඇති බැවිණි.

එදා ගමක වැඩිහිටියන්ගෙන් ලැබුණු සමාජමය ජීවිතයට අවශ්‍ය ඥානය අද දරුවන්ට නොලැබේ. ගමක පැවති මව්පිය නැපෑ සියලු දෙනා අසල නිවෙස්වල වෙසෙන සියලු දෙනා දුක සැප බෙදා ගනිමින් ජීවත් වූ ක්‍රමය ඉවත් වෙමින් නාගරික වීමත් සමඟම මම යන සංකල්පය ප්‍රබල වී තිබේ. මෙම විස්තීර්ණ පවුල්

ක්‍රමය (එක් පවුලක් වටා ඥාති පවුල් විසීම) නාගරික පරිසරයේ දී ඉවත් වීම ගැටලු වැඩිවීමට බලපාන එක් ප්‍රධාන හේතුවකි. නෂ්ටික පවුල් ක්‍රමය (මව පියා දරුවන් පමණක් සිටීම) නිසා නූතන ලෝකයේ නවතම ආකාරයේ ගැටලු මතු වී තිබේ. මව්පියන් සමඟ කතාබහ කිරීමටත් දරුවන්ට කාලවේලා නොමැතිවීම මව රැකියාවට යෑම රට රැකියාවන්ට යෑම, මත්පැන් දුරාවාරය වැනි දේට ඇබ්බැහි වූ පියවරුන් සිටීම, පියා කාර්ය බහුල අයකුවීම, දරුවන්ගේ විෂය මාලා සංකීර්ණ වීම නිසා උපකාරක පංතිවල පිහිට පැහීමට වීම නිවසට ආ මවට රැකියාවේ පීඩනය සමඟම නිවසේ වැඩකටයුතු කරන්නට සිදුවීම වැනි ගැටලු අද වැඩිවෙමින් පවතී.

පෙර කාලයේ ගැහැනියකට අයත් වූයේ ගෘහණියක බිරිඳක ලෙස කටයුතු කිරීමටත් දරුවන් ඇත්නම් හදා වඩා ගැනීමටත් පමණි. නමුත් අද තමන්ට ඕනෑම තැනක යෑමට, රට රැකියා කිරීමට, විවාහ වීමට හෝ නොවීමට, දරුවන් ඇති කර ගැනීමට හෝ නොකිරීමට, දික්කසාද වී තනිව දරුවන් හදා වඩා ගැනීමට, රැකියාවකට යමින් දරුවන් බලාගැනීමට, දරුවන් ලබාගැනීම ප්‍රමාද කරගැනීමට, ගබ්සා කර ගැනීමට, වඳ අයකු බවට පත් වීමට සමලිංගිකයකු ලෙස ජීවිතය ගත කිරීමට, අවශ්‍ය ඕනෑම වයසකදී වෘත්තීය සුදුසුකම් ලබාගැනීමට, මෙන්ම රැකියාව වෙනස් කිරීම ද ඇයට හැකි වී තිබේ. කාන්තාවගේ වෙනස්කම් පුරුෂයාට ද බලපාන අතර වෘත්තීය ජීවිතයේ වෙනස්කම් කාර්යය භාරයන් රැසකට මුහුණ දීමට වීම පුරුෂයාගේ මානසිකත්වයට ද බලපායි.

අතීතයේ පුද්ගලයාට සීමාවන් පැනවීමට ආගම දහම හා සංස්කෘතිය උපකාරී විය. විවාහයට පෙර ලිංගික අත්දැකීම් සහ දරුවන් ලැබීම වරදක් ලෙසින් පෙන්වා දීමට එදා සංස්කෘතිය හා ආගම බලපෑ නමුත් අද එය සීමිත පිරිසකට සීමා වී පවතී. නමුත් ගැටලුවකට මුහුණ පෑ විට විවිධ අන්දමින් මානසිකව බිඳවැටෙන පුද්ගලයා තම සිත ශක්තිමත් කරගැනීමට මගක් සොයයි. පවතින ගැටලුව සමඟම ජීවිතයේ අනිකුත් වගකීම් හා යුතුකම් ද ඉටුකිරීමට වීමෙන් ඔහු ඇය තව තවත් අපහසුතාවයන්ට පත් වෙයි. පවුලේ සාමාජිකයින්ට තම ගැටලුව පැවසීමට නොහැකි වීම හෝ ඔවුන් තමා සහ තම ප්‍රශ්නය අවබෝධ කර නොගැනීම තවත් ගැටලුවකි. සිතේ ගැටලුවලට උදව් අවශ්‍ය මෙවැනි අවස්ථාවක අප හැරෙන්නේ කා වෙතටද?

පුද්ගලයකුට වඩා ඵලදායී ලෙස ජීවත් වීමට අවශ්‍ය කුසලතා ලබා ගනිමින් කටයුතු කිරීමට සහාය සලසන සායනික ක්‍රියාවලි-

යක් ලෙස උපදේශනය අර්ථ දැක්විය හැකිය. මෙය පුද්ගලභාවයේ සංවර්ධනය සඳහා වූ ක්‍රියාවලියකි. (Personality Development) සංවර්ධනාත්මක උපදේශනයෙහි මූලික අරමුණ වන්නේ ආත්ම අවබෝධය තුළින් පෞද්ගලික අඩුපාඩුකම් සකසා ගැනීමට මෙන්ම තමා හා පරිසරය අතර පවත්නා සබඳතාවය වටහා ගැනීමට හා ඒ අනුව තීරණය ගෙන ක්‍රියා කිරීමට පුද්ගලයා තුළ ඇති ශක්තිය සංවර්ධනය කිරීමයි. පුද්ගලයාගේ මානසික පරිණතිය කරා ළඟා වීමට උපකාර කිරීමක් වශයෙන් ද උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය.

**උපදේශනය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙලෙසකද?**

පුද්ගලිකත්වය හා රහසිගත බව ආරක්ෂා වන අන්දමින් සැකසුණු පරිසරයක් උපදේශන සේවා ස්ථානයෙහි ඇත. එමෙන්ම එය පුද්ගලයකුට නොපැකිලිව මානසිකව විවෘත විය හැකි නිදහස් මිත්‍රශීලී පරිසරයක් ද වෙයි. බොහෝ දෙනෙකුට උපදේශන කාමරය තුළ කුමක් සිදුවන්නේ ද යන්න ගැටලුවක් වී පවතී. සෑම උපදේශකවරයකු සහ සෑම සේවාවලාභියකුම එකිනෙකාට හාත් පසින්ම වෙනස් වන නමුත් ඇත්තෙන්ම සිදුවන්නේ සුභදූෂිලි කතාබහකි. නමුත් එය විද්‍යාත්මක පියවර ඔස්සේ සිදුවන්නකි. උපදේශන සේවාවලාභී සම්බන්ධතාවය සඳහා සත්වාරතූ ධර්ම මාලාවක් පවතී. වෘත්තීය මට්ටමෙන් උපදේශනයේ පැවැත්ම සඳහා එකිනෙකා බලාපොරොත්තු විය යුතු සහ නොවිය යුතු කරුණු මෙමඟින් පැහැදිලි කරනු ලැබෙයි.

**උපදේශන සම්මුතිය**

උපදේශකවරයා සහ සේවාවලාභියා අතර ඇති කොන්දේසි කඩදාසියක, නොලියවූ මානසික එකඟතාවයන් වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. ප්‍රථම කොන්දේසිය නම් රහස්‍යභාවය සුරැකීමයි. අනිගයින් පුද්ගලික අභ්‍යන්තර තොරතුරු විවෘතව පැවසිය හැකි උපදේශන පරිසරය සුරැකිය යුතු වෙයි. තමන්ගේ පුද්ගලික ගැටලු හා තොරතුරු තමන්ගේ ළඟ සිටින්නන් පිළිබඳව හොඳ නරක අදහස් තමන් දරණ ආකල්පයන් පැවසීමේදී තමාට පිළිගනු ලබන විශ්වාස කරන විනිශ්චය නොකරන බව සේවාවලාභියාට පැහැදිලි විය යුතුය. උපදේශන හමුවකදී අතීතයේ කළ වැරදි ක්‍රියා මෝඩ ක්‍රියා අනංකාර අදහස් වැනි විවිධ අන්දමේ සිදුවීම් පිටතට පැමිණියත් උපදේශකවරයා ඒ කිසිවක් හැල්ලු නොකර අවබෝධයෙන් අසා සිටිය යුතු වේ. සියලුම කතා බහ පුද්ගලික විය යුතුය.

රහස්‍යභාවය උපදේශනයේ අභිනාමය වශයෙන් හැඳින්විය හැකි ය. සේවාලාභියාගේ අවසරයකින් තොරව ඔහු ඇය පැවසූ කිසිවක් ඔහුගේ වෛද්‍යවරයාට සහකාරව සහකාරයට සේවා ස්ථානයේ ප්‍රධානියාට ගුරුවරයාට මවිපියන්ට හෝ වෙනත් කිසිවකුට නොපවසයි. උපදේශකවරයා වඩාත් පුහුණුවලත් අධීක්ෂකවරයකු යටතේ සිටීම උපදේශනයේ තවත් කොන්දේසියකි. උපදේශකවරයාට පැන නගින ගැටලු සම්බන්ධයෙන් යම් මග පෙන්වීමක් මෙහිදී ලැබෙයි.

උපදේශන ස්ථානය බාධාවලින් තොරව පැවතීම ද ඉතා වැදගත් ය. නිදහස් නිස්කලංක සෞම්‍ය පරිසරයක් එහි තිබීම අවශ්‍ය වෙයි. දුරකතනයේ ශබ්දයෙන් වෙනත් අය එහි පැමිණීමෙන් බාධා නොවන ශබ්දවලින් තොර පරිසරයක් පැවතීම වැදගත් ය.

සමහර උපදේශන ස්ථානවලදී උපදේශනයට පෙර ඔබේ මූලික තොරතුරු පැවසීමට සිදු වේ. වයස, රැකියාව, පවුලේ තොරතුරු, රෝග, වෛද්‍ය ඉතිහාසය වැනි තොරතුරු පැවසීමට ඔබට සිදු වේ. ඔබේ උපදේශකවරයාගේ සුදුසුකම් පිළිබඳව දැන ගැනීමට ඔබට ද අයිතියක් ඇත. සමහර උපදේශන ස්ථානවලදී ඔබට ගෙවීමක් කිරීමට සිදුවනු ඇත.

තවත් සමහර සේවා ස්ථාන රජය මගින් පවත්වා ගෙන යනු ලබන අතර උපදේශන සේවා නොමිලයේ ලැබිය හැකි වනු ඇත. කලාතුරකින් අවස්ථාවකදී එක් සැසියකදීම තම ගැටලුව විසඳා ගැනීමට සේවා ලාභියාට හැකි වෙයි. නමුත් සාමාන්‍යයෙන් කෙටිකාලීන හෝ දිගු කාලීන වශයෙන් උපදේශන සැසි පැවැත් වීමට සිදුවේ.

කෙටි කාලීන වශයෙන් සැසි 6 - 12 පමණ පැවැත්විය හැකියි. සැසි ගණන අවසානයේ දී තව දුරටත් පැමිණීම ගැන උපදේශකවරයා සේවාලාභියා සමඟ සාකච්ඡා කරනු ඇත. දිගුකාලීන වශයෙන් වසරක් පමණ පවත්වනු ලබන සැසි ද තිබීමට පුළුවන. සාමාන්‍යයෙන් එක් සැසියක් සඳහා විනාඩි 50 - 60 ක කාලයක් ගත කරනු ලබන අතර ගැටලුව අනුව කාලය අඩු හෝ වැඩි වන අවස්ථා ද පවතී.

පුද්ගලයාගේ ගැටලුව අනුව පවත්වනු ලබන සැසි ගණන විවිධ වෙයි. සේවාලාභියාගේ දුරා ගැනීමේ ශක්තිය පරිසරයෙන් ගැටලුව විසඳා ගැනීමට ලැබෙන උපකාරය මෙහිදී වැදගත් වෙයි.

එමෙන්ම උපදේශකවරයා කෙරෙහි ඇති කරගන්නා විශ්වාසය මත සේවාලාභියාගේ විවෘත බව රඳා පවතී. සැසි දෙකක් අතර කාල පරතරය සේවාලාභියාගේ මානසික තත්ත්වය හා ගැටලුවේ

ස්වභාවය අනුව වෙනස් වෙයි. උපදේශන ස්ථානයේදී උපදේශකවරයා ගැටලු සහිත පුද්ගලයාගේ කතාවට මැනවින් සවන් දෙයි. ගැටලුව සහිත පුද්ගලයාගේ සමාජයෙන් පිටස්තර අයකු වන උපදේශකවරයා ගැටලුව දෙස වෙනත් කෝණයකින් බලා එම පුද්ගලයාගේ ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට සහාය ලබා දෙයි.

උපදේශන මනෝ විද්‍යාඥයා වෙතට බොහෝ විට යොමු වන්නේ පැහැදිලිව හඳුනා නොගත් කිසියම් ජීවිත ගැටලුවකි. මේ සංකීර්ණ ජීවිත ගැටලුවට සැබෑ හේතුව වර්ගාමය ගැටලුවක් ද පවුල් හෝ විවාහ ගැටලුවක් ද නැතහොත් සාමාජීය හෝ වෘත්තීය ගැටලුවක් ද යන්න හඳුනා ගන්නේ උපදේශන ස්ථානයේදී ය. උපදේශන මනෝ විද්‍යාව අසාමාන්‍ය මනෝ විද්‍යාව සතු ඉතාම විස්තීර්ණ විෂය ක්ෂේත්‍රය ලෙස පෙනී යයි. උපදේශන මනෝ විද්‍යාඥයකුට මනෝ විද්‍යාව පිළිබඳ විශේෂඥ දැනීමක් සමඟ සෙසු බොහෝ විෂයයන් පිළිබඳව සාමාන්‍ය දැනීමක් ද අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ සමඟම ඔහු සමාජයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳව අවබෝධයකින් ද සිටිය යුතු ය. උපදේශන මනෝ විද්‍යාඥයා ප්‍රතිකාරකයකු මග පෙන්වන්නකු හා ගුරුවරයකු මෙන්ම හිතෙහි මිතුරකු ලෙසින් ද කටයුතු කරයි.

සෑම උපදේශන ක්‍රියාවලියක් ම යම් අරමුණක් හෝ අරමුණු කරා යොමු වූ ඒවා වේ. තම හැකියා කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම නිශ්චිත ගැටලුවකදී අවශ්‍ය විසඳුම් ලබාගැනීම ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය වීම මෙම අරමුණු අතර වෙයි. උපදේශකවරයා සිටින්නේ ඔබේ වේදනාව පිටකර හැරීමට, අඬන්නට දුක කියන්නට හෝ එවැනි අවස්ථාවලදී ඔබට වන්නන් කර ගැනීමට නොව ඔබට තනිව නැගී සිටින්නට ස්වාධීනව ගැටලුවකදී තීරණ

උපදේශන මනෝ විද්‍යාඥයා වෙතට බොහෝ විට යොමු වන්නේ පැහැදිලිව හඳුනා නොගත් කිසියම් ජීවිත ගැටලුවකි. මේ සංකීර්ණ ජීවිත ගැටලුවට සැබෑ හේතුව වර්ගාමය ගැටලුවක් ද පවුල් හෝ විවාහ ගැටලුවක් ද නැතහොත් සාමාජීය හෝ වෘත්තීය ගැටලුවක් ද යන්න හඳුනා ගන්නේ උපදේශන ස්ථානයේදී ය. උපදේශන මනෝ විද්‍යාව අසාමාන්‍ය මනෝ විද්‍යාව සතු ඉතාම විස්තීර්ණ විෂය ක්ෂේත්‍රය ලෙස පෙනී යයි.

ගැනීමට ආත්ම අවබෝධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට ශක්තිය සැපයීමටයි. උපදේශන ක්‍රියාවලියේ අවසානය මෙය යැයි උපදේශකවරයා දන්නා බව නොසිතිය යුතු ය. උපදේශනයේ අවසන් ඵලය තීරණය වන්නේ සැසි තුළින් ඉදිරියට යන විටදී ය. උපදේශකවරුන් සතුව ඔවුන්ගේ ක්‍රම සහ පුහුණුව පවතින අතර නම්‍යශීලී බව ද ඔවුන් සතු වේ. □

වැඩිදුර කරුණු ඉදිරි කලාපයේ දී.

