

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය

නිවැරදිව හඳින ගන්න

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම එදිනෙදා ජීවන ගැටලුවලට මුහුණ දෙන බොහෝ දෙනෙකුට වැදගත් කරුණකි.

පසුගිය කලාප වලින් උපදේශනය යනු කුමක් ද ? උපදේශනය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙලෙසක ද ? උපදේශන සම්මුතිය කෙබඳු ද ? යන කරුණුත් උපදේශනයේ උදව් ලැබෙන්නේ කා හට ද ? උපදේශනය කරා යොමුවන්නන් මානසික රෝගීන් ද ? අසාමාන්‍ය හැසිරීම් (Abnormal behaviours) වෙන් කර ගන්නේ කෙසේ ද ? සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග යනු මොනවා ද ? උපදේශකවරයා ගේ සහය අවශ්‍ය වන අය සහ මනෝවෛද්‍යවරයකු ගේ සහාය අවශ්‍ය වන අය පිළිබඳ අවබෝධ කර ගන්නේ කෙසේ ද ? යන කරුණු පැහැදිලි කර දී ඇත.

කලින් කලාපයේ දී කී අයුරින් මේ පිළිබඳ දැන සිටීම වැදගත් වන්නේ ඔබේ පවුලේ අයකුට, හිතවතකුට ආයතනයේ සේවකයකුට ඔබේ පාසැලේ සිසුවකුට, ඔබට හෝ ඔබ දන්නා හඳුනන කිසියම් අයකුට යම් අසහනාකාරී තත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදුවූ-

වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශක - වෘත්තීමා මුනමලේ ඇපා

වනොත් ඔහුට / ඇයට උදව් අවශ්‍ය වන්නේ කාගෙන්දැයි දැන සිටීම අවශ්‍ය වන බැවිනි. එමෙන්ම එම පුද්ගලයාට ඇති වී තිබෙන තත්වයට කුමක් කළ යුතුදැයි නොදැන බොහෝ දෙනා විවිධ මිත්‍යා විශ්වාස ඇදහිලි පසුපස හඹා යෑමෙන් ගැටලුව තවත් උග්‍ර වන තුරුම කළ යුත්තේ කුමක්දැයි නොදැන මුදල් හා කාලය නාස්ති කර ගනිමින් පුද්ගලයා තවත් අසරණ තත්වයට පත් වන තුරු කල් ගතකරන බැවිනි.

අද කලාපයෙන් නියුරෝසීය හා සයිකෝමිනිය ආබාධයන් හඳුනා ගනිමින් උපදේශකවරයා වෙත පැමිණිය යුතු අය හා මනෝ වෛද්‍යවරයා වෙත පැමිණිය යුතු අය කවුරුන්දැයි වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගනිමු.

මෙහි දක්වා ඇත්තේ මෙම රෝග පිළිබඳ ඉතා කෙටි හඳුන්වාදීමකි. ඊට හේතුව ඇතැම් පුද්ගලයින් තමාට හෝ තමන් දන්නා අයකුට මෙවැනි ලක්ෂණ කීපයක් හෝ ඇතිවීම රෝගයක් ඇති බවට වැරදි නිගමනවලට එළඹී සිත කලබල කර ගනිමින් නැති ප්‍රශ්න ඇති කර ගන්නා බැවිනි. මෙවැනි රෝගයක් පිළි-

බඳ බොහෝ කරුණු විමසා බලා ඒ පිළිබඳ තීරණවලට එළඹිය යුත්තේ මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් පමණි.

නියුරෝසීය ආබාධ (Nurotic Disorders)

කාංසා ප්‍රතික්‍රියා (Anxiety Reactions)

ජීවිතයේ අවාසනාවන්ත අඳුරු පැත්ත ගැන සිතයි. අහේතුක බිය ඇතිවෙයි. උග්‍ර වනවිට වේවීලීම, පපුවේ ගැස්ම, කරකිල්ල, මහන්සිය වැනි ලක්ෂණ ඇති වේ. ශාරීරිකව ඇතිවන ලක්ෂණ ලෙස උරහිස් , බෙල්ලේ මාංශපේශි තදවීම, නිතර මළපහ වීම ආදියයි. දැඩි නො ඉවසීමක් පවතී.

හීනිකා (Phobic Reactions)

සතුන්, අඳුර, ජලය, උස් ස්ථාන වැනි විවිධ අහිංසක දේ සහ තැන් සඳහා අහේතුක බියක් දක්වයි. හීනිකා උග්‍ර වනවිට පුද්ගලයා අක්‍රියකාරී තත්වයට පත්විය හැක.

ගැටලුවක් මතු වූ විට අප ඒ ගැන සිතිය යුතුය. ගත හැකි විසඳුම් කල්පනා කර බැලිය යුතුය. වැඩිහිටියන් හිතවතුන් පවුලේ අය සමඟ සාකච්ඡා කළ හැකි ගැටලුවක් නම් ඒ අයගේ අදහස් ද විමසා බැලිය යුතුය. ඔබටම පෞද්ගලික වූ ගැටලු ඇති වන්නට ද පුළුවන. එවැනි ගැටලුවක් ගැන කතා බහ කරන්නට තරම් විශ්වාසනීය, ඔබට පිළිගන්නා අයකු සිටී නම්, ඔබේ ගැටලුව ගැන මෙන්ම සිතූම් පැතුම් ගැන ද ඔහු හෝ ඇය සමඟ කතා බහ කරන්න.

නැවත තමන් තනි වූ විට ප්‍රශ්නයටම යට වෙයි. ඉගෙනීමේ යෙදෙන අයකු ගේ තත්ත්වය බොහෝ විට මීට වඩා වෙනස් ය. තමන් අවධානය යොමු කළ යුතුම ක්‍රියාවලිය වන අධ්‍යාපනයට සිත යොමු කිරීම බොහෝ දෙනෙකුට අපහසු කටයුත්තයි. දේශනයකට සවන් දෙන සරසවි සිසුවකුට හෝ පාසැල් ගුරුවරයා උගන්වන දෙස බලා සිටින පාසැල් සිසුවාට හදිසියේ මතක් වන්නේ තමන් පාඩමින් බොහෝ ඈතකට ගොස් සිටින බවයි. ඔහුට ඇයට පාඩම් කිරීමට සිත සකස් කර ගැනීම ද අපහසු වෙයි.

රැකියා ස්ථානයේ ප්‍රශ්නයකට ආර්ථික ප්‍රශ්නයකට හෝ සැමියා බිරිඳ අතර අර්බුදයකට මුහුණ දී සිටින අයකුට නිවසේ කටයුතු අතපසු වෙයි. දරුවන් කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල අඩු වී යයි. ගැටලුවකට මැදිවන අයෙක් තමා කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් ඒ වටා විවිධ දේ විවිධ අයුරින් සිතයි.

මෙලෙස සිතමින් සිත සමඟ වාද කරමින් නින්දා නො ලබා ආහාර නො ලබා තදින් මනස වෙහෙසවන අයෙක් යම් අවස්ථාවක ඉහත පරිදි ඇති තම සීමාවෙන් (කොටු සීමාව) පිට පනියි. මෙම සීමාව තුළ සිටින අයකුට උපදේශකවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරමින් තමා තුළ වෙනස්කම් ඇති කරගනිමින් නැවත සාමාන්‍ය ජීවන රටාවට හුරු විය හැකියි. එහෙත් මින් පිටට ගමන් කළ අයකුට වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි ප්‍රතිකාර ගැනීමට සිදු වේ.

අප ඕනෑම අයකුට නොසිතූ අවස්ථාවක නොසිතූ අන්දමේ ගැටලුවලට මුහුණ පෑමට සිදුවීම සාමාන්‍ය දෙයකි. අප අතරින් තවත් පිරිසකට මවිපිය වැඩිහිටියන් දුන් අවවාද උපදෙස් නොතකා ක්‍රියා කිරීම නිසාම ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. සමහර අය ඉතා සුළු දෙයටත් තදින් සංවේදී වෙමින් ගැටලු දෙතුණු කර ගනිති. තවත් පිරිසක් දහසකුත් එකක් දුක් කරදර කම්කටොළු සියල්ල විඳ දරා ගනිමින් ජීවිත අභියෝගවලට නොපැකිළිව මුහුණ දෙති. ඔබ මේ ක්‍රම අතරින් කෙබඳු ආකාරයට ගැටලුවක දී ක්‍රියා කරනු ඇත්දැයි සිතා බලන්න.

ගැටලුවක් මතු වූ විට අප ඒ ගැන සිතිය යුතුය. ගත හැකි විසඳුම් කල්පනා කර බැලිය යුතුය. වැඩිහිටියන් හිතවතුන් පවුලේ අය සමඟ සාකච්ඡා කළ හැකි ගැටලුවක් නම් ඒ අයගේ අදහස් ද විමසා බැලිය යුතුය. ඔබටම පෞද්-

ගලික වූ ගැටලු ඇති වන්නට ද පුළුවන. එවැනි ගැටලුවක් ගැන කතා බහ කරන්නට තරම් විශ්වාසනීය, ඔබට පිළිගන්නා අයකු සිටී නම්, ඔබේ ගැටලුව ගැන මෙන්ම සිතූම් පැතුම් ගැන ද ඔහු හෝ ඇය සමඟ කතා බහ කරන්න. මෙවැනි අවස්ථාවක ඔබට ඇතුළුකන් දීමට, ඔබට ශක්තියක් වන්නට, ඔබේ සිතුවිලි අදහස් අවබෝධ කර ගන්නට, මෙන්ම ඔබට මඟ පෙන්වන්නට පුහුණුව ලබා ඇති සුදුසුම පුද්ගලයා උපදේශකවරයායි. ඔබට අවශ්‍ය ඔබේ තත්ත්වයට ගැලපෙන ඖෂධීය නොවන ප්‍රතිකාර රැසක් පිළිබඳ උපදේශකවරයා දැන සිටී. මේ නිසා ගැටලුවෙන් මිදෙන්නට හෝ ඊට මුහුණ දෙන්නට අවශ්‍ය පියවර ඉක්මණින් ළඟා කර ගත හැක. සිත සමඟ ගැටෙමින් ජයගත නො හැකිව කල් ගත කරන තරමට ඔබේ සීමාව ඉක්මවා යන්නට ඇති ඉඩකඩ වැඩි ය. ගැටලුවලට මැදිවන බොහෝ දෙනෙක් සිත සතුව දෙසට හෝ සන්සුන් වීමට නැඹුරු කර ගත හැකි ක්‍රමෝපායන් නොදනිති. එමෙන්ම ගැටලුවකට මැදි වන්නට පෙර සිටම එවැනි දේ ජීවිතයට හුරු පුරුදු සුපුරුදු දේ බවට පත් ව තිබිය යුතු බව නොදනිති. විශ්වාස නොකරති. මෙවැනි දේ ඔබේ ජීවිතයේ සාමාන්‍ය දේ දැයි සිතා බලන්න.

ආගමික නැඹුරුව

ඔබ කුමන ආගමක් හෝ දර්ශනයක් හෝ පිළිබඳ විශ්වාසයකින් යුතුව කටයුතු කරන අයකු වීම, ගැටලුවක් ඇති වූ විටක සිත සකස් කර ගැනීමට මනෝපකාරී වේ. පූජ්‍ය පක්ෂයේ අවවාද ධර්ම කරුණු වටහා ගැනීමට උත්සාහය කළදත් ඔබ සතුව පැවතුණි. නම් ඇති වි තිබෙන ගැටලුව දෙස වෙනත් කෝණයකින් බලන්නට ද ඔබට හැකිවනු ඇත.

කලාත්මක දේට ඇති නැඹුරුව

සංගීතය, චිත්‍ර වැනි කලාවක නිරත වී එහි දක්ෂයකු වන්නට ඔබට නොහැකි වුවත් කලා රසය විඳින්නට ඕනෑම අයකුට වරම් ලැබී ඇත. එහෙත් ඊට ද හුරුවක් තිබිය යුතුය. උපදේශනය සඳහා පැමිණෙන ඇතැම් අය කිසිම කලාවක රසය විඳින්නට නො දනී. කලා හැකියාවන් ඇති අය පහත් කොට සලකයි. චිත්‍රයක, මූර්තියක කැටයමක ඇති කලාත්මක බව මිහිරි සංගීත රාවයක ඇති ලාලිතය වටහා ගත හැකි හදවතකට ගැටලුවකින් වන බාධාව මඟ හැර ගත හැක. ඔබට චිත්‍ර අඳින්නට හැකියාව නැතත් පැන්සලක් ගෙන ඔබේ හැඟීම් චිත්‍රයට නගන්න. එය ඔබට පහසුවකි. සංගීතයට සවන් දෙන්න.



හි මුමුණන්න. වයලිනය, පියානෝව වාද-
නය කරන්න. මෙවැනි හැකියාවන් කුඩා
කළ පටන් දරුවන් තුළ ජනනී කර
ඇත්නම් වැඩිහිටියකු ලෙස ගැටලු-
වකට මුහුණ දුන් දින ඔහුට ඇයට
පිහිට වන්නේ ද එම හැකියාවයි.
ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් හෝ සා පෙළ,
උසස් පෙළ විභාගයෙන් සමත් වීම
එදිනට පිහිටට නො එනු ඇත.

විනෝදාංශ පැවතීම

උපදේශනයට ගැටලු රැගෙන එන
බොහෝ දෙනකුට කිසිම විනෝදාං-
ශයක් නැත. මේ නිසා සිතට දිගින්
දිගටම ගලා එන ගැටලුවට අදාළ
සිතුවිලි වළක්වා ගන්නට වෙනත්
තමන් කැමති දෙයකට සිත යෙදවීමේ
අවස්ථාව ඔවුන් සතු නොවේ. රූප-
වාහිනිය නැරඹීම හෝ ගුවන් විදුලියට
සවන් දීම බොහෝ අය සතු එකම
විනෝදාංශය යි. අවුල් හෝ මිනීමැ-
රුම් සහිත නාට්‍ය නරඹා විනෝද වීම
කෙසේ වෙතත් තවත් ඔබව අවුල් වීම
නම් සිදු වේ. එම කටාවල කොටස් තම
පීචිතවලට අදාළ කර ගනිමින් වෛරය
කෝපය වැඩි කර ගන්නා අයද සිටිති.
වේග රිදීම හිතවලට සවන් දීමෙන් ද
සිත සන්සුන් නොවේ.

පොත් පත් කියවීම,, මල් සිටුවීම හා
ඒවාට සාත්තු කිරීම, සුරතල් සතුන්
ඇති කිරීම, විසිතුරු මාලු ඇති කිරීම
ජායාරූපකරණය අත්කම් භාණ්ඩ
සැකසීම, විවිධ මැනුම් ක්‍රම භාවිතය,
මෝස්තර නිර්මාණය, පිංතූරු කිරීම
වැනි බොහෝ දේ සිත සංයමයට පත්
කරන, අවධානය ඒ දෙසටම යොමු
කරන, තාවකාලිකව හෝ ගැටලුව
යටපත් කරන විනෝදාංශයන්ය. ඔබට
ගැටලු ඇතත් නැතත් විඩාබර මනස
සුවපත් කරන මහඟු ඖෂධ ලෙස
මෙම ක්‍රම දැන සිටීම වැදගත්ය.

පරිසර හිතකාමීයකු වීම

පරිසරයට ආදරය කරන අයකුට සියලු
දේ අමතක කර භාවනාවකට සම
වැදින්නට වුවද හැකියාව පවතී. ගලා
යන දොළපාරකින් නැගෙන හඬ, සාග-
රයේ රළ පෙළින් නැගෙන හඬ,
වනාන්තරයක සතුන්ගෙන් නැගෙන
හඬ, මල් ගොමුවකින් දැනෙන සුවඳ
මල් පෙත්තක සුසිනිඳු බව වළාකුලක
සිත්කළු බව වැනි පරිසරයේ පවතින
දහසකුත් එකක් දෙයින් මුසපත් වී
ලෝකයේ ඇති සියළු ගැටලු වලින්
විවේකයක් ලබන්නට එවැනි අයෙකුට
හැකියාව ඇත. වැඩි ඇතක
නොගොස් තම ගෙවත්තෙන්ම එම
සම්පත ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය අයකුට
හැකියාව ඇත. කුඩා කල පටන්ම
දරුවා පරිසරයට හුරු කරවන්නට
මව්පියන් ආදර්ශමත් විය යුතුය.

විවේකය සහ ව්‍යායාම ලැබීම

නිරන්තරයෙන් වෙනස්වන කයට සහ මන-
සට විවේකය අවශ්‍ය අතරම ව්‍යායාම-
යද අත්‍යවශ්‍ය ය. ඒ ඒ අයගේ වයසට
සහ කායික තත්ත්වයට ගැලපෙන
ආකාරයෙන් ව්‍යායාම ලැබිය යුතුය.
ක්‍රීඩා කිරීමට ඇවිදීමට පිහිනීමට යොමු
වීම සුදුසු ය.

මිතුරු ඇසුර

සමාජ සත්වයින් වන මිනිසුන්ට හිතවතුන්
මිතුරන් ඥාතීන් අවශ්‍ය වේ. තමාට සතු-
රින් කාලය ගත කළ හැකි මිතුරු කණ්-
ඩායමක් සිටී නම් කෙනකුට එය මහත්
ශක්තියකි. තමාගේ පුද්ගලික කරුණක්
ගැටලුවක් පැවසීමට හැකි මිතුරන් එක්
අයෙක් දෙදෙනෙක් වත් සිටීම ඉතා
අවශ්‍ය ය. බොහෝවිට ගැටලුවලට මැදි
වී සිත් පීඩා විදින අයට මෙවැනි මිතු-
රන් නැත.

විවෘත බව

නිශ්ශබ්ද ගුප්ත අය කුමන සිත් තැවුලක
සිටියත් ඒ ගැන තම වටපිටාවෙන්
වසන් කිරීමට බලයි. බොහෝවිට සිය-
දිවි භානි කර ගැනීමට යොමු වන්නේ
මෙවැනි අය යි. ඔවුන් තම හොඳම
මිතුරාට, මවට, පියාට, සොහොයුරාට
සැමියාට, බිරිඳට පවා තම සිතුවිලි
සඟවයි. මෙවැනි අය ඉතා ඉක්මණින්
කලකිරීමට පත්වීම දැඩි තීරණ ගැනීම
සිදුවිය හැකියි. ගැටලු ඇතිවීම ඕනෑම
අයකුට සිදුවිය හැකි දෙයක් නිසා
තමාට යම් ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම් එය පිළි
ගැනීමට මැලිවිය යුතු නැත. ලෝකයේ
එම ගැටලුව ඇති වූ එකම පුද්ගලයා
තමන් පමණක් බව සිතීම වැරදි සහ-
ගත ය. කුඩා කල පටන්ම දරුවා
පාසැල් ගොස් පැමිණීමෙන් පසු එදි-
නෙදා සිදුවීම් කටා බහ කිරීමට පොළ-
ඹවා ගැනීම වැදගත්ය. පසුව එය
පුරුද්දක් බවට පත්වන නිසා තමාට
ඇති වූ ප්‍රශ්න ගැන මවට පියාට කියන්-
නට දරුවා පෙළඹෙයි. එය මව පියා
අතර ද ආදර්ශයෙන්ම සිදුවිය යුතුය.

දැනුවත් වන්න

ලෝකයේ ඔබත් මමත් නොදන්නා
බොහෝ දේ ඇත. විවිධාකාර වූ ගැටලු
ඇති වූ අය අපමණ සිටිති. ඒ අය
ඒවාට මුහුණ දී ජයගත් ආකාර විශ්මය
ජනක ය. මෙවැනි දේ දැන ගැනීමට
ඔබ විවෘත වන විට ඔබේ ගැටලුව එත-
රම් භයානක නොවන බව අවබෝධ
වනු ඇත. ඔබේ සිත ශක්තිමත් කර
ගත හැකි ආකාරව වැටහී යනු ඇත.
මේ නිසා පොත් පත් සඟරා කියවන්න
පීචිතය ජයගත් මිනිසුන් ගැන දැන
ගන්න.
මෙවැනි සුළු කරුණු ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන්
පුරුදු බවට පත් කර ගැනීමෙන් ඇති-
විය හැකි බොහෝ කරුණු තත්ත්වයන්

*නිශ්ශබ්ද ගුප්ත අය
කුමන සිත් තැවුලක
සිටියත් ඒ ගැන තම
වටපිටාවෙන් වසන්
කිරීමට බලයි.
බොහෝවිට සියදිවි භානි
කර ගැනීමට යොමු
වන්නේ මෙවැනි අය යි.
ඔවුන් තම හොඳම මිතුරාට,
මවට, පියාට, සොහොයුරාට,
සැමියාට, බිරිඳට පවා තම
සිතුවිලි සඟවයි. මෙවැනි
අය ඉතා ඉක්මණින්
කලකිරීමට පත්වීම දැඩි
තීරණ ගැනීම සිදුවිය
හැකියි. ගැටලු ඇතිවීම
ඕනෑම අයකුට සිදුවිය
හැකි දෙයක් නිසා තමාට
යම් ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම් එය
පිළි ගැනීමට
මැලිවිය යුතු නැත.*

වළක්වා ගත හැකි වේ. සන්සුන් සමබර
මනසක් අවශ්‍ය ඕනෑම අයෙක් ඉහත කී
කරුණු ක්‍රියාත්මක කිරීමට කාලය
සොයා ගනු ඇත. එවැනි කාලයක් තමා
වෙනුවෙන් තම පවුල සහ දරුවන්
වෙනුවෙන් වෙන් නොකරන අය ගැටලු-
වකට මැදි වූ විට කෙසේ හෝ එම
කාලය සොයා ගැනීම හෝ ගැටලුව
තවත් උග්‍ර කර ගැනීම කරනු ඇත.
අපගේ කෙටි පීචිත කාලය විඳවීමෙන්
තොරව විඳින්නට නම් ඉහත කරුණු
වැනි දේ ක්‍රියාත්මක කිරීම අවශ්‍ය බව
ඔබ වටහා ගත යුතුය.
විදේශ රටක උපදේශකවරයෙක් තමා
වෙත පැමිණි ඉතාම කාර්ය බහුල
සේවාදායකයෙකුට දුන් එකම අභ්‍යාසය
මෙහිදී සිහිපත් කිරීම වර්. ඔහුට රාජ-
කාර්ය අධික බැවින් පවුල වෙනුවෙන්
හෝ තමා වෙනුවෙන් වෙන් කිරීමට
කාලයක් හැකි බව උපදේශකවරයාට
පවසා ඇත.
එය ඔහුගේ වටිනා කාලය අපතේ හැරී-
මක් ලෙස ඔහු සිතන්නට ඇත. උපදේ-
ශකවරයා ඔහුට පවසා ඇත්තේ උදේට
කර්‍යාලයට පැමිණෙන විටත් සවස
ආපසු යන විටත් විනාඩි කීපයක් සුසා-
නභූමියක නැවතී එහි සැතපෙන කාර්ය
බහුල පීචිත ගත කළ බොහෝ දෙනා
ගැන සුළු වේලාවක් මෙහෙහි කරන
ලෙසටයි. □