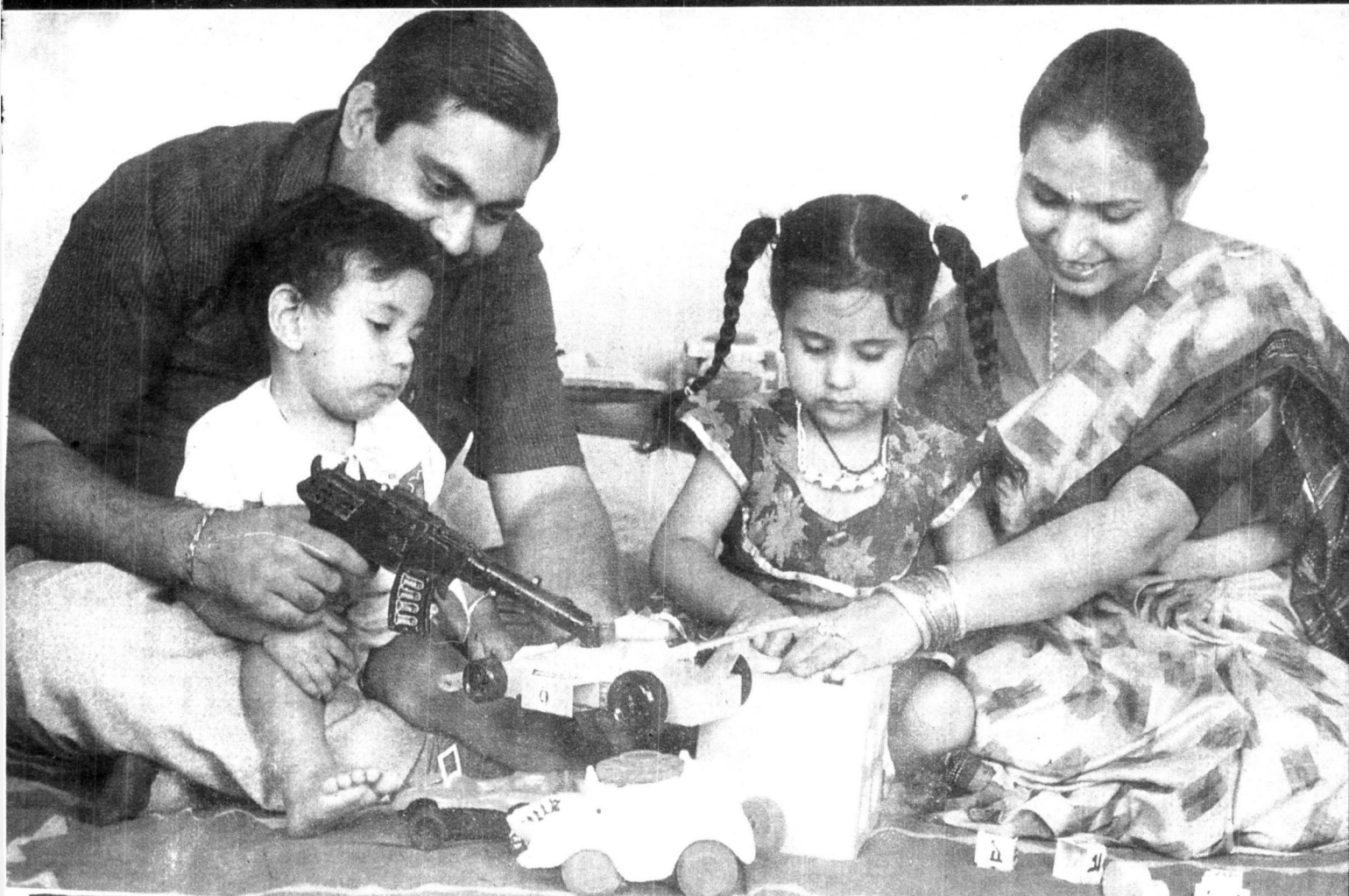


මනෝ විද්‍යාව



ජීවිතය සැලසුම් සහගතව කළ හැකි ද? මෙය විවිධ අයට විවිධ ලෙස තීරණය කළ හැකියි. නමුත් ජීවිතය ගත කිරීමේ දී දළ සැලසුමක් හෝ නොමැතිවීම නිසා විවිධාකාර වූ මානසික දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දෙන අය උපදේශනයේ දී අප හමුවට පැමිණෙති. අප කිසිවකුටත් ජීවිතය සඳහා නිශ්චිත ක්‍රමයක් සකසා ගැනීමට නොහැකි බව සැබෑවකි.

සැලසුම් සහගත ජීවිතයක වර්තමානය

වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශකා වාන්දිමා මුනමල්ලේ ඇපා

විවිධ වූ දුෂ්කරතා ගැටලුවලට මුහුණ දීමේ දී අප සිතා සිටි ආකාරය වෙනස් කරමින් ඒවාට මුහුණ දෙමින් ඉදිරියට යෑමට සිදු වනු ඇත. එසේ වී මුත් ජීවිතයේ අරමුණ අප ඇති කර ගෙන සිටි ඉලක්ක එහෙම පිටින්ම වෙනස් නොකර

අවශ්‍ය වෙනස්කම් පමණක් ඇති කර ගැනීමට පුළුවන. ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන යම් ගැටලුවක් අසහනකාරී කාල පරිච්ඡේදයක් නිසා ඔබ ගේ ජීවිත අරමුණ වෙනස්වී යෑම පසුකලෙක මහත් මානසික පීඩාවක් ලෙසින්

මතු වන්නට ඉඩ ඇත. උදාහරණයක් ලෙස වයෝවෘධි මට්ටම පියවට හොඳින් සැලකීම ජීවිතයේ එක් ප්‍රධාන අරමුණක් කරගෙන සිටි අයකුට බිරිඳ ගේ අකමැත්ත නිසා හෝ වෙනත් යම් හේතුවක් නිසා මව්පියන්ගෙන් වෙන් වී



පීච්ච් වන්නට සිදුවීම නිතර පසුතැවිලි වීමට කෝපවීමට හේතුවන කරුණක් විය හැකි යි.

ජනක රට රැකියාවකට ගොස් ඇත්තේ වසරකින් නැවත සේවය කළ ස්ථානයට පැමිණීමේ බලපොරොත්තුවෙනි. ක්‍රියා-ශීලී තරුණයකු වූ ජනකට නැවත ලංකාවට ඒමට කිසිම ඉඩක් නොතබමින් එකින් එක උසස් වීම් ප්‍රධානය කරමින් පඩි වැඩි කරමින් ඔහු එම රටේ රඳවා ගැනීමට එම ආයතන ප්‍රධානීන් ක්‍රියාකර තිබුණි. ඔහු රටින් පිටව යන විට කුඩා පුතුව අවු 3 කි. බිරිඳ දෙවැනි දරුවා ලැබීමට සූදානමින් සිටියා ය. ඔහු නිවාඩුවකට පැමිණෙන විට දෙවන දරුවාට අවු 6 කි. වසර 12 ක් ගත වී ඇතත් තවමත් ඔහු එම ආයතනයේම සේවය කරන්නේ මාසයකට ලක්ෂ ගණනක පඩියක් ලැබෙන නිසාත් එම සැප පහසුකම් ලංකාවේ දී කිසි දිනක ලබා ගත නොහැකි නිසාත් ය.

දැන් ඔහුට සෑදී තිබෙන රෝගවලට ප්‍රතිකාර හෝ ඊට හේතු සොයා ගැනීමට දෙරටේම වෛද්‍යවරුන්ට නොහැකි වී තිබේ. නව යෞවනයකු වූ පුතා මවට පාලනය කර ගත නොහැකි තරමට මුරණ්ඩුය. දරුවන්ට පියා අමුත්තෙකි. ජනකට දරුවන් ගැන විශේෂ ඇල්මක් ද නැත. දරුවන්ට විදේශ අධ්‍යාපනය ලබා දීමේ අරමුණින් තවමත් ජනක වෙහෙසෙ යි ඔවුන් ගේ පීච්ච්වල කිසිම සැලසුමක් නොතිබුණි. පවුලේ සියලු දෙනා ගේ කායික මානසික අවශ්‍යතාවයන්ට සීමා බාධක පනවාගෙන ඇත්තේ ඔවුන්ම ය. ජනක දැන් මානසික රෝග (විශේෂයෙන් මානසික පීඩාව කාන්සිය වරදකාරී හැඟීම නිසා හටගත් මනෝකායික රෝග) සඳහා ප්‍රතිකාර ලබයි.

මේ නිසා සැලසුම් සහගත පීච්ච්ගයක් ගතකිරීම ඉතාම අවශ්‍ය කටයුත්තකි. එසේම අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වගකීම් සහිතව වෙනස්කම් ඇති කර ගනිමින් කටයුතු කිරීම ඔබේ පීච්ච්ගය වඩා සාර්ථක කරනු නියත ය.

ඔබට දැනෙන මානසික විඩාව හෝ කාංසාව හෝ අවම කර ගැනීමට ගත හැකි පුළුල් පියවර සැලසුම් සහගත ලෙස පීච්ච්ගය පවත්වා ගැනීම යි. සමහර විටක මානසික විඩාව හඳුනා නොගෙන එහි පීඩාවෙන් කරදර විඳිමින් අප වසර ගණනාවක් කටයුතු කර තිබෙන බව දැන ගන්නේ රෝගයක ලක්ෂණ පහළ වූ විටයි. උදාහරණයක් ලෙස රාජකාරී දිවියට මහත් කැපවීමකින් කටයුතු කරන පියා නිවසට පැමිණෙන්නේ රෑ බෝ වනතුරු සේවා ස්ථානයේ කටයුතු කිරීමෙනි. දරුවන් නින්දට යන අවස්ථාවේදී ය.

සේවයට ඇති කැමැත්තට හෝ අතිකාල දීමනා ලැබීමෙන් ජීවිතයට ලැබෙන ආර්ථික වාසි ලබා ගැනීමට පියකුට මෙසේ රාජකාරි කටයුතු කිරීමට සිදු වනවා විය හැකි ය. කාලයක් මෙසේ සිටිය දී දරුවන් වැඩිහිටි වී නිවෙස හැර යන විට ඔවුන් සමඟ තමාගේ ඇති දුරස්ථ බව, දරු සුරතල් නිසි අයුරින් භුක්ති විඳින්නට තමන්ට නොහැකි වූ බව, සිතමින් මහත් සේ පශ්චාත්තාප වන්නට පියාට සිදු වනු ඇත. මම ජීවිතයෙන් බලාපොරොත්තු වුවේ මෙය දැයි ඔහුටම සිතෙනු ඇත. ආර්ථිකය ශක්තිමත් වුවත් දරුවන් බිරිඳ සහ සතුට තමාට අහිමි වී ඇති බව දැනෙන විට ඔහු මහත් සේ කණගාටු වනු ඇත.

ඔබට සැලසුමක් නැති විට අනවශ්‍ය පීඩාවන් ඇති විය හැකි ය. නො එසේනම් ඔබ මතට යම් පීඩාවක් නො වැළැක්විය හැකි ලෙස පැරලී තිබෙන්නට පුළුවන. ඔබ ගේ ජීවන ක්‍රමය අනුව ඔබ කොතරම් දුරට පීඩාවට පත්වනවා ද යන්නත්, කොතරම් දුරට ඊට මුහුණ දෙනවා ද? පීඩාව හසුරුවා ගන්නවා ද යන්නත් තීරණය වෙයි. මෙහි දී ඔබ ගේ පවුලේ ක්‍රම රටාවන් රැකියා පරිසරය පුද්ගල සම්බන්ධතා ශරීර සෞඛ්‍යය වැනි සියලු කරුණු මඟින් ඔබ ගේ පීඩාව ගැන පැහැදිලි වෙයි. ඉතාම වැදගත් කරුණ වන්නේ වඩා යහපත් රටාවකට මේ සියලු කරුණු වෙනස්කර අවශ්‍ය පරිදි හසුරුවා ගැනීමට ඔබ කෙතරම් දුරට සමත් ද යන්න යි.

ජීවිතයට සැලසුමක් ඇති කර ගැනීම ඔබට පහසුවක් ඇති කරයි. ජීවිතයට වෙනසක් ඇති කර ගැනීම යනු කිසියම් තෝරා ගැනීමක් සිදු කිරීමයි. ඇතැම් තෝරා ගැනීම් වඩාත් අපහසු ඒවා විය හැකි යි. ඔබට ඇති විකල්ප මාර්ග සියල්ල සලකා බැලූ විට කිසිවක් නො කර පවතින තත්ත්වය එලෙසින් භාර ගැනීමට ඔබට සිදු වන්නට ද ඉඩ තිබේ. කිසිවක් නො කර සිටීම යනු එක් අතකින් යම් තෝරා ගැනීමකි. පැරලිලි සහගත තත්ත්වයකට මැදි වී සිටීම ඉතාම දුෂ්කර ය. ඔබ ක්‍රියාත්මක කළත් නොකළත් ඔබේ අවුලෙන් මිදීමට මඟක් ඇති බව දැන ගැනීම ම යම්තාක් දුරකට පීඩාව අඩු කරන හේතුවකි.

සැලැස්මකට වැඩ කිරීම

ජීවිතයට දිගු කාලීන සැලසුමක් අරමුණක් තබා ගත යුතු සේම වාර්ෂිකව මාසිකව මෙන් ම දෛනිකව ද සැලසුම් සාදා ගත හැකි ය. මගේ හැම වැඩේට ම මම ප්‍රධාන තැනක් දෙනවා. මේ ඇතැම් පුද්ගලයින් ගේ ප්‍රකට කීමකි. නමුත් මෙය කිරීමට නම් වැඩ කටයුතුවල සැලැස්මක් තිබීම සහ ඒ ඒ කටයුතුවලට ප්‍රමු-

ඛත්වයක් ලබා දී තිබීම ද ඉතා වැදගත්ය. එසේ නැතිනම් දවස ආරම්භයේ වැඩ සමූහයක් පටන් ගත්තත් දවස අවසන් වන විට ඉන් එකක්වත් හරි හැටි කර ගැනීමට ඔබට නොහැකිවීමට ද ඉඩ තිබේ. "කිරීමට ඇති දේ" යනුවෙන් ලැයිස්තුවක් දිනපතා සාදා ගත හැකි ය. එවිට පිළිවෙලට වැඩ ඇරඹීමට දවස ආරම්භයේදී ම ඔබේ මනස සුදානම් ය. එසේ නැතිනම් ඔබ කරන්නට කැමතිදේට සහ කෙටි කලකින් නිමා කළ හැකි වැඩවලට මුල්තැන ලැබෙනු ඇත. එවිට ඔබ අතින් අතපසු වන වැඩ කොටස් දිනෙන් දින එකතුවන අතර ම අවසන් දිනය ළඟාවන්නේ ඔබට නොදැන්ම ය.

දිගු කාලීන වශයෙන් සැලසුම් කිරීම

ඔබට සාක්‍ෂාත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය දීර්ඝ කාලීන අරමුණු මොනවා ද ? කියා තීරණය කර ගන්න. මෙමඟින් ඔබට කළ යුතු ක්‍රියා සහ යා යුතු දිශාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කර ගත හැකි යි. දිගුකාලීන විශාල අරමුණු පහසු කොටස්වලට කඩා ගැනීම ද අවශ්‍ය වෙයි. ඔබේ පරිකල්පන හැකියාව, නිර්මාණාත්මක හැකියාව, භාවිත කරමින් විවිධ කෝණ ඔස්සේ බලා ගත හැකි සියලු විකල්පයන් භාවිතා කරන්නට උත්සාහ ගන්න. මාසිකව සහ වාර්ෂිකව සැලසුම් කළ දින සටහන් සාදා ගන්න. එවැනි දේ දැකින විට ඔබ කළ යුතු වැඩ කොටස් කළ යුතු දින නැවත නැවත මතකයට එන බැවින් ඔබේ අධිෂ්ඨානයන් ශක්තිමත් වන්නේය. ඔබ මෙතෙක් ලබා ගෙන ඇති සාර්ථකත්වය ගැන සිතා නිතර සිත සතුටුයි. කර ගන්න. ඉදිරියේ දී යම් අවශ්‍යතාවයක් මතු වූ විට ඔබේ සැලසුමේ අවශ්‍ය වෙනස් කම් ඇති කර ගන්නට ද පසුබට නොවන්න.

කෙටි කාලීන සැලසුම් ඔබේ දෛනික සාර්ථකත්වයේ රහස

ඔබේ කායික මානසික ශක්තිය පිළිබඳ මනා වැටහීමකින් යුක්තව කටයුතු කරන්න. බොහෝ දෙනෙක් උදයවරුණේ දී වඩා ක්‍රියාශීලීව උනන්දුවෙන් කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙයි. තමන් ගේ උපරිම ශක්තිය නිර්මාණාත්මක අදහස් සිතට ගලා එන්නේ උදේ කාලයේ දී බව බොහෝ දෙනෙකුගේ අත්දැකීම යි. මේ නිසා අඩු වැදගත්කමක් ඇති කටයුතු සඳහා උදේ කාලය ගත නොකරන්නට මතක තබා ගන්න. ඔබේ දවස තුළ කළ හැකි සියලු වැඩ කටයුතු පිළිබඳව

සැලසුම සකසා ගන්න. බලාපොරොත්තු නොවූ හදිසි කටයුතු සඳහා ද යම් ඉඩක් වෙන් කර තබන්න.

සෑම දිනම ආරම්භයේ දී සැලසුම් වේලාව සඳහා විනාඩි 10 ක් වෙන්කර ගන්න. එම සුළු කාලය තුළ ඔබට හැකි උපරිම අයුරින් දවසේ වැඩ සැලසුම් කර ගන්න.

මෙහිදී ඔබ එම දවස තුළ කිරීමට ඇති සියලු වැඩ ගැන ලැයිස්තුව සකසන්න. එහි වැදගත්කම අනුව නම් කර ගන්න. වැඩය පටන් ගැනීමට හා අවසන් කිරීමට කාලය වෙන්කර ගන්න.

සැලැස්ම

අද කිරීමට ඇති දේ - යන ලැයිස්තුව දිනපතා සකස් කර ගන්න.

වැඩි විස්තර සොයා බලන්නට ප්‍රමුඛත්ව අනුපිළිවෙල සකස් කරන්න.

කාලය පිළිබඳව යථාර්ථවාදී ව සිතා බලන්න.

ඔබ කැමති සහ ඔබට පහසු වැඩවලට මුල් තැන දෙමින් වැරදි සිදුවීමට ඇති ඉඩ ඉවත් කරගන්න.

විශාල කර්තව්‍යයන් කුඩා අනු කොටස්වලට කඩා ගනිමින් ඒ ඒ කටයුත්ත පමණක් නිවැරදිව නියමිත කාලය තුළ අවසන් කිරීමට උනන්දු වන්න.

කාර්යාලයේ දී මෙන්ම නිවසේ දී මගතොටේ දී වුවත්

රැස්වීම් / කටා/ බහ කෙටි කරගන්න දිනපතා ඔබේ දෛනික සැලැස්මකට අනුව කටයුතු කරන්න.

වැඩ ප්‍රමාණය සීමා කරගන්න

ඔබේ වැඩ ප්‍රමාණය යේ සහ ඔබේ කණ්ඩායමේ නිවසේ සාමාජිකයන් ගේ අනුමැතියකින් තොරව සියල්ල භාර ගැනීමෙන් වළකින්න.

වරදකාරී හැඟීමෙන් තොරව "බැහැනැහැ" කියන්නට ඉගෙනගන්න.

කළනොහැකි දිනවල වැඩ නිමා කර දෙන්නට භාර නොගන්න.

අවසන් දිනය තීරණය කිරීම

ඔබේ සැලැස්මට අනුව, වැඩ ප්‍රමාණයට අනුව කාර්ය මණ්ඩලයට/ නිවසේ සාමාජිකයින් ගණන අනුව වැඩ නිමා කරන දින තීරණය කරන්න.

අන් අයටත් නව වගකීම් භාර දෙන්නට යුතුසුළු වන්න.

ඇති තරම් කාලය තබා ගනිමින් අවසන් දිනය තීරණය කරන්න

ක්‍රමානුකූලව ඒ ඒ වැඩ කරන ආකාරය, කළ යුතු අය වැනි දේ පිළිබඳව නිශ්චිත උපදෙස් ලබා දෙන්න.

වැරදි සිදුවීමට ඇති ඉඩ බාධාවීමට ඇති ඉඩ වසා දමන්න.

නියමිත දින වල දී නියමිත වැඩ කොටස් අවසන් වන බව නිශ්චිත කර ගන්න. □