



සිතේ ලෙඩව බෙහෙත් කරමු

ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවට නවමත් මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය නුහුරු නුපුරුදු ක්‍රම ශිල්පයකි. මේ පිළිබඳ ඇති වැරදි වැටහීම හේතුවෙන් මෙහි සහාය නොලබා ජීවිත ගැටලුවකට මැදි වී පීඩා විඳින අයකුට හිවැරදි පුහුණු උපදේශකවරයකුගෙන් ලැබිය හැකි සහාය අතිමහත් ය.

වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශකා වාන්දිමා මුහුමලේ ඇපා

වයස අවු. දෙක, තුන වූ දරුවා ගේ පටන් අසූවියක් ජීවත් වූ වැඩිහිටියාටත්, අකුරු හැකියාවක් තැනි නූගත් පුද්ගලයා ගේ පටන් උසස් රැකියාවල නියුතු දැන උගත් පුද්ගලයාටත්, විවිධ සමාජ පංතිවල විවිධ අදහස් දරන ඕනෑම අයකුටත් උපදේශනයෙන් ලද

හැකි සහයෝගය ගැන දස වසරකට ආසන්න කාලයක් තුළ ලැබූ අත්දැකීමෙන් ම කිව හැකිය. මේ නිසා මනෝවිද්‍යා උපදේශනය යනු කුමක් ද? එහි ප්‍රධාන අංශ මොනවා ද? එය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙලෙසින් ද? උපදේශකවරයා හා සේවාවලාභියා අතර පැවතිය යුතු සබඳතාව කෙබඳු ද? යනාදී විවිධ වූ ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීමට ජීවිත ගැටලුවලට මැදිවූවන් ගේ අත්දැකීම් ද උපකාර කරගනිමින් උත්සාහ

දරමු. මෙහිදී යොදගන්නා නම්, ගම්, රැකියා වැනි තොරතුරු මතකල්පිත බවත්, අත්දැකීම පමණක් සත්‍ය බවත් සලකන්න.

ලංකාවේ උපදේශන ඉතිහාසය

ඇත්තෙන් ම ලාංකීය සමාජයට 'උපදේශනය -Counselling' යන වචනය නුහුරු. නුහුරුද එකක් වුවත් එමගින් සිදුවන කාර්ය-භාරය සියවස් ගණනාවකට පෙර සිට අප ජීවිත පෝෂණය කළ බව මබ තොදන්නවා ඇත. ඇත අතීතයේ පටන් ගමයි - පත්සලයි, වැවයි - දගබයි ඇසුරු කරගනිමින් මහා පවුල් ලෙස ජීවත් වූ ස්වයංපෝෂිත, ගැමි ජීවන රටාව තුළ වුවද ගැටලු අර්බුද තොති-බුනා නොවේ. නමුත් එද සමාජයේ ප්‍රධානීන් වූ තිල තොලන් උපදේශකවරුන්ගෙන් සිදුවූ සේවය අගය කිරීමට බැරිතරම් ඉහළය. පුළුල් ය. ගැමි සමාජයේ ඉහළම ගරු බුහුමන් ලැබුවේ මේ තිලතොලන් උපදේශකවරුන්ය. වෙද මහතා, ලොකු ඉස්කෝලේ මහතා නොහොත් විදුහල්පතිතුමා, ලොකු හාමුදරුවෝ, පසුකලෙක අතිකුන් ආගමිවල ප්‍රධාන පූජකවරු මේ අතරින් ප්‍රධාන විය. ගමේ කාට

හෝ ඇතිවන ගැටලු, කරදර, අඩදබර, ශෝකය, දුක, බය... මේ සියල්ලට ඇහුම්කන් දුන්නේ, ගැටලුවෙන් සිත තිදහස් කරගනගැනී විකල්ප මාර්ග පෙන්වා දුන්නේ, ගැටලුවට මුහුණ දී ජීවත්වීමට ශක්තිය ලබා දුන්නේ, ගැටලුවට මැදිවූ දෙපිරිසක් ඇත්නම් ඒ අය සමග සාකච්ඡාකොට එකඟතා ඇතිකරගැනීමට මගපාද දුන්නේ මේ බුද්ධිමත් වැඩිහිටි පිරිසය. මාතසික තත්ත්වය නවදුරටත් අයහ-පත් වූ අයට නිවැරදි ආකාරයේ ශාන්තිකර්ම, බලිතොවිල් කිරීමෙන් සහනයක් ලබාදීම ද සිදුවී ඇත.

එකල මිනිසා ආගම දහමින් හික්මීමක් ලද අය වූ අතර සරල අවශ්‍යතා ඇතිව ජීවත් වූ, සොබාදහමට ලැදිකම නිසා ම ආතතීන්ගෙන් පීඩා විඳීම ද අවම මට්ටමක පැවති පිරිසක් විය. හිතට ඇතිවූ සාංකාවක් බෙදගැනීමට මහා පවුලේ ශැතීන් තිරතුරුවම සහාය විය. මව / පියා අහිමිවීම පවා දරුවාට විශාල හිඩ-සක් ඇති කළ බරපතල ගැටලුවක් නොවූයේ මේ නිසා ය.

අද අප ගතකරන සංකීර්ණ ජීවිත මීට වඩා හාත්පසින් ම වෙනස්වී ඇති බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත. කිරිදරුවාට යන්නම් මාස 4

වනවිට මව ගේ උණුසුමින් ඉවත්කර නොදන්නා කාට හෝ බාර කර මව රැකියාවට යා යුතු වී ඇත. එතැන් පටන් දරුවා විවිධ වූ මානසික ආතතීන්ට ලක්වෙමින් ජීවිතයට මුහුණ දෙයි. සමහරවිට ගැබිනි සමයේ දී මව විඳින පීඩාවන් නිසා දරුවා ද අපහසුතා විඳින්නට ඇත. එතැන් සිටම දරුවා ළමා විය, නව යොවුන්විය, තරුණ විය, වැඩිහිටි විය පසුකරමින් දහසකුත් එකක් පීඩා, අහියෝග, දුෂ්කරතා අවහිරතාවලට මුහුණ දෙමින්, විටෙක ජය ගනිමින්, විටෙක පරාජය වෙමින් සමහරවිට ජීවිතයේ සැදූ සමය මහලු මඩමක ගතකරමින් පීඩා විඳිනවා විය හැකිය. එද සිටි තිල තොලන් උපදේශකවරුන් ද අද කාර්ය-බහුලය. නාගරික ජීවිතවලට කොටු වූ අයකුට විශ්වාසය තබා කථා කළ හැකි මිතුරකු, වැඩිහිටියකු පවා සොයා ගැනීම දුෂ්කරය. මහා පවුල විසිරී ගොස් ත්‍යාජික පවුලක් ඉතිරි වී ඇත. ආගම දහමින් ඇත්වී සිටින ජනතාවට ගැටලුවක දී සිත ශක්තිමත් කරගැනීමට ලැබුණු සම්පත් සීමා සහිත වී ඇත.

හතු පිපෙන්නාක් මෙන් දිනෙන් දින නවතම මුහුණුවරින් යුත් ගැටලු ද මතු වෙමින් පවතී. සිතට දූතෙන වේදනාව, දුක, දෙහිඩියාව, වර



දකාර් හැඟීම... මෙවැනි පීඩාවක දී අප හැරෙන්නේ කා වෙතට ද?

"උපදේශකවරයා ගේ ආගමනය ජීවිතයේ ඒ හිස්තැන පුරවලමින් අවශ්‍ය උපකාරක ලබාදීම සඳහා ය.

උපදේශන ක්‍රියාදාමය

ගැටලුවට මැදිවූ පුද්ගලයාට ඇහුම්කන්දෙමින්, සමාජයේ හා පරිසරයේ සාර්ථක හැසිරීමකට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර දෙමින්, මානසික පරිණතවත් ලබාගැනීමට සහායවීම උපදේශකවරයා ගේ කාර්යභාරයයි. අද මෙය දියුණු විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයකි. උපදේශකවරයා ලබා ඇති මනා පුහුණුවත් ශිල්පීය දැනුමත් ඔහු ගේ හෝ ඇය ගේ හෝ වෘත්තීය නිපුණතාව පිළිබිඹු කරයි. නිවැරදි ක්‍රමවත්, මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුවත් සමග ම ගැටලුවට මුහුණදුන් පුද්ගලයා ගේ සමාජය, ආගමදහම, හැකියා, සම්පත් උපකාර කරගනිමින් ඔහුට / ඇයට ගැටලුවෙන් නැගී සිටීමට සහායවීම නූතන, ලාංකීය උපදේශකවරයා ගේ වගකීමයි. විටෙක උපදේශකවරයා සේවාලාභියාගේ හිතවතෙකි. විටෙක ගුරුවරයෙකි. විටෙක මහ පෙත්වත්තෙකි. මේ සියලු හැමිකා අවශ්‍ය පරිදි සිදු කරමින් යන විද්‍යාත්මක ක්‍රියාදාමය තුළ ඇත්තෙන්ම උපදේශකවරයා සේවාලාභියාට පෞද්ගලිකව නොහඳුනන ඔහුගේ හෝ ඇය ගේ හෝ ලෝකයෙන් පිටස්තර අයෙකි. මේ නිසා ම සේවා ලාභියාට විවෘතවීමට පහසු වේ. උපදේශකවරයා පිළිපැදිය යුතු සත්වාර්තූ ධර්ම මාලාවක් ද පවතී. මේ අනුව, උපදේශකවරයා

- * වෘත්තීය උපදේශක සංගමයකට බැඳී සිටීම
- * සහෝදර උපදේශකවරුන් විනිශ්චය කිරීමෙන් වැළකීම
- * සේවාලාභියා ගේ රහස්‍යබව සුරැකීම
- * ජ්‍යෙෂ්ඨ උපදේශකවරුන් ගේ අධීක්ෂණය ලැබීම
- * සේවාලාභියාට උපදේශනයේ ස්වභාවය, අරමුණු, සීමා හා ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ පහදාදීම
- * අවශ්‍ය අවස්ථාවල විශේෂඥ සේවා වෙත යොමු කිරීම
- * සේවාලාභියාට ගරු කොට සැලකීම
- * ජීවිත හානියක් සිදුවන අවස්ථාවල හැර අන් සෑමවිටම සේවාලාභියා ගේ තීරණවලට ගරු කිරීම

වැනි කරුණු මගින් උපදේශන - සේවාලාභී සබඳතාව ශක්තිමත් කොට ඇත. සාමාන්‍යයෙන් උපදේශන සැසියක කාලය පැයකි. එක් සැසියකින් උපදේශන සහාය ලැබිය හැකි වන්නේ එතරම් සංකීර්ණ නොවූ ගැටලුවක දී පමණි. සාමාන්‍යයෙන් පසු විපරම් කරමින් සේවාලාභියා ගේ මානසික ශක්තිය පවත්වාගෙන යෑමේ හැකියාව තහවුරු කරගත යුතු වේ. මේ අතරම උපදේශන ක්‍රියාදාමයට යමෙක් සහභාගී විය

යුතු වන්නේ කැමැත්තෙන් වීම ද එහි සාර්ථකත්වයට බලපාන ප්‍රධාන කරුණකි. තමන්ට එම ගැටලුවෙන් පිටට ඒමට අවශ්‍ය නොවන-තෙක් පුද්ගලයා ගේ මනසට කිසිදු බලපෑමක් ඇතිකිරීමට හැකියාවක් නැත. අප සමාජයේ බහුතරයක් හුරු වී සිටින්නේ කායික, මානසික ඕනෑම වේදනාවක දී වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු වීමට ය. මානසික හේතූන් නිසා හටගන්නා කායික අපහසුකම් බරපතල රෝග ඇතිකිරීමට පවා හේතු වේ.

කපිල ගේ කථාව

වයස අවු 37 වූ කපිල නිදරු පියෙකි. සාමකාමී පවුල් ජීවිතයක් ගතකරමින් තම ස්වයං

*උපදේශන ක්‍රියාදාමයට
යමෙක් සහභාගී විය යුතු
වන්නේ කැමැත්තෙන් වීම
ද එහි සාර්ථකත්වයට
බලපාන ප්‍රධාන කරුණකි.
තමන්ට එම ගැටලුවෙන්
පිටට ඒමට අවශ්‍ය
නොවනතෙක් පුද්ගලයා
ගේ මනසට කිසිදු
බලපෑමක් ඇතිකිරීමට
හැකියාවක් නැත. අප
සමාජයේ බහුතරයක්
හුරු වී සිටින්නේ කායික,
මානසික ඕනෑම
වේදනාවක දී
වෛද්‍යවරයා වෙත
යොමු වීමට ය.*

රකියාව දියුණුකරගත් කපිල වරින්වර තම නිවස ද අලුත්වැඩියා කරමින් මනා හැදියාවකින් යුතුව ජීවත් වූ අයෙකි. තමුත් නොසිතූ පරිදි නොකළ වරදකට ඔහු පටලවාගත් අසල්වැසි පුද්ගලයකු ඔහුට සාප කරමින් දෙස් නියා ඇත්තේ "උඔව ලෙඩ කරවලා විදවලා මැරෙන්න දෙයක් කරනවා" යැයි ද කියමිනි. ගුරුකම් වැඩ දන්නා බවට ප්‍රසිද්ධ වූ එම පුද්ගලයා දින කීපයක් තිස්සේ ඔහුරමින් පුරා තබන බව ද කපිල දැක තිබේ. එද ඔහුට ඇති වූ බිය නිසා අතපය සීතල වී පපුව හිරවූ බව පැවසුවේය. තමුත් ටික කලකින් මෙය තවත් එක් සිද්ධියක් පමණක් වී කපිල එදිනෙද කටයුතුවල නිරත විය. එහෙත් පසුව විවිධ අසනීප, රෝග ගැන තොරතුරු සෙවීම කපිල ගේ පුරුද්දක් බවට පත්විය. ගුවන් විදුලියේ, රූපවාහිනියේ,

සුවත්පතේ පවා ඔහු සොයාගන්නේ විවිධ අසනීප පිළිබඳ වැඩිදුර කරුණුය. ඉහත සිදුවීමෙන් වසර 5 කට පසු කපිල සුවකළ නොහැකි රෝග ගණනාවකින් යුත් රෝගියකු බවට පත්විය. ලංකාව පුරා සිටින වෛද්‍යවරු, කට්ටියන්, විවිධාකාරයෙන් රෝග සුව කරන්නන් පසුපස ගිය කපිල ලක්ෂ ගණනක් මුදල් වියදම් කළත් සුවයක් ලැබී නැත. විවිධාකාර රෝග පරීක්ෂාවලින් පසු වෛද්‍යවරු පවසන්නේ ඔහුට කායික රෝගයක් නොමැති බවයි. තමුත් මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය ගැන නොදන්නාකමින් වෛද්‍යවරයකු වත් ඔහුව මෙම අංශයට යොමු නොකර සිටීම කණගාටුවට කරුණකි. අවසානයේ ඔහුගේ බිරිය ගේ මිතුරියක ගේ මාර්ගයෙන් උපදේශනයට පැමිණි කපිල කියා සිටියේ "අවුරුදු තුනක් තිස්සේ රෝහල් ගණනාවක තැවතිලා ප්‍රතිකාර ගත්තත් ඇහට දැනුණු ලෙඩ ගැන මිස හිත ඇතුළේ තිබුණු මේ ප්‍රශ්නය ගැන කවුරුත් කථාකළේ නැහැ. මටත් ඒ ගැන කියන්න කෙනෙක් හිටියෙන් නැහැ. දැන් මට තේරෙනවා මේ ප්‍රශ්නෙන් හිරවුනා වගේම, හිත ශක්තිමත්කරගෙන ඒකෙන් ගොඩට එන්න ඕනෙන් මමම තමයි කියලා" යනුවෙනි. ගැටලුව අවබෝධ කරගැනීමත් සමග ම ඔහු ගේ මනෝකායික රෝගවලින් අධික් සුවපත් විය. දක්ෂ ක්‍රීඩකයකු ලෙස පදක්කම් දිනා සිටි කපිල උපදේශනයට පැමිණෙන විට මද දුරක් ඇවිදගෙන යාමටවත් බැර, තින්දක් නැති, ආහාර පිරියක් නැති ශරීරයේ සෑම අංශයක ම රෝග පිළිබඳ පැමිණිලි කරන දුර්වල පුද්ගලයෙකි. සති 3 කට පසු සම්පූර්ණ සුවය ලබා ශක්තිමත් ලෙස ජීවිතයට මුහුණ දෙන කපිල අද සාර්ථක ව්‍යාපාරකයෙකි.

මේ එක් පුද්ගලයකු ගේ අත්දැකීමක් පමණි. හිතට කාවැදුණු ප්‍රශ්න, වේදනා නිසා පුද්ගලයා ගේ මනස එක් රාමුවක සිරවේ. එයින් පිටවීමට හැකි මගක් ඔහුට හෝ ඇයට හෝ නොපෙනෙන්නේ සිත සමග ම සටනක යෙදෙමින් වාද කරනවිට තවතවත් ගැටලුව තුළ ම කොටු වේ.

මේ නිසා වෙනත් කෝණයකින් ගැටලුව දෙස බැලිය හැකි පුහුණු උපදේශකවරයකු ගේ සහාය අවශ්‍ය වේ. මෙවැනි ක්‍රමවේදය පවතින විටත් ඒවා ගැන නොදන්නා කමින් හෝ වැරදි විශ්වාස නිසා එහි සහාය නොලබන මෙරට ජනතාවට ඇත්තෙන්ම සිදුවන්නේ අසාධාරණයකි. වෙනත් රටවල සෑම ආයතනක ම, සෑම පාසලක ම, විශ්වවිද්‍යාලයක ම මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන සේවා ඉතාම උසස් මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වේ. පවුලේ වෛද්‍යවරයා, පවුලේ නීතීඥයා සේ ම සෑම පවුලකට ම උපදේශකවරයකු ද සිටියි. අප ද මෙවැනි නූතන දැනුම ලබාගත යුතු වන්නේ අපගේ ම මානසික සහනය උදෙසා ය. නවදුරටත් උපදේශන සේවාවලින් ලැබිය හැකි සහාය පිළිබඳ ලබන කලාපවලදී දැනුවත් වෙමු.

