

උපදේශනා

පහන් දැවියට සහන් චලියක

නවවන කලාපය - 2021 ඔක්තෝම්බර්



මුදල් අමාත්‍යාංශය.
සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා
හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
ජාතික උපදේශන අංශය.



උපදේශනා

පහන් දිවියට සහන් එළියක්

උපදෙස් හා මගපෙන්වීම

නිල් බණ්ඩාර හපුහින්න - ලේකම්

හේමා පෙරේරා - අතිරේක ලේකම් (සංවර්ධන)

සහය අධීක්ෂණය

කේ. ජී. ආර්. ප්‍රියදර්ශනී - අධ්‍යක්ෂ (උපදේශන)

ජයමාලි සී. වික්‍රමාරච්චි - සහකාර අධ්‍යක්ෂ (වැ. බ.)

සංස්කරණය

නීතිඥ විපුල් ප්‍රභාත් කළුබෝවිල

සහය සංස්කරණය

තුෂිනි විතානගේ

රිද්මිකා ජයසිංහ

චන්සලා එදිරිසිංහ

සෙලානි අබේකෝන්

සුසන්ත විජයකුමාර

කේ. ඩබ්. ඒ. චතුරි සමන්තිකා ආරියසේන

ජී. ඩී. එස්. ප්‍රියංගිකා

ප්‍රදීපා වික්‍රමසිංහ

එම්. ජේ. රිෆාත්

සුසන්ත බණ්ඩාර

ටී. ඩබ්. එස්. කේ. සේනානායක

කංචුක නිර්මාණය

සුපුන් සමරවික්‍රම

ප්‍රකාශනය

උපදේශන අංශය

විවිධ සහය

කමල් ක්‍රියාන්ත ප්‍රනාන්දු

සෞභාග්‍යවත් සංවර්ධනය කරා දිවෙන රටකට උපදේශනයේ සහාය.

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශයේ වාර්ෂික මනෝවිද්‍යාත්මක සාර සංග්‍රහය "උපදේශන" නමින් 2021 වර්ෂයේ එළිදැක්වන අවස්ථාවේදී විෂය භාර අමාත්‍යවරයා ලෙස සුභ පැතුම් පණිවුඩයක් නිකුත් කිරීමට ලැබීම භාග්‍යයක් ලෙස සලකමි.



අද අප ජීවත් වන්නේ සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික සංවර්ධන ව්‍යාපෘතීන් රැසක් ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතින පරිවර්තන කාල වකවානුවක මෙන්ම ගෝලීය

වශයෙන් පවතින Covid -19 වසංගතය හමුවේය. එබැවින් පෙර නොවූ අභියෝගාත්මක නව ගැටළු රාශියකට අපට මුහුණ පෑමට සිදුවී ඇත. මෙවැනි තත්වයක් හමුවේ වුවද සංවර්ධන ඉලක්ක තීරණ ලෙස සපුරා ගැනීමට අපට හැකිවී ඇත.

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය විෂයයක් ලෙසට හදාරනු ලැබූ උපාධිධාරීන් සහ පශ්චාත් උපාධිධාරීන් විසින් ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවගේ සංවර්ධනය සහ අභිවෘද්ධිය සඳහා උපදේශන සේවා සපයනු ලබන ප්‍රමුඛතම රාජ්‍ය උපදේශන අංශය ක්‍රියාත්මක වන්නේ මා අමාත්‍යධුරය හොබවන සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය යටතේය. දිවයින පුරා පිහිටි දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල වලට අනුයුක්තව මෙම උපදේශන නිලධාරීන් සේවය කරනු ලබන අතර රජයේ රෝහල්, පාසල්, මත් ලෝලීන් පුනරුත්ථාපන කරනු ලබන පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථාන හා රාජ්‍ය මෙන්ම පෞද්ගලික අංශයේ ආයතන වල සේවය කරන්නන්ට සහ සාමාන්‍ය මහා ජනතාවට මෙම වෘත්තිකයන්ගේ සේවා ලබා දේ.

අප අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය මගින් වාර්ෂිකව ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන "උපදේශනා " නම් වූ මනෝ විද්‍යාත්මක ශාස්ත්‍රීය ලිපි ඇතුළත් මෙම සාර සංග්‍රහය මෙවර විද්‍යුත් සඟරාවක් ලෙස එළිදැක්වෙන අතර මෙමගින් මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය හදාරන විද්‍යාර්ථීන්ටත් මෙම විෂය පිලිබඳ උනන්දුවක් දක්වන ජනතාවටත් ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා මගඟ පිවිවහලක් සපයන බව මාගේ හැඟීමයි. "උපදේශනා" නම් වූ මෙම සාර සංග්‍රහයට මගේ උණුසුම් සුභ පැතුම් පිරිනමමි.

ශූභාත් සේමසිංහ

ගරු රාජ්‍ය අමාත්‍ය,
සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා
ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

තිරසර සංවර්ධන ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට උපදේශන සේවාවන්හි දායකත්වය

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්වරයා වශයෙන් අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශයේ වාර්ෂික ප්‍රකාශනය වන "උපදේශනා" මනෝ විද්‍යාත්මක සාර සංග්‍රහය 2021 වර්ෂයේ එළි දැක්වෙන අවස්ථාවට සුභ පැතුම් පණිවුඩයක් නිකුත් කරනු ලබන්නේ මහත් සෙනෙහසිනි.

අද අප ජීවත් වන පරිසරය ලොව පුරා ව්‍යාප්තව ඇති Covid-19 වසංගත තත්ත්වය නිසා මහත් අභියෝගකාරී වී ඇත.



මේ තත්ත්වය නිසා සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවට ද, විශාල අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන්ට සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික හා දේශපාලනමය වශයෙන් මුහුණ පෑමට සිදුව ඇත. කුමන අභියෝග හමුවේ වුවද, රටෙහි සංවර්ධන ඉලක්ක ජය ගත යුතුව ඇති අතර එය සියලුම ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවගේ ද අභිලාෂයයි.

මෙවැනි අභියෝගාත්මක වකවානුවක මිනිසුන් කායිකව මානසිකව සමාජයීයව හා අධ්‍යාත්මිකව සංවර්ධනය කරමින් සංවර්ධන ඉලක්ක තිරසරව ජය ගැනීමට ඉතා ප්‍රායෝගිකව දායක කරගත හැකි විෂයයක් වශයෙන් මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය. රටෙහි තිරසර සංවර්ධන ඉලක්ක ජය ගැනීමටත් ගෝලීය අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමටත් හැකි වන අයුරින් රටක ජනතාව කායිකව, මානසිකව, සමාජයීය හා ආර්ථික වශයෙන් ශක්තිමත් කිරීම ආදී උපක්‍රම රැසක් සහිතව ශ්‍රී ලාංකේය ප්‍රජාව වෙත සේවාවක් වශයෙන් සපයනු ලබයි.

මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය මිනිසුන් පෙළෙන මානසික ගැටළු වලින් මිදීම සඳහා මෙන්ම මිනිසුන් ආර්ථික හා සමාජයීය වශයෙන් සංවර්ධනය කිරීමට මගපෙන්වනු ලබන විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියකි. මෙමගින්, මිනිසුන් ධෛර්යවත් කොට ඔවුන්ගේ ශක්‍යතාවන් ඔවුන්ගේ මෙන්ම සමස්ත රටේම සංවර්ධනය සඳහා ප්‍රවර්ධනය කිරීමක් ද සිදු කරනු ලබයි. මෙම සේවාවන් දිස්ත්‍රික් හා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාස මට්ටමෙන් උපදේශන නිලධාරීන් විසින් සිදු කෙරේ. උපදේශන අංශය විසින් වාර්ෂිකව ප්‍රකාශයට පත් කරන්නාවූ මෙම සඟරාව උපදේශනය හදාරන විද්‍යාර්ථීන්ට මෙන්ම සාමාන්‍ය ජනතාවගේද මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරන්නාවූ මහත් දැනුම් සම්භාරයක් ඇතුළත් සඟරාවකි. "උපදේශනා" නම් වූ මෙම විද්‍යුත් සාර සංග්‍රහයෙහි නව වන කලාපය සඳහා මගේ හදපිරි සුභ පැතුම් පිරි නමි.

නීල් බණ්ඩාර හපුභින්න

ලේකම්

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

රටේ තිරසර සංවර්ධනයේ උදෙසා උපදේශන සේවාව යොදා ගනිමු.

රටක සංවර්ධනය යනු, භෞතික සංවර්ධනය පමණක් නොවේ. ජනතාව භෞතික වශයෙන් මෙන් ම මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ද, සංවර්ධනය වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. නියම තිරසර සංවර්ධනයක් ඇතිවන්නේ එවිටයි.



ජනතාව මනෝ සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික වශයෙන් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා උපයෝගී කර ගත හැකි කදිම ක්‍රියාවලියක් ලෙස මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය හැදින්විය හැකිය.

ජීවත්වීමේ දී සෑම පුද්ගලයෙකුමට ජීවිතේ විවිධ අවස්ථාවලදී අතේකවිද දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට මුහුණදීමට සිදුවේ. එය ඉතාම ස්වාභාවික තත්වයකි. ඇතැම් අවස්ථාවලදී තමාටම තමා පෙළෙන ගැටලුකාරී තත්වවලින් මිදීමේ හැකියාව මිනිසුන් තුළින් ගිලිහේ. එවිට එම ගැටලුවලින් මිදීම සඳහා බාහිර පාර්ශවයක මග පෙන්වීමේ අවශ්‍යතාව ඇති වේ. මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය වූ කලී, තමන් පෙළෙන ගැටලුවලින් මිදීම සඳහා තමා තුළම ඇති විභවයන් ඔක්කිත් අවදි කර ගැටලු නිරාකරණ කර ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීමේ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියකි.

මා අතිරේක ලේකම් (පරිපාලන) ධුරය දරන, සමාද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවගේ සුබසාධනය වෙනුවෙන් උපදේශනයේ සහාය ලබා දෙන ප්‍රමුඛතම රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයයි. ඒ සම්බන්ධයෙන් මා සිහිපත් කරන්නේ මහත් සොම්නසිනි.

ශ්‍රී ලාංකේය ප්‍රජාවගේ පවුල්, අධ්‍යාපනික, ළමා, ලිංගික, යුවල, පුද්ගල ආදී විවිධ ගැටලුකාරී තත්වවලදී එම පුද්ගලයන් ඉන් මුදවා කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා මෙම අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශයට අනුයුක්තව දිස්ත්‍රික් හා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසවලට අනුයුක්තව සේවය කරනු ලබන උපදේශන වෘත්තිකයන් විසින් මහත් වූ මෙහෙවරක් සිදු කරයි. එමඟින් පුද්ගල සංවර්ධනයක් සමඟ පොදුවේ මුලු මහත් ලාංකේය ප්‍රජාවගේ සංවර්ධනය සඳහා ද ලැබෙනුයේ මහත් වූ දායකත්වයකි.

වර්තමානයේ අප රට පමණක් නොව, මුළු මහත් ලෝකයම කොවිඩ් 19 වසංගත තත්වය හේතුවෙන් මහත් වූ ගැටලුකාරී අභියෝගයකට මුහුණ පා ඇත. මෙම තත්වය අප රටටද ඉමහත් දුෂ්කරතා ඇති කර ඇත. එහෙත් කුමන අභියෝගයක් මධ්‍යයේ වුවද රටෙහි තිරසර සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය පසුබට කළ නොහැක. එහිදී ශ්‍රී ලංකාවේ සංවර්ධනය සඳහා රජය විසින් ගෙන යනු ලබන සංවර්ධන ක්‍රියා මාර්ග සියල්ල සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා උපදේශනයේ දායකත්වය ද ඉවහල් කර ගත හැකි ය. අප අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය විසින් එම මෙහෙවරට ප්‍රායෝගිකව දායකවී සිටීම වෙසෙසින් අගය කළ යුත්තකි.

උපදේශන අංශය විසින් වාර්ෂිකව ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවගේ සහ උපදේශනය හදාරන විද්‍යාර්ථීන්ගේ දැනුමේ නිම් වළලු පුළුල් කිරීම සඳහා ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන උපදේශන නැමැති මනෝ විද්‍යාත්මක සිද්ධාන්ත ඇතුළත් ශාන්ත්‍රීය සඟරාව මඟින් ද, ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවගේ සංවර්ධනය සඳහා ධනාත්මක මඟ

පෙන්වීමක් සිදු කරන බැවින් මෙවර විද්‍යුත් සඟරාවක් ලෙස එළි දැක්වෙන උපදේශනා 2021 සඟරාවේ 09 වන කලාපයට මාගේ උණුසුම් සුභාශීංගනය පළ කරමි.

මෙම කර්තව්‍ය සඳහා නොමසුරුව සහයෝගය ලබා දුන් සමාද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ගරු අමාත්‍ය, ශෛන්‍ය සේමසිංහ මැතිතුමාටත්, අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් නිල් බණ්ඩාර හපුහින්න මැතිතුමාටත්, අතිරේක ලේකම් (සංවර්ධන) එච්.ඒ. හේමා පෙරේරා මහත්මියටත්, උපදේශන අංශයේ අධ්‍යක්ෂ, කේ.ජී.ආර්. ප්‍රියදර්ශනී මහත්මියටත්, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (උපදේශන) වැ.බ. ජයමාලි සී වික්‍රමආරච්චි මහත්මියටත්, අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශයේ සේවය කරනු ලබන සියලුම නිලධාරීන්ටත්, මෙම කර්තව්‍ය සඳහා නන් අයුරින් සහාය වූ අනෙකුත් සියලු දෙනාටමත්, මගේ ගෞරවණීය ස්තූතිය පුද කරමි.

එච්.ටී.ආර්. නාලිකා පියසේන,

අතිරේක ලේකම් (පරිපාලන).

උපදේශක සංස්කාරක සටහන

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය විසින් නව වන වරටත් ප්‍රකාශයට පත්කරනු ලබන මනෝවිද්‍යාත්මක ශාස්ත්‍රීය ලිපි සරණියවන "උපදේශනා" සඟරාව පාඨකයා වෙත සතුටින් පිරිනමමු. මෙතෙක් මුද්‍රිත සඟරාවක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කළ "උපදේශනා" මෙවර විද්‍යුත් සඟරාවක් ලෙස පාඨකයන් වැඩි ප්‍රමාණයකට පරිශීලනය කළ හැකි අයුරින් ඉදිරිපත් කර ඇත.



මනෝ විද්‍යාව නමැති අතු පතර විහිදී මහා දැවැන්ත වාක‍්‍යයේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වන "උපදේශනය" මිනිසුන්ට තනිව විසඳා ගැනීමට අපහසු විවිධ මානසික ගැටළුකාරී තත්ව වලින් මිදීමට එම මිනිසුන්ට මඟ පෙන්වන්නා වූ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියකි. එමෙන්ම මිනිසුන් තුළ සැඟව පවතින විවිධ දක්ෂතාවන් සහ කුසලතාවන් අවදිකරවමින් මිනිසුන්ගේ නිර්මාණශීලී චින්තනය ඔප්නංවමින් තනිපුද්ගලයෙක් පමණක් නොව විවිධ සමාජීය ප්‍රජාවන් ද සංවර්ධන ඉලක්ක සාක්ෂාත්කරණය සඳහා යොමු කළ හැකි විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් ලෙස ද හැඳින්විය හැකිය.

ස්වභාවික ව්‍යසනයක්, මිනිසුන් විසින් නිර්මිත ව්‍යවසනයන්, මත් ලෝලිත්වය නිසා ඇතිවන ගැටලු, මිනිසුන් පෙළෙන ලිංගික ගැටලු, මානසික අක්‍රමිකතා, ළමා මානසික හා අධ්‍යාපනික ගැටලු ආදී විවිධ ගැටලු වලින් පීඩා විඳින මිනිසුන්ට ඉන් මිදීමට මාර්ගෝපදේශයක් සපයන්නාවූ විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් ලෙස ද මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය.

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය විසින් රාජ්‍ය අංශයේ ප්‍රමුඛතම උපදේශන සේවාව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. උපදේශන අංශය මගින් වාර්ෂිකව ප්‍රකාශයට පත්කරනු ලබන මෙම මනෝවිද්‍යාත්මක ශාස්ත්‍රීය ලිපි සංග්‍රහය මහජනතාවගේ මානසික හා ආර්ථික කටයුතු ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය දැනුවත් බව ලබා දීමටත්, උපදේශනය හදාරන විද්‍යාර්ථීන්ට අවශ්‍ය විෂය දැනුම සැපයීමටත් මඟ පෙන්වීමක වනු ඇත.

මෙම සමාජ සත්කාරයට අවශ්‍ය උපදේශකත්වය සමඟ ඥාතීන් සිදු කළ සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ගරු අමාත්‍ය ශෙහාන් සේමසිංහ මැතිතුමාටත්, අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් නිල්බණ්ඩාර හපුතින් මැතිතුමාටත්, උපදේශන අංශයේ අධ්‍යක්ෂ කේ.ජී.ආර්. ප්‍රියදර්ශනී මහත්මියටත්, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (උපදේශන වැ.බ.) ජයමාලි සී. වික්‍රමආරච්චි මහත්මියටත්, උපදේශන අංශයට අනුයුක්තව සේවය කරනු ලබන උපදේශන නිලධාරීන් ඇතුළු සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයටත් මගේ ගෞරවනීය ස්තූතිය පළකරමි.

ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාව සඳහා උපදේශනා 2021 සඟරාව "පහන්දිවියට සහන් එළියක්ම වේවා!"

එච්.ඒ.හේමා පෙරේරා

අතිරේක ලේකම් (සංවර්ධන III)

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මෙහෙයුම් සටහන

උපදේශනය යනු මිනිසුන්ට තනිව විසඳාගත නොහැකි ගැටලුකාරී තත්ත්වවලින් මිදීම සඳහා ඔවුන්ගේ ම විභවතාවන් අවදි කරවමින් මිනිසුන්ගේ සංවර්ධනය හා අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වන්නා වූ මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් සහිත



විද්‍යාත්මක මහපෙන්වීමකි. මෙම මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රමෝපාය පුද්ගල සංවර්ධනයට මෙන්ම සමස්ත ප්‍රජාවගේ අභිවෘද්ධිය සහ සුභසාධනය වෙනුවෙන් භාවිතා කළ හැකි මානව සංවර්ධන ක්‍රමවේදයකි.

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය විසින් දිවයින තුළ උපදේශන සේවා රාශියක් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. ඒ අතරින් සෞභාග්‍යා නිෂ්පාදන ගම්මාන වැඩසටහනට සම්බන්ධ ප්‍රතිලාභීන් සවිබලගැන්වීම සඳහා උපදේශන මැදිහත්කරණය ප්‍රධාන වේ. සමාජ ප්‍රශ්නයක් ලෙස සමස්ත සමාජය තුළ වර්ධනය වන දිළිඳුකම අවම කිරීම සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන මැදිහත්කරණය යොදා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පුද්ගල කායික මානසික සමාජයීය අධ්‍යාත්මික අංශ හරහා පුද්ගල සංවර්ධනය සිදු කළ හැකි අතර ඒ සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන මැදිහත්කරණය තුළින් පුද්ගල සුබසිද්ධිය හා සාර්ථකත්වය කරා රැගෙන යා හැකිය.

මෙවැනි උපදේශන සේවාවන් විවිධ ප්‍රජාවන්ට සැපයීමට අමතරව ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළ නැංවීම සඳහා ද උපදේශනය විෂයයන් ලෙස හදාරන විද්‍යාර්ථීන්ගේ විෂය දැනුම ඉහළ නැංවීම සඳහා ද ඉවහල් වන ප්‍රකාශනයන් වරින් වර මුද්‍රණය කොට නොමිලයේ බෙදා හැරීම ද උපදේශන අංශයේ මෙහෙවරක් වේ.

මානසික සෞඛ්‍ය හා ජන ජීවිතයේ ආර්ථිකය ඇතුළු අනෙකුත් සුබසාධනයන් වැඩි දියුණු කිරීමේ අභිප්‍රායෙන් මනෝවිද්‍යාත්මක ශාස්ත්‍රීය ලිපි ඇතුළත් “උපදේශනා“ නම් වූ මෙම සඟරාව සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය විසින් වාර්ෂිකව ප්‍රකාශනයට පත් කරනු ලබන අතර මෙවර පළ කරනුයේ එහි නවවන කලාපයයි. මෙම කලාපය මෙවර විද්‍යුත් සඟරාවක් ලෙස අන්තර් ජාලය වෙත මුදා හැර ඇත.

උපදේශනා - 2021 සඟරාව සඳහා සිය කාලය , ග්‍රමය, දැනුම, වෘත්තීය අත්දැකීම් නිස්සරණාධ්‍යාංශයෙන් කැප කරමින් මෙම සඟරාවට ලබා දුන් සියලු දෙනාට ම බෙහෙවින් අගය කරමි.

මෙම කාර්යය සඳහා සහයෝගය පළ කළ සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ගරු රාජ්‍ය අමාත්‍ය ශෙහාන් සේමසිංහ මැතිතුමාටත්, අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් නිල් බණ්ඩාර හපුභින්න මැතිතුමාටත්, අතිරේක ලේකම් (සංවර්ධන 111) හේමා පෙරේරා මහත්මියටත්, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (වැ.බ.) ජයමාලි සී වික්‍රමආරච්චි මහත්මියටත්, සඟරාව සඳහා ශාස්ත්‍රීය

ලිපි ලබා දුන් සියලු ම විද්වත් ලේඛකයන්ටත්, එම ශාස්ත්‍රීය ලිපි ලබා ගැනීම සඳහා සම්බන්ධීකරණ කටයුතු සිදු කළ මහත්ම මහත්මීන්ටත් අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශයේ ප්‍රධාන කාර්යාලයේ සේවය කරන සියලු ම නිලධාරීන්ටත් අමාත්‍යාංශයේ තොරතුරු තාක්ෂණ අංශයේ නිලධාරීන්ටත් මගේ හෘදයාංගමය ස්තූතිය පළ කරමි.

කේ.ඒ.ආර්. ප්‍රියදර්ශනී

අධ්‍යක්ෂ (උපදේශන)

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය අභිවෘද්ධිය සඳහා යොදා ගනිමු.

සෑම පුද්ගලයෙකුටම ජීවිතයේ විවධ අවස්ථාවල, විවිධ ජීවන අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ඇතැම් අවස්ථාවලදී, ජීවන



ගැටළු හමුවේ මිනිසුන් මහත් පීඩාවන්ට ලක් වේ. තමන් පෙළෙන ගැටළු වලින් මිදීම සඳහා තනිව මාර්ගයක් සොයා ගැනීම ඇතැමෙකුට අපහසු වේ.

තමාට තනිව විසඳා ගත නොහැකි එවැනි ගැටලුකාරී තත්වයන් සාර්ථකව විසඳා ගැනීම සඳහා මාර්ගෝපදේශනයක් සපයනු ලබන විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් ලෙස මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය.

විවිධ මානසික හා පෞරුෂ අක්‍රමිකතා, පවුල් ගැටළු, අධ්‍යාපනික ගැටළු, වෘත්තීය ගැටළු, ව්‍යසනයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවීම ආදී අනේකවිධ ප්‍රශ්න හමුවේ විත්ත පීඩාවට පත්වන මිනිසුන් එම ගැටළු වලින් මුදා ගැනීමට රාජ්‍ය අංශයට ද, දායක විය යුතුව ඇත. සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය යටතේ පවතින උපදේශන අංශය විසින් ක්‍රියාත්මක කරන්නාවූ උපදේශන වැඩසටහන් යටතේ සහ මනෝ සාමාජීය උපදේශන සේවා මගින් ඉටු කරනු ලබන්නේ එම වගකීමයි.

වර්තමානයේ ගෝලීය වසංගතයක් ව පවතින කෝවිඩ් - 19 තත්වය නිසා ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවටද පෙරටත් වඩා දුෂ්කරතාවයන්ට ලක් ව සිටී. එම හේතුව නිසා හටගෙන ඇති ගැටලුකාරී තත්වයන් ද, සාධනීය ලෙස කළමනාකරණය කර ගෙන සංවර්ධන ඉලක්ක සාර්ථකව ජය ගැනීමට සිදුව ඇත.

මෙම අභියෝගකාරී තත්වයන් කළමනාකරණය කොට සංවර්ධන ඉලක්ක සාක්ෂාත් කර ගැනීමේදී මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය ද, යොදා ගැනීම වැදගත් වේ.

එමෙන්ම, උපදේශන අංශය විසින් වාර්ෂිකව උපදේශනය හදාරන විද්‍යාර්ථීන්ට තම විෂය දැනුම පුළුල් කර ගැනීම සඳහාත්, පොදුවේ මහා ජනතාවගේ අභිවෘද්ධිය අරභයාත් ප්‍රකාශයට පත් කරන "උපදේශනා " සගරාව මෙවර විද්‍යුත් සගරාවක් ලෙස ඉදිරිපත් කෙරේ. මෙම මහඟු ක්‍රියාව සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා නොයෙක් අයුරින් සහයෝගය ලබා දුන් සමෘද්ධි රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ගරු අමාත්‍ය ජෙනරාල් සේමසිංහ මැතිතුමාටත්, අමාත්‍යාංශ ලේකම් නීල් බණ්ඩාර හපු හින්ත මහතාටත්, අතිරේක ලේකම්වරුන්ටත්, අධ්‍යක්ෂ (උපදේශන) කේ. ජී. ආර්. ප්‍රියදර්ශනී මහත්මියටත් සගරාව සඳහා ලිපි සකස් කල සියලු විද්වත් ලේඛකයින්ටත්, උපදේශන අංශයට අනුයුක්තව සේවය කරනු ලබන සියලුම නිලධාරීන්ටත් බෙහෙවින් ස්තූති වන්න වෙමි.

ජයමාලි සී. වික්‍රම ආරච්චි

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (උපදේශන)

සංස්කාරක සටහන

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය විසින් වාර්ෂිකව ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන විවිධ මනෝ විද්‍යාත්මක කරුණු ඇතුළත් ශාස්ත්‍රීය ලිපි සංග්‍රහය වන “උපදේශනා” සඟරාව මෙවර ද ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කරනු ලබන්නේ හද පිරි සතුටිනි. මෙතෙක් මුද්‍රිත සඟරාවක් ලෙස පළ කළ “උපදේශනා” මෙවර විද්‍යුත් සඟරාවක් ලෙසට අන්තර් ජාලයට මුදා හැර ඇත.

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශය විසින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන සියලු වැඩසටහන්වල ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ ජනතාවගේ කායික, මානසික, සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කරමින් ජනතාවගේ අභිප්‍රායන් සහ රටෙහි තීරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක සාක්ෂාත් කර ගැනීමට දායක වීමයි.

තමාටම තනිව විසඳුම් සොයා ගැනීමට අපහසු මානසික ගැටලුකාරී තත්ත්ව වලින් පෙළෙන පුද්ගලයන්ට ඔවුන්ගේම ශක්‍යතාවයන් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් එම ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා මහ පෙත්වීමේ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් වන උපදේශනය තනි පුද්ගල මෙන්ම සමස්ථ ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ද යොදා ගත හැකි මනෝ විද්‍යාත්මක මානව සංවර්ධන ඉංජිනේරු ක්‍රමවේදයක් ද වේ. ජන ජීවිතය වඩාත් යහපත් කිරීමේ ආලෝකවත් කිරීමේ අභිලාෂයෙන් ඉදිරිපත් කරන බැවින් එහි තේමාව “පහන් දිවියට සහන් එලියක්” වශයෙන් දක්වා ඇත.

මෙම සඟරාවේ පළ කිරීම සඳහා ශාස්ත්‍රීය ලිපි බොහොමයක් සපයා ගනු ලබන්නේ විශ්ව විද්‍යාල සහ මානසික සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රවල විවිධ නිලතල හොබවන්නා වූ විද්වත් වෘත්තිකයන්ගෙනි. එම ලිපි සැපයූ සියලු විද්වත් ලේඛකයන්ටත්, එම ශාස්ත්‍රීය ලිපි මෙම සඟරාව සඳහා ලබා ගැනීම සම්බන්ධීකරණය කළ හිතවතුන්ට ද බෙහෙවින් ස්තූතිය පුදකර සිටිමි. අනෙකුත් සියලු ශාස්ත්‍රීය ලිපි රචනා කොට සැපයූ දිවයින පුරා පිහිටි දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලවලට අනුයුක්තව සේවය කරනු ලබන සහෝදර උපදේශන නිලධාරීන්ට ද කෘතඥතාව පළ කරමු.

මෙම සඳ් කාර්යය සඳහා නොමසුරුව සහයෝගය ලබා දුන් සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ගරු රාජ්‍ය අමාත්‍ය ශ්‍රේණි සේවක මැතිතුමාටත්, අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් නිල් බණ්ඩාර හපුහින්න මහතාටත්, අතිරේක ලේකම් (සංවර්ධන) හේමා පෙරේරා මහත්මියටත්, උපදේශන අංශයේ අධ්‍යක්ෂ කේ.ඒ.ආර්. ප්‍රියදර්ශනී මහත්මියටත්, උපදේශන අංශයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (වැ.බ) ජයමාලී.සී. වික්‍රමආරච්චි මහත්මියටත්, මෙම සඟරාව ප්‍රකාශයට පත් කිරීමේ දී විවිධ අයුරින් සහයෝගය ලබා දුන් අමාත්‍යාංශයේ උපදේශන අංශයේ සේවය කරන සියලුම නිලධාරීන්ටත්, අමාත්‍යාංශයේ තොරතුරු තාක්ෂණ අංශයේ නිලධාරීන්ටත් හෘදයාංගම ස්තූතිය පිරිනමමි.

නීතිඥ විපුල් ප්‍රහාන් කළුබෝවිල

උපදේශන සහකාර

සමෘද්ධි, ගෘහ ආර්ථික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය, ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ

පටුන

1. කොරෝනා සමය තුළ මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනයේ අවශ්‍යතාව හා ජීවිත අර්ථ විග්‍රහය - මහාචාර්ය ඥානදාස පෙරේරා
2. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය භාවිතාව සහ එහි මනෝ සමාජීය බලපෑම - ආචාර්ය වමිලා සිරිවර්ධන
3. සමෘද්ධි ව්‍යාපාරයේ ශක්‍යතාව හා ක්ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය ක්‍රමයේ බලපෑම - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ඉන්දික ගුණරත්න
4. ග්‍රාමීය හා නාගරික අඩු ආදායම්ලාභී කාන්තාවන් සවිබලගැන්වීම - මනෝ විද්‍යාත්මක විග්‍රහයක්
5. දිළිඳු ප්‍රජාව මනෝ විද්‍යාත්මක සවිබලගැන්වීම තුලින් සංවර්ධනය - කුමුදුනි ශ්‍රියානි වැදිසිංහ
6. පශ්චාත් කෝවිඩ් ක්ලමනයෙන් මිදීමට සතිය පුහුණු කරමු - මිහිරාණ විජේසුන්දර
7. මූල්‍ය සාක්ෂරතාවය - එස්. එම්. නන්දා මාලනී
8. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය යනු උගුලක්ද ? - සුනෙන් ලංකේෂ්වර
9. සාර්ථක ව්‍යවසායයකු ගොඩ නැගීමට උපයෝගී වන විවිධ පරිසර සාධක පිලිබඳ පාරිසරික මනෝ විද්‍යාත්මක විග්‍රහයක් - සුසන්ත බණ්ඩාර
10. ප්‍රජා සංවර්ධන උපදේශනයට නව ප්‍රවේශ - ධර්මසිරි මල්ලිකාරච්චි
11. සමාජ සෞඛ්‍ය හා සාමය අතර සම්බන්ධය - මහාචාර්ය සමන්ත ඉලංගකෝන්
12. ළමා පෞරුෂයට සෘජුව බලපාන අන්තර්ජාල භාවිතය සම්බන්ධයෙන් දෙමාපියන්ගේ ආකල්ප කෙසේ වෙනස් විය යුතුද ? - ආචාර්ය එන්. ඩී. ජී. ගයන්ත
13. මානසික ශක්තිය වඩවා සියළු අභියෝග ජයගනිමු- සෙලානි අබේකෝන්
14. තරුණ ව්‍යවසායකයින් ගොඩ නංවමු - එන්. එච්. ආර්. දමයන්ති
15. උපදේශන ප්‍රතිකාර සැලසුම් සරලව - පසන් කැළුම් දම්මුල්ල
16. වසංගත කාලසීමාවේ මූල්‍ය ආතතියෙන් මිදෙමු - ඔෂධ පෙරේරා
17. මනෝ විකිත්සක ප්‍රතිකාර හා ඖෂධ ප්‍රතිකාර - අච්චි පුර්ණිමා ද සිල්වා
18. මානසික අක්‍රමිකතා සඳහා දරන ආර්ථික පිරිවැය නාස්තියක ද ? - එන්. ඩී. උමේෂා විමුක්ති
19. අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා වලට ඇඹිබැහි වීමෙන් දරුවන්ට අහිමි වන සුන්දර විය - ජේ. එම්. එන්. ඩී. ජයසේකර
20. කොරෝනා නිසා වැඩිවෙන ලෙඩ - වෛද්‍ය කමල් එස්. ජයසේකර
21. කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් ඇතිවන මානසික හා සමාජ ගැටළු - නිලුක්ෂිති කාරියවසම්
22. සැමට මානසික සෞඛ්‍ය සත්කාරය යථාර්ථයක් කිරීමට නම් - හේමා රණවක
23. ජීවිත සාර්ථකත්වයේ යතුර විත්තවේගී බුද්ධිය - ප්‍රදීපා වන්දකාන්ති විකර්මසිංහ
24. ළමා මානසික සංවර්ධන සඳහා පවුල් උපදේශනය - ගීතානි වන්දිමා අබේවික්‍රම
25. කායික ආබාධ සහිත වුවත් මානසිකව නගා සිටුවමු - පී. එම්. ජී. උත්පලා නිර්මානී
26. සුවසේ නිදන්නට නම් - අජිත් කුමාර
27. නව යෞවනයේ ගොඳුර මන්ද්‍රව්‍ය - ඩබ්. නුවන් තිසේරා
28. Success of Sri Lankan women entrepreneurs for mental wellbeing – Wathsala Malnie Edirisinghe
29. Psychological intervention for Covid – 19 – Sadarika thennakoon

30. Spirituality life for Victor Frankle's Existent theory and logo therapy – Dr. Dilakshai De Silva
31. Neuroscience & psychology : A brief review of theory and application – KWA Chathuri Samanthika Ariyasena
32. A study on the impediments of child protection case management practice: katanpola grama niladhari division - Elpitiya - H.M.S. Niroshani
33. சுயதொழில் முயற்சியாளர்களை எவ்வாறு ஊக்குவிக்கலாம்? - எம்.எம்.எவ்.மகுமுடா.
34. மனநலப் பிரச்சனை கொண்டோருக்கான சமூகத் திறன்கள் பயிற்சி. எல்.ரி.முகமட் இயாஸ்
35. ஆதரவு – ஒரு உள சமூக நோக்கு - எஸ். ஆப்தீன், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் .

කොරෝනා සමය තුළ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ අවශ්‍යතාව හා ජීවිත

අර්ථ විග්‍රහය

මහාචාර්ය ඥානදාස පෙරේරා

දර්ශන හා මනෝවිද්‍යා අංශය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය,

සභාපති - මානසික සෞඛ්‍ය පදනම

BA. Hon (Philosophy) Ma, ADSPSY, PHD (Sri Lanka) MRSIT (UK), MSc (Clinical, USA), PHD (Clinical Psy, USA) .

Counseling Assistant BA (Kalaniya) HND Psychography (SLFI), DSWD (uj) DC (Kelaniya) DHRM (Mhpt), Cert-drama Therapy (Rcd)

වසංගතය ස්වභාවික හා මානව වශයෙන් බෙදා දැක්විය හැකිය. මානව වසංගතය යටතේ විග්‍රහ කිරීම වැදගත්වේ. අතීතයේ වසංගතයෙන් මිනිසුන් අකල් මරණ වලට ගොදුරු වූයේ බෝවන රෝගය නිසාය. එහෙත් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ඇතිවූ සංවර්ධන නිසා බෝවන රෝග වලින් සිදුවූ අකල් මරණ සංඛ්‍යාව අඩුවිය. නමුත් වර්තමානය තුළ වසංගත රෝග වලින් මියයෑම වර්ධනය වීමත් සමඟ මරණය පිළිබඳ සංකල්පය මානව වර්ගයාගේ සමස්ත මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපා තිබෙන මූලික ගැටලුවක් විය.

මානව පැවැත්ම හා ජීවිතය අර්ථය පිළිබඳව මනෝ විද්‍යාත්මක වින්තනයක් සෘජුජීවිකව විද්වතෙක් වූ වික්ටර් ෆ්‍රැන්කල් (Viktor Franklan) ඉදිරිපත් කර තිබේ. ඒ අනුව වගකිව යුතු අන්දමින් ජීවත්වන්නේ කෙසේද යන්න හා මානව ගරුත්වය ප්‍රශ්න කොට තිබේ. මෙම කරුණු ලෙස,

1. දැඩි ලෙස රෝගාතුර වූ අය
2. මරණයට ආසන්න වූ අය

සඳහා යෝග්‍ය වන ආකාරය තුළින් සංදෘෂ්ඨික මනෝ විද්‍යාවට වසංගතය බලපාන අන්දම දැක්වේ. මෙම කාලයේ කොරෝනා වසංගතය ගෝලීය ගැටලුවක් බවට පත්ව තිබේ. එය කායික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට පමණක් නොවන මානසික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ මානසික ආවේගීචීම හා සමාජ යහපැවැත්ම කෙරෙහි ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කෙරේ. ජීවිතය අර්ථ පරිවර්ථනය හැඳින්වීමේදී මරණ පිළිගැනීම හා දැක පිළිබඳ උපදේශනය මෙම කාලයේ ඉස්මතුවේ. ඒ තුළ දැක, වෙන්වීම, අභිමිචීම, මරණය පිළිබඳව යන කරුණු කිහිපයක් කැපී පෙනේ.

නමුත් මරණය පිළිබඳ ගැටලුව විසඳීමට පෙර කෙනෙක් ජීවත්වීම පිළිබඳ ගැටලුව විසඳීම වැදගත් බව Demis Yoshikawa පෙන්වා දී තිබේ. එසේම හොඳින් මරණයට පත්වීම යනු හොඳ ජීවිතයක් ගත කිරීම බව Konosuke Matsuhita විසින් පෙන්වා දී තිබේ. මේ අනුව ජීවිතය හා මරණය අතර මිනිසුන්ට සමාන්තරව අවධියක් ලෙස ඉතා වැදගත්වේ. කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික, ආවේණි හා සමාජික සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම වර්ධනය කරගැනීමයි. මිනිසුන්ගේ ප්‍රතිශක්තිය මත අකල් මරණය තීරණය වේ. ස්වභාවික මරණය දක්වා දිවිපවත්වා ගෙන යෑම මානව වර්ධාවන්ට වැදගත්වේ. ප්‍රතිශක්ති තීරණය වන්නේ ඖෂධ හා ආහාරපාන මෙන්ම කායික පෝෂණය මත නොවේ.

ඒ සඳහා සතුට, මානසික සහනය ජීවිත සමබරතාව ජීවන රටාවට බලපානු ලැබේ. විද්‍යාත්මකව බලන කල මොලයේ Serotone, defomine වැනි රසායනික වල වර්ධනය අතිශය වැදගත්වේ. දිගුකාලීන වේදනාවන්, මානසික පීඩනය, කාංසාවෙන්, විෂාදයෙන් (Depression) ආදී සාමාන්‍ය මානසික මට්ටම් වලින් දිවිගෙවන අයගේ ප්‍රතිශක්තිය බිඳවැටෙන බව නොරහසකි. එසේ මරණය පිළිබඳ කාංසාව (Death anxiety) වෙමැති කාලයක ඉන්ද්‍රියාව වැනි රටවල පමණක් නොව ලංකාව තුලද දක්නට ලැබේ. එලිසබත් කැබල් (Elizabeth kabler) විසින් මරණය පිළිබඳ කාංසාව (Coping with death anxiety) පිළිබඳ මූලිකව ලක්වේ. අප ජීවිතයේ ස්වභාවික මරණය පිළිගත යුතුයි. සමහලයෙකු සිය කොපුවෙන් පිටවන්නක් මෙන් අප අපගේ ශරීරය අතහැර යන දිනයක් තිබේ. Kubler Ross (1997) එම නිසා අකල් මරණය වලක්වා ගැනීම ජීවත්වන අප සතු පරම වගකීමකි. වර්තමාන උපදේශන මගින් පහත සඳහන් අංග ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී,

1. ද්වේශය මරණය
2. වේදනාකාරී මරණය
3. භීතිය මරණය වැදගත්වේ.

වේදනාත්මක උපදේශනය (Palliative Counselling)

ඇතැම් රෝගීන් දැඩි ලෙස වේදනාම මරණය ඉල්ලා සිටිති. අමාරුවෙන් හුස්ම ගන්නා හා ප්‍රාණය රැකගන්න. විනාඩියක් හෝ ජීවත්වීම අගය කරන්නන් සඳහා වේදනාත්මක උපදේශනය වැදගත්වේ. මෙම උපදේශනය ඉතා වැදගත්වේ. ඒ අනුව දැක සහ ජීවත්වීම පිළිබඳ

අනිවාර්ය අංගයකි. ජීවිතයට වැඩිවශයෙන් බැඳීම් හා අභිමිච්චි දක්නට ලැබේ. මෙහිදී උපදේශනය අර්ථ විකිත්සාව ඉතා වැදගත් මූලික කරුණු හතරක් (PURE)

- 1. P = Purpose - අරමුණු හා දිරිගැන්වීම් අංග
- 2. U = Understanding - අවබෝධය හා ප්‍රජානන අංග
- 3. R = Responding - ප්‍රතිචාරය දැක්වීම
- 4. E = Enjoyment - සතුට හුක්නි විඳීම

කොරෝනා සමයේ ජීවත්වීමේදී පුද්ගලයාගේ සතුට වැඩිදියුණු කිරීම වැදගත්වේ. එහිදී වේදනාව අවමකිරීම තුළින් සතුටින් ජීවත්වීමට මනෝ සමාජීය පරිසරයක් ගොඩනැංවීමයි. වේදනා කළමනාකරණය උපදේශනය හා සංද්‍රෘෂ්ඨික උපදේශනය අනුව පහත සඳහන් දේවල් වැදගත්වේ.

- 1. අන්අයගේ දුක හා වේදනාව සඳහා මේ දිනවල දුරස්ථව ඇහුම්කන් දීම. මේ සඳහා දුරකථන උපදේශන (Telephone Counselling) වැදගත්වේ.
- 2. ප්‍රජානනය ක්‍රියාත්මක කිරීම.

මෙහිදී



අතර මනා කළමනාකරණය කිරීම විශේෂයෙන්ම සෘණාත්මක සිතුවිලි ධනාත්මක සිතුවිලි බවට පත්කිරීමයි.

- 3. ස්වයං කළමනාකරණය
මෙහිදී අවබෝධය හා හැඟීම් කළමනාකරණය වැදගත්වේ. මේ සඳහා චිත්තවේ බුද්ධිය (ET) ක්‍රියාවට නැංවීම වැදගත්වේ.

4. නිර්මාණාත්මක වින්තනයේ වර්ධනය හා ලැබුණු ජීවිතය අර්ථවිච්ඡිත කරගැනීමයි. අවම වශයෙන් ග්‍රන්ථකරණයට යොමුවීම වැදගත්වේ. මෙහිදී සිතුවිලි නවීකරනය හා වර්ධන වර්ධනය දක්නට ලැබේ.

5. නිතිපතා ලිහිලනය අභ්‍යාසය යෙදීම

වෙහෙස දැනීම, හුස්ම ගැනීම ගැටලු, කාංසාව ඇතිවූ කොරෝනා රෝගීන් තුළද පවතියි. නිතිපතා ලිහිලනය අභ්‍යාසය යෙදීමෙන් සුවසන අපහසුතා මගහැරේ. ආතතියද ලිහිලනය වේ. එසේම කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා බලපායි.

6. විනෝද කටයුතු වල යෙදීම.

සංගීතය සවන්දීම හා චිත්‍රපට නැරඹීම, චිත්‍ර ඇඳීම වැනි දේවල් කිරීම.

7. පවුලේ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කිරීම.

8. තාක්ෂණික ඇබ්බැහිකම් වලින් මිදීම

මෙවැනි කරුණු මත කොරෝනා සමය තුළ මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය අවශ්‍යතාවය හා විද්‍යාත්මක උපදේශනය අවශ්‍යතාව හා ජීවිතය අර්ථ විග්‍රහය අන්තර් සම්බන්ධතා මනාව පැහැදිලි කෙරේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

1. Becker E. (1973) *The Denial of Death*, New York
2. Mayr (1970) *The Meaning of Anxiety*, New York
3. Mayr (1983) *The Discovery of being* , New York
4. Schneider K.J. (2007), *Existential Integrative Psychotherapy*, New York
5. Yolom. I.D. (1980) *Existential Psychotherapy*, New York

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය භාවිතාව සහ එහි මනෝ සමාජීය බලපෑම

ආචාර්ය වමිලා සිරිවර්ධන,

ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, දර්ශන අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ඒ. එච්. අයි. සංජීව, පර්යේෂණ සහකාර, ජාතික සමාජ සංවර්ධන ආයතනය

ක්‍ෂුද්‍ර ණය :එසපරද, ජනවාරි- රැකියා විරහිත හෝ අඩු ආදායම්ලාභී පුද්ගලයින්ට හෝ වෙනත් ආකාරයකින් මූල්‍ය සේවා සඳහා ප්‍රවේශයක් නොමැති කණ්ඩායම් සඳහා සපයනු ලබන බැංකු සේවාවකි. ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය, ස්වයං රැකියා ප්‍රදානය හා ණය දීමෙන් ආධාර ලබන ආයතන, සහනාධාර යෝජනා ක්‍රම හරහා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සහ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති පවා ප්‍රවර්ධනය කර ඇත. දුගී දුප්පත් ජනයාට උපකාර කිරීමේ උපදේශක කණ්ඩායම :කැබලිකප්පකඩා ධරදුමව වදාසිව වයා ජදදර :කප්ප-- විසින් අඩු ආදායම්ලාභීන් සඳහා මූල්‍ය සේවා සැපයීම ලෙස ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකු වාර්තාව තුළ ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය අර්ථ දැක්වේ :කැබලිකප්පකඩා ධරදුමව වදාසිව වයා ජදදර 2018-. දුගී දුප්පත් ජනයා හට උපකාර කිරීමේ උපදේශක කණ්ඩායම ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍ය අංශය විවිධ ආයතන හා නිෂ්පාදන වර්ගයන් දක්වා ක්‍රමිකව වර්ධනය වී ඇති අතර අඩු ආදායම්ලාභී හා සමාජයේ දුප්පත් යැයි සලකනු ලබන ප්‍රජාව සඳහා මූල්‍ය පහසුකම් සැපයීමේ සහ ආර්ථික වශයෙන් සවිබල ගැන්වීමේ කාර්යයේ සැලකිය යුතු තත්ත්වයක් නියෝජනය කරනු ලබයි. ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රමාණවත් ඇපයක් දීමට නොහැකි විම නිසා සාමාන්‍ය බැංකු මගින් සේවය ලබාගැනීමට නොහැකි දුප්පත් ප්‍රජාවට ණය, ඉතුරුම් සහ අනෙකුත් අත්‍යවශ්‍ය මූල්‍ය සේවා එමගින් සපයයි. ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය මගින් අඩු ආදායම්ලාභීන්ගේ ආදායම් උත්පාදන ක්‍රියාකාරකම් සහ හැකියාවන් පුළුල් කිරීම හා වැඩිදියුණු කිරීම අපේක්ෂා කරනු ලබයි. එබැවින්, රටේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා සක්‍රීය භූමිකාවක් ඉටු කරන අතරම, අඩු ආදායම්ලාභීන්ගේ පිවන තත්ත්වය ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය තුළින් යහපත් වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

කෙසේ වෙතත්, පශ්චාත් යුද කාලීන ග්‍රාමීය සංවර්ධනය සඳහා වූ විසඳුම ලෙස යුද්ධයෙන් පිඩාවට පත් දිස්ත්‍රික්ක තුළ මෙවැනි වැඩසටහන් සිසුයෙන් ප්‍රවර්ධනය කෙරුණ නමුත් වර්තමානය වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම දිස්ත්‍රික්කයක් තුළම මෙම ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය දෙන ආයතන රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන මට්ටමින් පවත්වාගෙන යනු ලබන බව හඳුනාගත හැකිය. ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණයේ පරමාර්ථය වන්නේ අවසානයේදී දුප්පත් ජනතාවට ස්වයංපෝෂිත, බලගැන්වීමට අවස්ථාවක් ලබා දීමයි. දරිද්‍රතාවයේ සිරවී සිටින හෝ සිමිත මූල්‍ය සම්පත් ඇති බොහෝ දෙනෙකුට සාම්ප්‍රදායික මූල්‍ය ආයතන සමඟ ව්‍යාපාර කිරීමට ප්‍රමාණවත් ආදායමක් නොමැති නිසා රැකියා විරහිත හෝ අඩු ආදායම්ලාභීන් සඳහා ක්‍ෂුද්‍ර මූල්‍ය සේවා සපයනු ලබයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ දැවැන්ත ග්‍රාමීය රැකියා විසුකිතිය පිළිබඳ ගැටලුව සාකච්ඡා කෙරෙන සෑම අවස්ථාවකම පාහේ, බොහෝ දෙනෙක් ස්වයං රැකියා හොඳම විසඳුම ලෙස යෝජනා කිරීමට පෙළඹෙති. ග්‍රාමීය

ආර්ථිකය විනාශ කරන කොල්ලකාරී ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය පිළිබඳ විවාදය තුළ ස්වයං රැකියා පිළිබඳ කතිකාවත පවතී. පසුගිය දශක කිහිපය තුළදී ග්‍රාමීය ජනතාවගේ හා නාගරික දුප්පතුන්ගේ දුක් කරදර සඳහා පවතින ප්‍රධානතම විසඳුම ලෙස ක්ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය සහ ස්වයං රැකියා ප්‍රවර්ධනය හඳුන්වා දී ඇති අතර සැබෑ වශයෙන්ම ක්ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය ස්වයං රැකියා සඳහා ම යොමු වී ඇත. එහෙත් නව ලබරල්වාදී ආර්ථික ප්‍රතිපත්තියේ එක් මධ්‍යම වැඩසටහනක් මතවාදීව කෙතරම් මුල් බැස තිබේද යත් ඒවායේ විනාශකාරී බලපෑම් පිළිබඳ තවදුරටත් සාකච්ඡාවට ලක් විය යුතුය.

කෙසේ වෙතත්, ග්‍රාමීය හා නාගරික ක්ෂේත්‍රයන්හි ආදායම් උත්පාදනය සහ සමාජ සුභසාධනය සඳහා විශ්වාසදායක විකල්ප සෙවීමේ අභියෝගය මේ වනවිටත් පවතී. ස්වයං රැකියා යනු ඉහළ මට්ටමේ රැකියා විද්‍යුක්තිය සහ අඩු සේවා විද්‍යුක්තිය සැඟවීමට හේතු වන වාක්‍ය බණ්ඩයක් බවට පත් වී හමාරය. ශ්‍රී ලංකාවේ මෙන්ම සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ද, ග්‍රාමීය හා නාගරික දුප්පතුන් සඳහා වූ විසඳුම ලෙස ආධාර සපයන ආයතන සහ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති මඟින් ක්ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය සහ ස්වයං රැකියා ශක්තිමත් කරනු ලබයි. මහ බැංකුවේ ලියාපදිංචි මූල්‍ය සමාගම් පවා සිය ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය සඳහා වාර්ෂික පොලී අනුපාත 40 සිට 70 දක්වා අය කරනු ලබයි (මහ බැංකු වාර්ෂික වාර්තාව 2017). ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය වැඩි කිරීමේ ආක්‍රමණශීලී ආකාරය පිළිබඳ මෙකී දත්ත මඟින් පැහැදිලි වේ.

දශකයකටත් වැඩි කාලයක් තිස්සේ ශ්‍රී ලංකාවේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය අංශයේ නියාමනය නොකළ ආයතන නියාමනය කිරීම සඳහා හිඟ සම්පාදනය කිරීමට උත්සාහයන් කිහිපයක්ම සිදු විය. අවසානයේදී, 2016 ජූලි 15 දින සිට බලපැවැත්වෙන පරිදි 2016 අංක 6 දරණ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය පනත පාර්ලිමේන්තුව විසින් පනවන ලදී. මෙයාකාරයේ වූ නියාමනයක් පැවතිය ද වර්තමානය වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය වාරික නිසි පරිදි ගෙවා ගත නොහැකි තත්ත්වයක් තුළ ග්‍රාමීය මෙන් ම නාගරික දුගී ජනයා විශාල වශයෙන් සමාජ, මානසික පීඩාකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ පා සිටින බව හඳුනාගත හැකිය. විශේෂයෙන්ම මෙකී ණය පහසුකම ලබා දෙන්නේ ස්වයං රැකියා ප්‍රවර්ධනය සඳහා වන බව ඉහතින් දක්වා තිබේ. නමුත් කොවිඩ් 19 වසංගත තත්ත්වය යටතේ කුඩා ව්‍යාපාර හා ස්වයං රැකියා සිදු කිරීමට ඇති බාධාවන් හේතුවෙන් ණය වාරික ගෙවීමේ නොහැකියාව නිසා දුගී ජනයා වඩාත් සංකීර්ණ සමාජ මානසික බිඳවැටීමකට ලක්ව ඇත. එමෙන්ම ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය නිසි අයුරින් ආයෝජනය කර නොතිබීමේ ගැටලුව නිසා ස්වයං රැකියාලාභියා විසින් තමන්ගේ ව්‍යාපාරය තුළ අපේක්ෂිත අරමුණ කරා ළඟා වී නොමැති තත්ත්වයක් තුළ මෙම තත්ත්වය වඩාත් තිවු වී ඇත. මෙම මූල්‍ය ණය පහසුකම් ක්‍රමය කණ්ඩායම් ක්‍රමයක් වශයෙන් බහුලව හඳුනාගත හැකිය. කුඩා කණ්ඩායම් විසින් පුද්ගල ඇප පදනම මත මෙකී ණය මුදල්/ භාණ්ඩ ලබා ගනී. වයාකාරයෙන් ලබා ගන්නා වූ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය තමන් විසින් මූල්‍ය ආයතනය සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද ස්වයං රැකියා නියුක්තිය සඳහා අයෝජනය කිරීම වෙනුවට සිය පෞද්ගලික අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂාවන් සපුරාගැනීමට යෙදවීම තුළ ගැටලු රාශියක් පැන නැගී ඇත. මෙහිදී අදාළ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය සමාගම් විසින් හුදෙක් ණය පොලී වාරිකය ලබා ගැනීම මිස ණය මුදල ආයෝජනය කරන ලද ආකාරය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රමවත් නියාමනයක් හෝ පසුපරාමක් නොකිරීම තුළ ගැටලු පැන නැගී ඇති අතර බේදනීය තත්ත්වය වන්නේ ණය පියවීම සඳහා නැවත නැවත එකී ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතන විසින් ගනුදෙනුකරුවන්ට ණය ලබා දීමයි. මෙවැනි තත්ත්වයක් තුළ දුගී ජනයා ණය

උගුලකට හසු වන අතර එකී ණය වාරික නිසි පරිදි නොගෙවීම නිසා පොළී වැල් පොළී බවට පත් වෙමින් දරුණු සමාජ, මානසික ගැටලුවට ල මුහුණ දෙයි. බොහෝ විට ශ්‍රී ලංකාව තුළ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය පහසුකම ලබා ගන්නේ ගෘහනියන් වශයෙන් කටයුතු කරන කාන්තාවන් වන අතර ඔවුන් නිසි පරිදි ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය පහසුකම ආයෝජනය නොකිරීම තුළ පවුල් ආරවුල් ඇති වීම, දික්කසාදය, සියදිවි නසා ගැනීම, පවුල තුළ දරුවන්ගේ සමාජ මානසික යහපැවැත්මට බලපෑම් සිදුවීම, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය බිඳවැටීම, ප්‍රජාව තුළ කොන්වීම, අන්තර්ජාතික සබඳතාවයන් බිඳවැටීම යනාදී වශයෙන් වූ සමාජ මානසික ගැටලු රාශියකට මුහුණ පා ඇත. මෙහිදී ඔවුන් තුළින් හැදෑරාගත හැකි සුවිශේෂී මනෝභාවයක් ලෙස ඉවිජාතංගත්වය පෙන්වා දිය හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ 2016 අංක 6 දරණ පනත අනුව ක්ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය දුප්පත් ජනතාවට බලවත් මෙවලමක් වන අතර දුප්පත්කම තුරන් කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් යොමු වූ මූල්‍ය සේවාවන් තුළින් දුප්පතුන්ට වත්කම් ගොඩනැගීමට, ආදායම වැඩි කිරීමට සහ ආර්ථික ආතතියට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු කිරීමට හැකි වීම අපේක්ෂා කරයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, දුප්පත් ප්‍රජාවට ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලී සක්‍රීය කාර්යභාරයක් ඉටු කර, ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වය යහපත් කරගැනීම අරමුණු කළත් ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය පහසුකම හරහා ඵලදායී සමාජ, මානසික වශයෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලනාත්මක තත්ත්වයක් ප්‍රජාව තුළ ඇති වී ඇත්දැයි යන්න ගැටලු සහගත බව පෙන්වා දිය හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ හා පරිශීලන

Azevedo, J. P. (2007). *The Life Cycle of Entrepreneurial Ventures. Microfinance and Poor Entrepreneurs. International Handbook Series on Entrepreneurship, 3, 301–334.*

Garikipati, S. (2008). *The Impact of Lending to Women on Household Vulnerability and Women's Empowerment: Evidence from India. World Development, 36(12), 2620–2642.*
<https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2007.11.008>

Hulme, D. (2000). *Impact Assessment Methodologies for Microfinance: Theory, Experience and Better Practice. World Development, 28(1), 79–98.*
[https://doi.org/10.1016/s0305-750x\(99\)00119-9](https://doi.org/10.1016/s0305-750x(99)00119-9)

Ledgerwood, J., Earne, J., & Nelson, C. (2013). *The New Microfinance Handbook. World Bank Publications. <https://doi.org/10.1596/978-0-8213-8927-0>*

McGregor, J. A. (2004). *Researching Well-Being. Global Social Policy, 4(3), 337–358.* **<https://doi.org/10.1177/1468018104047491>**

ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව. (2018). වාර්ෂික වාර්තාව 2017. කොළඹට ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව

Central Bank of Sri Lanka. (2016). *Microfinance act. www.Cbsl.Gov.Lk.*
https://www.cbsl.gov.lk/sites/default/files/cbslweb_documents/laws/lact_slen/Micro_finance_act_6_2016_e.pdf

_____ . (2018). *Microfinance sector.* www.Cbsl.Gov.Lk. <https://www.cbsl.gov.lk/en/financial-system/financial-system-stability/microfinance-sector>

_____ . (2021). *Licensed microfinance companies.* www.Cbsl.Gov.Lk. <https://www.cbsl.gov.lk/en/authorized-financial-institutions/licensed-microfinance-companies>

සමෘද්ධි ව්‍යාපාරයේ ශක්‍යතාව හා ක්ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණය ක්‍රමයේ බලපෑම

ජ්‍යෙෂ්ඨ කටීකාලාර්ය ඉන්දික ගුණරත්න

ආර්ථික විද්‍යා අංශය, සබරගමුව විශ්ව විද්‍යාලය

BA Hon. (Economics), Colombo, ME (Economics), Colombo.

හැඳින්වීම

පුද්ගලයකුගේ ජීවන රටාව තුළ ආර්ථිකය සවිබල ගැන්වීම සාධකය ඉතා වැදගත් වේ. මේ සඳහා ලංකාවේ අඩු ආදායම්ලාභීන් නගාසිටුවීම සඳහා 19 වන ශතවර්ෂයේ ආරම්භය කෙරුණ “සමෘද්ධි ව්‍යාපාරය” ගොඩනැංවීම තුලිනි. සමෘද්ධි ව්‍යාපාරය ආර්ථික සවිබල ගැන්වීමේ සමාජ ජාලයක් ලෙස ලංකාව පුරා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය පවත්වාගෙන යනු ලබන ක්‍රමයකි. සමෘද්ධි ව්‍යාපාරය හා සබැඳෙන ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ක්‍රමය එකිනෙක අන්තර් සම්බන්ධතා ඇතිබව මොනවට ඔප්පුවේ.

* සමෘද්ධි ව්‍යාපාරයේ සතු ශක්‍යතාව සමෘද්ධි ව්‍යාපාරයේ අරමුණු පරමාර්ථ විග්‍රහකර බලන විට එය සැබවින්ම ආර්ථික සවිබල ගැන්වීමට යෙදුණකි. මෙහිදී ප්‍රධාන කොටස් 2 කි.

1. සහනාධාර මානසිකත්වය
2. යැපුම් මානසිකත්වය

තුළ සිරගත සිටින අඩු ආදායම්ලාභී ප්‍රජාව ජීවනාවබෝධයෙන් තොරව ජීවිතයේ යථාර්ථය නොදැකීම තුළ අසරණවී ඇත. ජීවිතයට අරුතක් හා ජීවිතය ගොඩනැංවීම, ජීවිතය සොයාදීමට මගපෙන්වන්නකු ලෙස සමෘද්ධි ව්‍යාපාරය හඳුන්වා දිය හැකිය. ජීවිතය යළි නිස ඔසවා තබා ඔවුන්ට ස්වභක්තියෙන් හැඟී සිටින ජන කොට්ඨාශයක් බවට පත්කිරීම හා ඔවුන් සවිබල ගැන්වීම නැතිනම් සජීවීකරණය කිරීමට වේ.

පුද්ගලයකු තුළ පවතින ශක්තීන්

1. ආත්ම ශක්තිය
2. ආත්ම විශ්වාසය
3. සහජ කුසලතා වේ.

මෙම විවිධ වූ ශක්තීන් වසාගෙන සහනාධාර මානසිකත්වය ඉස්මතු වී ඇත.

පුද්ගලයා තුළ පවතින පරායන චින්තනය මෙන්ම සෘණ ආකල්ප ඉවත් කිරීම මෙම ව්‍යාපාරයේ අරමුණ වේ. වර්තමාන සමාජ ක්‍රමය හා අර්ථ ක්‍රමය අතරමංවී සිටින මිනිසුන්ට ශක්තියක් වේ. පුද්ගල කණ්ඩායම් තුළ දැනුම හා කුසලතා පෝෂණය කල යුතුවේ. අඩු ආදායම්ලාභීන් ලෙස හඳුනාගෙන ඔවුන් හසුරුවා ගැනීම පහසුකිරීම සඳහා සහනාධාර මානසිකත්වය පුද්ගලයින් ඒකරාශී කිරීමට මෙය සකස් කොට ඇත. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය තුළ ග්‍රාම නිලධාරී වසම් පදනම් කරමින් සමෘද්ධි සංවර්ධන සමිතිය ගොඩනගා ඇත. මෙම සංවිධානය සමාජයේ කුඩාම ඒකකය වූ “පවුල” දක්වා විඳහා ඇත.

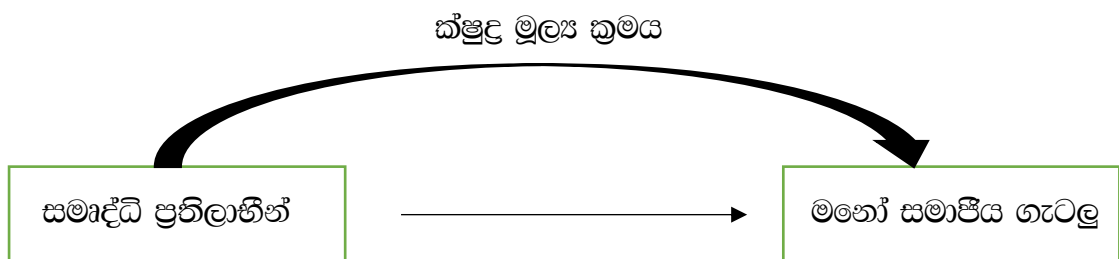
එසේම පරිපාලනය උදෙසා

1. සමෘද්ධි බැංකු සංගම්
2. පාලක මණ්ඩලය
3. සමෘද්ධි මහා සංගමය
4. විධායක කමිටුව
5. සමෘද්ධි කුඩා කණ්ඩායම් නායකයින් එකතුවක්

ආදී වශයෙනි. මෙය ඉතාමත් ශක්තිමත් ආර්ථික හා සමාජීය ජාලයක් වේ.

සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන් හා ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය

සමෘද්ධි ව්‍යාපාරය ප්‍රධාන කණ්ඩායම වූ සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන්ගේ ජීවන ක්‍රමය සකස් කිරීම ඉතා වැදගත්වේ.



නිරන්තරයෙන් කුඩා කණ්ඩායම් ක්‍රමය ඔස්සේ විවිධ ස්වයං රැකියා සඳහා ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ලබාදීම සිදුවේ.



මෙම ප්‍රතිලාභීන්ට ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ගෙවා ගැනීමට අපහසුවීම පිටිතයෙන් වන්දි ගෙවීම හෝ සියදිවි නසාගත් අවස්ථාද දක්නට ලැබේ. නමුත් සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන් මෙම ණය ක්‍රමය ඔස්සේ ධනාත්මකව ස්වයං රැකියාව වල, නිෂ්පාදන ධාරිතාව ගොඩනංවා ගැනීමට භාවිතා කෙරේ නම් ඉතා වැදගත්වේ. මොවුන් මෙම ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය භාවිතා කොට ගෙන අසාර්ථක භාවයට පත්වී තිබේ. ඒ අනුව සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන්ට තමන්තුල පවතින ශක්තීන් වර්ධනය කලයුතු වේ.

1. පුද්ගල ඉතුරුම් කරණය වර්ධනය කිරීම
2. නිෂ්පාදන ධාරිතාව වැඩි කිරීම හා නිර්මාණශීලීව ඉදිරිපත් කිරීම.
3. ස්වයං රැකියා සඳහා නවෝත්පාදන ක්‍රමය හඳුන්වාදීම.
4. ස්වයං රැකියා මාර්ගෝපදේශය හා අභිප්‍රේරණයක් ලබාදීම

ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ක්‍රියාවලිය ග්‍රාමීය සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන් සඳහා ධනාත්මක මෙන්ම සෘණාත්මක බලපෑම් ඇතිවේ.

මෙම ඉතුරුම් සමීකරණය

$$\boxed{\text{ආදායම}} - \boxed{\text{ඉතුරුම්}} = \boxed{\text{වියදුම}}$$

ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ක්‍රමය සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන් ඉතුරුම්කරණය හුරුවීම ඉතා වැදගත්වේ. සමෘද්ධි ව්‍යාපාරය ශක්‍යතාව හා සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන්ගේ ශක්තීන් ගොඩනැංවීමට මෙම ඉතුරුම් කරණය වැදගත්වේ.

කොවිඩ් තත්වය තුළ සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන් ලංකාවේ වර්තමාන කොවිඩ් තත්වය තුළ සමෘද්ධි ප්‍රතිලාභීන් දැඩි ලෙස පීඩනයට ලක්විය. දෛනික ජීවිතය තුළ දෛනික කුඩා ස්වයං රැකියා පවත්වාගෙන ගිය මොවුන් සියලු දෙනාට ආර්ථික මරු පහරක් වැදිණි. ඔවුන්ගේ කුඩා ව්‍යාපාරය මූල්‍යමය වශයෙන් බිඳ වැටිණ. එසේම ඔවුන් සියලු දෙනාටම ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ගෙවීම් සිදුවූ හිසා දැඩි පීඩනයකට හසුවිය. මෙයින් මොවුන් ආර්ථික හා සමාජීය වටපිටාව බිඳවැටිණ.

මෙම සමෘද්ධිලාභීන් නැවත සජීවීකරණය ඔස්සේ නැවත ගොඩනැංවීම ඉතා වැදගත්වේ.

සාරාංශය

මේ අනුව ලංකාවේ සමෘද්ධි ව්‍යාපාරය සතු ශක්‍යතා ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ක්‍රමය බලපෑම් සිදුවී ඇති බව පෙනේ. මේ සඳහා ප්‍රතිලාභීන් තුළ ආත්ම ශක්තිය හා සහජ කුසලතා ගොඩනැංවීමට ප්‍රජාව තුළ ආර්ථික සවිබල ගැන්වීම සමෘද්ධිමත් දේශයක් ගොඩනැංවීමට කල හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

1. Beariz, Armendrix, Johatham Morduh, (2000), *"The Economics of Microfine"* MIT, Press
2. K. Bharat Kumaris Review (2020) *"The future of Micro Finance"*, Brooking Instion Press.
3. Milford Bateman (2010) *"Doesn't Microfine work"* New York.
4. Yunus, Mohammed (2008) *"Banker to the Poor"* Bangladesh.

ග්‍රාමීය හා නාගරීක අඩු ආදායම්ලාභී කාන්තාවන් සවිබලගැන්වීම

-මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහයක්

රනිල් කුමාරනායක,

කටිකාවාර්ය-මනෝවිද්‍යාව,

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

සවිබල ගැන්වීම සිදු වන්නේ බලයක් නැති තැනක ය[®] වම නිසා, කාන්තාවන් සැම විටම පුරුෂයන් ඉදිරියේ බල රහිත වූ විශේෂයක් ලෙස දකින හෙයින්, කාන්තාවන්ට තමන්ගේ වටිනාකම වඩාත් වටිනා බව අවබෝධ කර දීම සවිබලගැන්වීම පිළිබඳ සාකච්චාවකදී වැදගත්ම සාධකයක් වේ[®] වචනනක් මනෝ විද්‍යාත්මකව කෙසේ කලහැකිද යන්න පිලිබඳව ශාස්ත්‍රීය නොවන නමුත් ප්‍රායෝගික අදහස් කිහිපයක් සනිටුහන් කරනු කැමැත්තෙමි[®]

අඩු ආදායම් මට්ටමෙහි පිවිත්වන ලෝක ජනගහනයෙන් බහුතරයක් කාන්තාවන් හා ගැහැණු දරුවන් බව ජාත්‍යන්තර වාර්තා පවසයි[®] මේ තුළට ආබාධිත තත්වයෙහි පසු වන අයවලුන්ද අයත් වේ[®] මෙම කණ්ඩායමේ දිළිඳුකම අඩු කිරීමට දායක විය හැකි සාධක ලෙස මනෝ සමාජ සවිබල ගැන්වීමේ හා මානසික සෞඛ්‍යයේ වැදගත්කම මඟින් කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් දැන් ලබා දෙන දායකත්වයන් ඉහළ නංවන අතර දුප්පත්කම තුරන් කිරීම සඳහා ඊටත් වඩා විශාල දායකත්වයක් ලබා දීමට ඔවුන්ට හැකි වේන තත්වයක් ද උදාකරගත හැකිය[®]

මෙම කාන්තා කණ්ඩායම් සවිබලගැන්වීමේදී මනෝවිද්‍යාත්මකව පියවර තුනක් අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය බව පර්යේෂණ සාහිත්‍යයෙහි පෙන්වා දෙයි[®] පළමුවෙන්ම මානසික පීඩා අවම කර ආර්ථික හා සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගි වීම දිරිමත් කළ යුතුය[®] මානසික පීඩාවකින් හෝ අක්‍රමතාවයකින් පෙළීම යනු කාන්තාව ආර්ථික හා සමාජීය ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ඇත්කර තබන කාරණා වේ[®] සක්‍රීය පුද්ගලයා මනෝවිද්‍යාත්මකව අක්‍රීය අයකු කරා රැගෙන යාමට ඒවා දායක වේ[®] දෙවනුව, සමාජ සම්බන්ධතා හා ජාලයන් වර්ධනය කිරීමෙන් හුදකලාව අඩු කළ යුතුය[®] ඉහත පළමු සාධකය නිසා සමාජීය හා ආර්ථික වශයෙන් හුදකලා වූ කාන්තාවට මැදිහත් කරණයන් ලෙස සමාජ සම්බන්ධතා ජාලය ශක්තිමත් කළ හැකිය[®] ග්‍රාමීය හා සමාජීය මට්ටමින් මේ කාරණය දැනටමත් යම් ආරම්භයක් ගෙන ඇතිවගක් පෙනෙන්නට තිබේ[®] අවසාන වශයෙන්, සෑම තරාතිරමකම සමාජ හා ආර්ථික තීරණ ගැනීමේදී සහභාගි වීමේ කාන්තාවන්ගේ අයිතිවාසිකම් වලට සහාය විය යුතුය[®] මෙය ප්‍රතිපත්ති සාදන මට්ටමෙන් සිදුකල යුතුව ඇත[®] රජය හා සිවිල් සංවිධාන මෙහිදී ප්‍රධාන පාර්ශව කරුවන් වෙයි[®] එහිලා අධ්‍යාපනයේ හුම්කාවද නොසලකා හැරිය නොයුතුය[®]

විශේෂයෙන්ම සමාජයේ සෙසු කාන්තා කණ්ඩායම් වලට මෙන්ම අඩු ආදායම් ලාභී මෙන්ම සාපේක්ශව අඩු අධ්‍යාපනයක් ලද ග්‍රාමීය හා නාගරීක කාන්තාවන්ට හිමිකාරීත්වය සහ ආර්ථික තීරණ සඳහා සහභාගි වීමේ අයිතිය ඇති බව පිළිගැනීම ඔවුන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ[®] සවිබල ගැන්වීම සඳහා වූ මනෝ සමාජීය ප්‍රවේශයක් මඟින් ඉහත කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් ඔවුන්ගේ මානව හිමිකම් සහ ඔවුන්ගේ ශක්තින් හඳුනා ගැනීම සහ වර්ධනය කිරීම ප්‍රවර්ධනය කරන අතර සම්පත් හා නිපුණතා ලබා දීමද අරමුණු කළ යුතුය[®] විශේෂයෙන් මෙම කණ්ඩායමක කාන්තාවන් දැඩි දරිද්‍රතාවයේ සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ අසමානතාවයන් සහ සාම්ප්‍රදායික හුම්කාවන් සීමාවන් තුළ පිවිත් වන විට පවා පවුල, ආහාර සුරක්ෂිතතාවය සහ පැවැත්ම සඳහා තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි[®] ඔවුන් කෘෂිකාර්මික හා ග්‍රාමීය සංවර්ධනය ද ඉහළ නංවයි[®] ඔවුන්ගේ පිවිත්වයට ඇති තර්ජන මහඟරවා ගැනීමට සහ ඒවා යටා තත්ත්වයට පත් කර ගැනීමට මනෝවිද්‍යාත්මක සුරක්ෂිතතාව ලබාදී

ඔවුන්ගේ ජීව ගක්තිය හා ප්‍රත්‍යාස්ථභාවය පෝෂණය කළ යුතු ආරක්ෂක සාධක වේ¹ මෙම ගක්තීන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වලදායී වැඩසටහන් සඳහා පදනමක් ලෙස ක්‍රියා කළ හැකිය²

මනෝවිද්‍යාත්මක සවිබල ගැන්වීම එයට අදාළ මානසික සතරකින් සමන්විත වන අතර ඒවා අර්ථය, නිපුණතාවය, ස්වයං නිර්ණය සහ බලපෑම(ප්‍රබලතාවය) ජදපවැවැබපැල ්ක-වැරපසබ්වසදබල ්බා සපව්චව) වශයෙන් හඳුන්වයි³ අර්ථය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කෙනෙකුගේ වැඩ හුම්කාවේ අවශ්‍යතා සහ කෙනෙකුගේ විශ්වාසයන්, සාරධර්ම සහ හැසිරීම් අතර ගැළපීමයි⁴ නිපුණතාවය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කෙනෙකුගේ වැඩ සඳහා විශේෂිත වූ ස්වයං-කාර්යක්ෂමතාව, වැඩ කටයුතු කිරීමට කෙනෙකුගේ හැකියාව පිළිබඳ විශ්වාසයයි⁵ ස්වයං නිර්ණය යනු කෙනෙකුගේ ක්‍රියාවන් ආරම්භ කිරීමේදී හා නියාමනය කිරීමේදී තෝරා ගැනීමේ හැකිමකි⁶ ස්වයං නිර්ණය මගින් වැඩ හැසිරීම් සහ ක්‍රියාවලීන් ආරම්භ කිරීම සහ අඛණ්ඩව කරගෙන යාම පිළිබඳ ස්වයං පාලනය පිළිබඳ වේ⁷ අවසාන වශයෙන්, බලපෑම නම් උපායමාර්ගික, පරිපාලනමය හෝ මෙහෙයුම් කෙරෙහි බලපෑම් කළ හැකි මට්ටමයි මේවාට අමතරව, මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිකෝණයෙන්, කෙනෙකුගේ පරිසරය සහ අනෙක් අය කෙරෙහි පාලනයක් තමාට ඇතිවිය හැකිමක් දැනීම අත්දැකීමට මූලික වූ මූලික මානසික තත්ත්වයක් ලෙස සැලකේ⁸

මනෝවිද්‍යාත්මකව සවිබල ගැන්වූ කාන්තාවන් වෙනත් ක්ෂේත්‍රයන්හි ද ස්වයංක්‍රීයව බල ගැන්වෙන බව සැලකිය යුතුය⁹ එයට හේතුව නම් කාන්තාවන් මානසිකව යහපත් වූ විට තමන් ගැන විශ්වාස කිරීමට පටන් ගත් විට ඔවුන් කවුරුන්ද යන්න පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගන්නා බැවිනි¹⁰ ඔවුන්ගේ තත්වය තුළ හුදුසු දේ සහ ඔවුන් වඩා හොඳ තත්වයක සිටිය හැක්කේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත්ව සිටී: තවද තමන්ට ළඟා විය හැකි දේ තමන්ම දියුණු කර ගැනීමට කුමක් කළ යුතුද යන්න ඔවුන් තේරුම් ගනී¹¹

එම නිසා කාන්තාවන්ගේ මනෝවිද්‍යාත්මක සවිබල ගැන්වීම එක්තරා ආකාරයක එමඟින් අවස්ථා ගණනාවකටම දොරටු විවර කිරීමක කළ හැකිය¹² මේ නිසා අපි අවධානය යොමු කළ යුත්තේ මෙයයි, මන්ද මොළය සහ මනස සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමණක් කාන්තාවන්ට තමන් ගැනම සිතිමට, තීරණය කිරීමට සහ වැඩ කිරීමට හැකි වීමයි¹³

එහිදී කාන්තාවන් මනෝවිද්‍යාත්මකව සවිබල ගැන්වීමේදී පහත දේ සාක්ෂාත් කර ගැනීම

කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වෘත්තිකයන් කළ යුතුය¹⁴

1¹⁵ දූව්‍යමය හා භෞතික නොවන සම්පත් වෙත ප්‍රවේශ වීමේ සහ පාලනය කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම සහ ඒ සඳහා වලදායී ලෙස බලමුදු ගැන්වීම තීරණාත්මක ප්රතිඵල කෙරෙහි බලපෑම් කරන්නක් ලෙස සිදු කල යුතුයි¹⁶

2¹⁷ විවිධ මට්ටම් වල (ගෘහස්ත, ප්‍රජාව,) තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට ප්‍රවේශ වීමේ හා බලපෑම් කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම (ජාතික, ගෝලීය)¹⁸ නිසි නියෝජනය සහතික කිරීම සඳහා

කෙනෙකුගේ රැවිකත්වයන් ලබා ගැනීම (මේ සඳහා සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රාදේශීය සංවිධාන පිහිටුවීම අවශ්‍ය වේ/ සාමූහික ක්‍රියාවන් පහසු කිරීම)

3¹⁹ අධිපති මතවාදයන් සහ ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම

ආධිපත්‍යයේ ස්වභාවය අනුව යමෙකු යටත් වේ²⁰ කෙනෙකුගේ අනන්‍යතාවය සොයාගෙන අවසානයේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීමට එය බාධාවකි²¹ ස්වාධීනව කෙනෙකුගේ මනාපයන් තීරණය කර ක්‍රියා කරන්න සවිබල ගැන්විය යුතුයි²²

4²³ කෙනෙකුගේ පෞද්ගලික හැකියාවන් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම²⁴

මනෝවිද්‍යාත්මක සවිබල ගැන්වීම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

ශ්‍රී විවිධ ආර්ථික හා සමාජ සවිබල ගැන්වීම් තිබුණද ඒවා අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලබා දීමට නොහැකි වූ වැඩසටහන් ලෙස බොහෝමයක් පවතී®

සමහර විට මනෝවිද්‍යාත්මකව සෑදී ඇත්තේ මිනිසුන්ගෙන් නිසා වුවත් ඒවා තුළ මනෝවිද්‍යාත්මක සවිබල ගැන්වීම සැලකිල්ලට ගෙන නැත®

ශ්‍රී මිනිසුන් මනෝවිද්‍යාත්මක පිටින් වන අතර සෘජුව හෝ වක්‍රව ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය කිරීමේදී ඒවා සලකා බැලිය යුතුය® මෙය කිරීමට අපොහොසත් වීම සෘණාත්මක ප්‍රතිඵලයක් ලබා දෙනු ඇත®

ශ්‍රී මානසික සවිබල ගැන්වීමකින් තොරව, වැරදි ආකල්ප සහ හැසිරීම් සාමාන්‍යයෙන් මහජනතාව විසින් ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි අතර ඒවා රජයේ යහපාලන ප්‍රතිපත්ති වලට බාධා විය හැකිය

මෙහිදී අවසන් අදහස්ක් ලෙස දුර්වල මානසික සෞඛ්‍යය දුප්පත්කමට හේතුවක් මෙන්ම එහි ප්‍රතිඵලයක්ද වේ යන්නට අවධානය යොමු කලයුතු යන්න අවධාරණය කරමි® මානසික හෝ මානසික ගැටලු ඇති බොහෝ පුකාන්තාවන්ට විශේෂයෙන් දුප්පත් රටවල අයට-ආදායම් උත්පාදන අවස්ථා සහ අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍ය, මානසික සෞඛ්‍ය හෝ වෙනත් සමාජ සේවාවන් ලබා ගැනීමට හැකියාවක් නැත හෝ අවමය® මෙය ඔවුන්ගේ මානව හිමිකම් දැඩි ලෙස සීමා කරයි® පර්යේෂණ වලට අනුව දුප්පත්කම සහ මානසික අවපීඩනය දැඩි ලෙස සම්බන්ධ වී ඇත® දුප්පත් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල කාන්තාවන් මානසික පීඩනයෙන් හා මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන අතර නාගරික කාන්තාවන්ට වඩා ඔවුන්ට උපකාර ලැබීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුය® හුදෙකලාව, දුර්වල අධ්‍යාපනය සහ රැකියා අවස්ථා, සෞඛ්‍ය හා මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා සුළු ප්‍රවේශයක් සහිතව, ඔවුන්ගේ දුප්පත්කම වර්ධනය කිරීමට මෙම සාධක තවදුරටත් දායක වේ® අනෙක් අතට ස්ත්‍රී දෂණය, අඩු වයස් විවාහ, ග්‍රාමීය කාන්තාවන් විඳින නිදන්ගත රෝග මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු සඳහා ද දායක විය හැකිය® වැඩ කරන කාන්තාවන්ට බොහෝ රැකියා සඳහා අඩු වැටුපක් ලැබේ® ගෙවීමක් නොමැතිවම ගෙවල් දොරවල් සහ පවුල් ආරක්ෂක වැඩ කටයුතු හේතුවෙන් ඔවුන් නිවසේදී දැඩි ලෙස පීඩාවට පත්ව සිටී® දිළිඳුකමින් ඔවුන්ව සවිබලගැන්විය හැකි, සමාජ හුදෙකලාව අඩු කළ හැකි සහ තමන්වම ආරක්ෂා කර ගැනීමේ හැකියාව වැඩි කළ හැකි ව්‍යාපාරයක් දියුණු කිරීමට මෙම කාන්තාවන්ගේ අභිප්‍රේරණය ද අධ්‍යාපනය හා ව්‍යාපාර පළපුරුද්ද නොමැතිකම නිසා බාධා වේනම් ඒව ජයගැනීමද අවශ්‍ය වේ® එසේම ඉහත කී මෙම අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට කාන්තාවන්ට උපකාර කිරීම සඳහා බොහෝ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල පුහුණු මනෝවිද්‍යාඥයින්, සමාජ සේවකයින් හෝ වෙනත් සෞඛ්‍ය සේවකයින් ඇත්තේද ස්වල්ප දෙනෙක් පමණි®

දිළිඳු ප්‍රජාව මනෝවිද්‍යාත්මක සවිබලගැන්වීම තුළින් සංවධර්නයට

කුමුදිනි ශ්‍රියානි වැදිසිංහ

ජේෂ්ඨ පුහුණු කිරීමේ නිලධාරී, ජාතික සමාජ සංවධර්න ආයතනය

(ශාස්ත්‍රපති උපාධිය (සමාජ වැඩ), ජාතික සමාජ සංවධර්න ආයතනය, ශාස්ත්‍රවේදී උපාධිය (සමාජ විද්‍යා විශේෂ), කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය ,උපදේශනය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය,සමාජ වැඩ පිළිබඳ ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව, ජාතික සමාජ සංවධර්න ආයතනය උපදේශනය පිළිබඳ ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව, ජාතික සමාජ සංවධර්න ආයතනය)

හැඳින්වීම

දුප්පත්කම යන්න මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශන ක්ෂේත්‍රය තුළ මනෝභාවය පදනම් කරගත් කරුණක් සේ විග්‍රහ වන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි. මෙසේ අවම මට්ටමින් සංවධර්නය ඉලක්ක කොටගෙන සාකච්ඡා වන පුද්ගල මනෝභාවය නියමාකාරයෙන් ආමන්ත්‍රණය වුවහොත් ඉතා පුළුල් මට්ටමින් සංවධර්නයක් කරා එම පුද්ගලයා හා පවුල ඔසවා තැබිය හැක. පුද්ගලයාද දුප්පතෙකු වුවද ස්වයං අධිකාරී බලයක් ඇත්තෙක් වෙයි. උදාවී ඇති වපසරියෙහි ස්වභාවය වන්නේ තමාට ඇති ස්වයං නිෂර්ඪ අයිතිය මෙන්ම අධිකාරී බලය සංවධර්නයට පුද්ගලයා නොයොදා ගැනීමයි.

සමස්ත මානව සමාජය තුළම වධර්නය වෙමින් පවත්නා සමාජ ප්‍රශ්නයක් ලෙස දිළිඳුකම හඳුන්වා දියහැක. බෝහෝ නිමවුම් කරන සමාජය විසින්ම නිෂ්පාදනය කරන ලද දිළිඳුකම ආදායම් ක්‍රම ඔස්සේ පමනක් නොව එහි සෑම අංශයක් ඔස්සේම අවධානයට ලක්කළ යුතු සංකල්පයකි. පුද්ගල යහපත හා සංවධර්නය උදෙසා මෙහෙයවීමේ වගකීම් සහතඟ බව පුද්ගලයා දරාගත යුතු අතර වෘත්තීය වේදියාගේ වගකීම විය යුත්තේ පුද්ගලයා ධනාත්මක ආකාරයට යහපත උදෙසා යොමුකර වීමයි. දරිද්‍රතාවය පිළිබඳව විවිධ ප්‍රවේශයන් ඔස්සේ විවිධාකාරයට නිවර්ථනයන් ඉදිරිපත් කර ඇති අතර පොදුවේ හඳුනාගත හැකි විශ්වීය නිවර්ථනයක් තවම ඉදිරිපත්වී නැත. බහුමානීය සංකල්පයක් වන දිළිඳුකම ප්‍රධාන මාන තුනක් ඔස්සේ දැක්විය හැක

- පැවැත්ම
- ආරක්ෂාව සහ ආත්මභීමානය (1992දී chamber නම් ආචරීක විද්‍යාඥයා)

ආත්මභීමානය යන්නේ ඉතා වැදගත් මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්පයකි එහි සංවධර්නය ඉහත සියළු කාරණා නිෂර්ඪ කරයි.

1977දී නිකුත් කරන ලද එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධර්න වැඩසටහනට අයත් මානව සංවිධර්න වාර්තාවේ දිළිඳුකම පිළිබඳව පොදු දෘෂ්ටිකෝණ තුනක් ඔස්සේ අවධානයට ලක්කර ඇත.

1. සමාජීය විද්‍යා විශ්වකෝෂය දක්වා ඇති විග්‍රහය
2. ගැමි සමාජය දිළිඳුකම හඳුන්වා දෙන ආකාරය.
3. ආර්ථික විද්‍යාඥයින්ගේ හා සමාජ විද්‍යාඥයින්ගේ ශාස්ත්‍රීය විග්‍රහය.

ඉහත මෙම අදහසින් ද පෙනී යන්නේ ඕනෑම සමාජ සංකල්පයක් සම්බන්ධයෙන් අදාළ සමාජය තුළ, විශේෂ ම අදාළ පුද්ගලයා තුළ සමාජ නිමර්තයක් (Social construction) පවතින බවයි. මෙම සමාජ නිමර්තය ඒ ඒ පුද්ගලයා හැදී වැඩුණු සමාජය තුළින් නිෂ්පාදනය වේ. උපදේශන වෘත්තීය වෘත්තීයවේදියා බොහෝ බොහෝදුරට මෙම සමාජ නිමර්තයන් හා සටන් කරයි. බොහෝ කාරණා තුළ සමාජ නිමර්ත ද සත්‍ය කුමක් ද යන්න පුද්ගලයාට තේරුම් කර දීමෙන් තාකර්මිකභාවය පුද්ගලයාට මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරු විසින් පසක් කොට දියයුතුය. මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශකවරයා මෙම කාරණාව පුද්ගලයාගේ මොළයට එනම් සිතන්නට කාවැද්දීමට සලස්වනු ලබයි. ඒ සඳහා මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශකවරයා සතු නියාය ක්‍රමශිල්ප කුසලතා බොහෝමයක් උපයෝගී කොට ගනී. මන්ද බොහෝ සමාජ නිමර්තය සදාකාලික නොවන බව සංකේතාත්මක අන්තර් ක්‍රියාවාදය තුළින් ද අප හටපසක් වන කරුණකි. එමනිසා දුප්පත්කම යන්න අර්ථකථනය කරන ආකාරය, එය දැරන්නාගේ ලෙස නව ආකාරයකින් නව ආකාර අර්ථකථන සහිතව සම්පාදනය කරදීම, එනම් තාකර්මිකරණය කරදීම වෘත්තීයවේදියා සතු යුතුකමකි. එනම් පුද්ගලයා සතු පූර්ව ඉගෙනුම් සංවිධර්නයට බාධාවක් නම් එම පූර්ව ඉගෙනුම් නිවැරදි කරණය කර දීම , මෙයින් අදහස් වෙයි.

මෙම ලිපිය තුළින් සාකච්ඡා වන්නේ දිළිඳු බව හෙවත් දුප්පත්කම යන්න පුද්ගලයා සවිබලකරණය තුළින් එනම් පුද්ගලයා ගොඩ ආ යුතු බව විඥානකරණය (Consciousness) කිරීම තුළින් සංවිධර්නය කරා ළඟාවිය ළඟා විය හැකි බවයි. එමෙන්ම පුද්ගලයා මනෝවිද්‍යාත්මකව සවිබලගැන්වීම තුළින් සංවිධර්නය කරා ළඟාවීමට ඇති හැකියාව සුවිශේෂීව මෙහිදී විග්‍රහ වේ.

සන්දහර්ශ

‘ප්‍රජාව’ යන්න සුවිශේෂී සංකල්පයකි. ප්‍රජාව යන්න ප්‍රකට විද්වතෙකු වන මරේ රෝස් ප්‍රජා වගර් 02ක් පිළිබඳව ඔහුගේ විග්‍රහයන් තුළ සාකච්ඡා කරයි. ඉන් එක් ප්‍රජාවක් නිශ්චිත භූමියක් යන්න පාදක කොටගෙන ඇති අතර, නිශ්චිත භූගෝලීය සීමාවකට යටත් නොවන පොදු කායර්ශයන් හෝ අභිලාශයන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින පිරිසක්ද ප්‍රජාවන් යන්නට අයත් වේ. ඒ අතර දිළිඳු සහනලාභීන්, අඩු මානසික සහනයක් ඇති අයද ඇතුළත් වේ (විජේසිංහ, 1993: 82). දිළිඳු ප්‍රජාව ද එවැනි වූ ප්‍රජාවකි. මක් නිසාද යත් භාවිතයේ කායික, මානසික හා සමාජීය බලපෑම එක හා සමාන වන අතර, සංගහනයක් වශයෙන් එය ප්‍රමාණාත්මකව ඉහළ අගයක් ගනී. මොවුන්ට ආමන්ත්‍රණයට දෘෂ්‍යමාන මාගර්ශක්

නිබිය යුතු වේ. අඩු වාසිසහගත ප්‍රජාවක් යනු පුද්ගලයෙකුගේ වයස, ආබාධිතභාවය, අපයෝජනය, නොසලකා හැරීම හෝ විශේෂ සැලකිල්ලක් උපකාරයක් හා ආරක්ෂාවක් අවශ්‍ය වන ජනකොට්ටාශයකි. මෙහිදී අවධාරණය විය යුතු වැදගත්ම කරුණ නම් ආබාධිතභාවය පුද්ගල පාලනයෙන් තොර කරුණු වල බලපෑමක් වන අතර දිළිඳුභාවය මුලුමනින්ම පුද්ගල පාලනය හා බැඳී කරුණකි. මෙවන් පිරිසක් සංවිධර්නයට යොමුකරවා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යයන්ම සිදුකළ හැකි වන අතර එය පරිවයට නැගිය හැකි අනිවාර්ය කරුණකි.

දරිද්‍රතාවය යනු " පුද්ගලයෙකුට ආත්ම අභිමානයෙන් යුතුව ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට අදාළව තිබිය යුතු ශක්‍යතාවන් නොමැති තත්ත්වයකි." 1979 දී හැකියාවන් පිළිබඳ ප්‍රවේශයට අනුව අමාත්‍යර් සෙන්

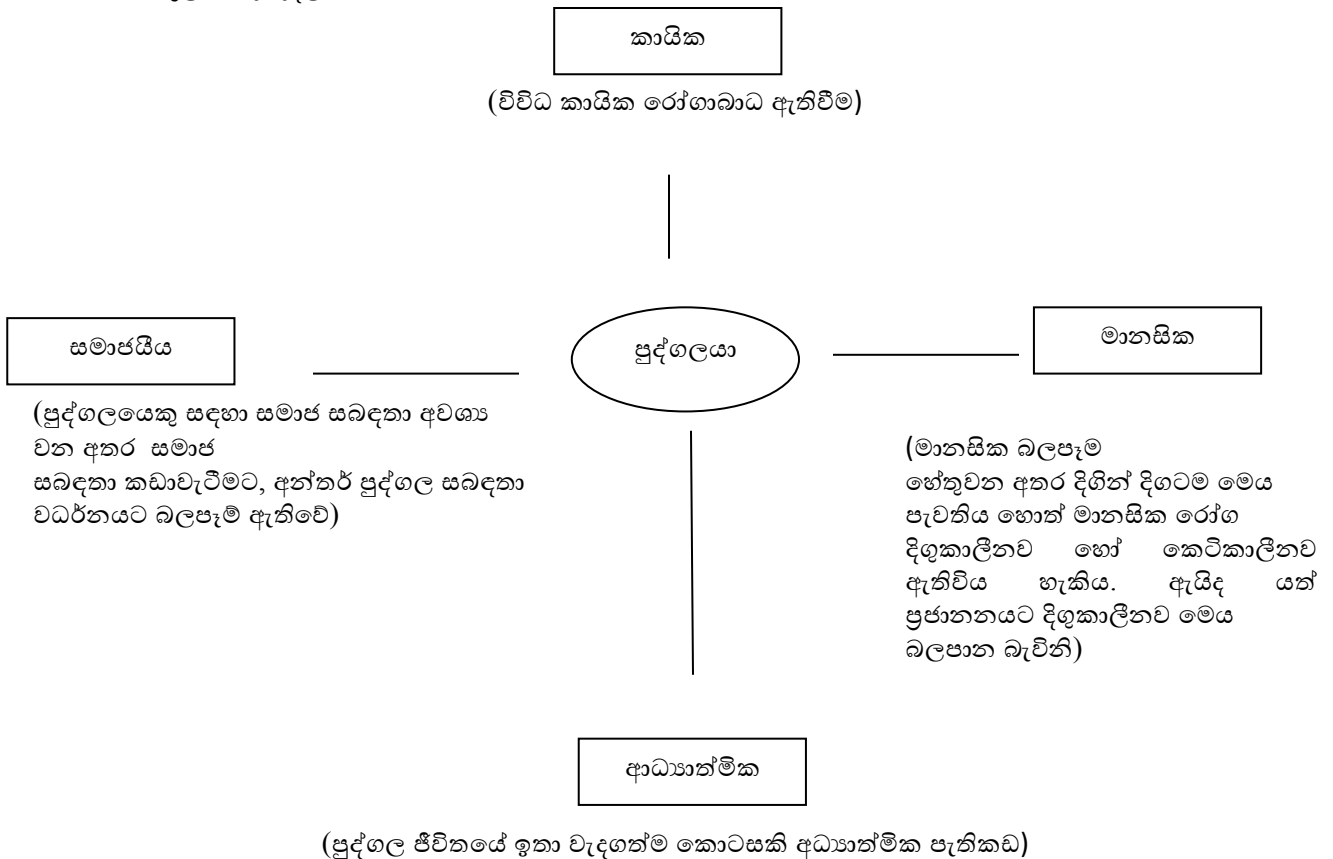
මෙම නිවර්තනයේ පෙන්වා දෙන ආකාරයට දරිද්‍රතාවය හෙවත් දිළිඳු බව යනු ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට අදාළ ශක්‍යතාවන් නොමැති වීම මත ඇතිවන ආත්මභිමානය පිළිබඳ ගැටලුවකි. මෙහිදී ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යාමට අත්‍යවශ්‍ය ශක්‍යතාවයන් යන්න මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන තුළ නිවර්තනය කරන්නේ කෙසේද යන්න සලකා බැලිය යුතුය. පුද්ගලයෙකුට ජීවත් වීම සඳහා ආර්ථිකය යන වැදගත් ප්‍රබල සාධකයක් වන අතර ආර්ථිකය ලද පමණින් හෝ එනම් සහනාධාර, දිළිඳු දීමනා ලබාදීම පමණින් පුද්ගලයාට එතෙර විය නොහැක. මේ වන විට රාජ්‍ය රාජ්‍ය නොවන මට්ටමෙන් දිළිඳු ප්‍රජාව උදෙසා සහන සපයන විවිධ ආර්ථික ක්‍රමෝපායන් හඳුන්වා දී ඇත. එනමුත් පුද්ගලයින්ගෙන් එතෙර වන්නේ කියෙත් කී දෙනාද එය සිතා බැලිය යුතු ප්‍රස්තුතයකි. මෙවැනි උදව් පද්ධතීන් හමුවේ වුවද පවතින දරිද්‍රතාවය සඳහා හේතු විග්‍රහකර යුතුව ඇත. මෙහිදී වැදගත් එක් එක් ප්‍රබල කාරණයක් ඉස්මතු කළ යුතුව ඇත. සහනාධාර මත ප්‍රජාව ඕනෑවට වඩා යැපීමට පුරුදු වීම මත පෞද්ගලික පෙළඹවීම් හා ස්වෝත්සාහයෙන් අඩුවේ. තරගකාරී වෙළෙඳපොළ රාමුවක් තුළ වාසි ලබා ගැනීමට ඔවුන් සතු හැකියාව මොට වෙයි.

අලෙවි කළ හැකි නිපුණතා නොමැතිවීම, විශේෂයෙන්ම මත්ද්‍රව්‍ය මත්පැන් ආදී ඇබ්බැහි සහිත වයරුවන් සඳහා පෙළඹීම, අඩු අධ්‍යාපන හා සෞඛ්‍ය තත්ත්ව, මෙන්ම ප්‍රබල ලෙස අබහුදකාරී මානසික මට්ටම් වල ඔවුන් නිරන්තරයෙන්ම සිටින නිසා ඇති වන ගැටුම් හමුවෙහි තමා විසින්ම තමා හංවඩු ගසා ගැනීම, තමාට අඩු සමාජ පිළිගැනීමක් සහිත යැයි තමා විසින්ම මනසින් විග්‍රහ කර ගැනීම යන කරුණු මෙහිදී ප්‍රබල වේ. තත්ත්වය වඩාත් බෙදවැවකයක් බවට පත් කරනු ලබන්නේ විධිමත් නොවන ණය යෝජනා ක්‍රම හඳුන්වා දෙමින් ආයෝජනයට වඩා වෙනත් ප්‍රාථමික කරුණු තුළින් ජීවිතය දෙස බලන්නට පුරුදු වීම, ප්‍රාග්ධන වත්කම් සඳහා කිසිදු චින්තනයක් නොවීම රැකියා පිළිබඳ ඇති දුෂ්ට කෝණයන් වෙනස් නොවීම තුළය. සමාජ වශයෙන් හිතා බැලිය යුතු කරුණු ඇති බව සත්‍යයකි. එනමුත් වඩා වැදගත් වන්නේ වැටුණු පුද්ගලයා එම ළිං කටින්ම ගොඩවීමයි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ දිළිඳුකම පිටු දැකීම උදෙසා රාජ්‍ය රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන ගෙන ඇති උත්සාහය උත්සාහයන් බොහෝය. ආහාර සහනාධාර සහ මුද්දර ක්‍රමය, ජනසවිය ව්‍යාපෘතිය, සමුදරී ව්‍යාපෘතීන්, ඒකාබද්ධ ග්‍රාමීය සංවිධර්න යෝජනා ක්‍රමය, විවිධ නිවාස සංවිධර්න ව්‍යාපෘති , සමාජ ආරක්ෂණ වැඩසටහන් ලෙස ගොවි රක්ෂණ ,ධීවර රක්ෂණ ස්වයංරැකියා ක්‍රම, වැඩිහිටියන්ගේ ජීවන තත්ත්ව පහත නොවැටී අවශ්‍ය ක්‍රම සකස් කර දීම ආදී බොහෝ කරුණු මේ අතර වෙයි. මෙසේ සහනාධාර ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක වීමේ දී වුව ද රටක් ලෙස දිළිඳු බව පිටු දැකිය හැක්කේ හුදු ආර්ථික

සභාය තුළින් පමණක් නොවන අතර එහිදී පුද්ගලයා සවිබලකරණය (empowerment) සිදුවිය යුතුය .මේ සඳහා සමාජ වැඩ සහ උපදේශන වෘත්තීයවේදීන් මෙහිදී මනා දක්ෂතාවයක් දක්වයි.

සවිබලගැන්වීම යනු ස්වයං පාලනයක් සහ ආත්ම විශ්වාසයක් වැඩිවීම කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ලෙස සාහිත්‍ය තුළ විග්‍රහ වන අතර සමාජ සබඳතා ශක්තිමත් කරමින් තම ශක්තිවන්ත භාවය තුළ තනි තනිව හෝ සාමූහිකව ක්‍රියාකිරීම සහ එමගින් අඩු වාසිසහගත තත්ත්වය මගහැරීම වේ. මේ සඳහා බලය යන කාරණාව වැදගත් වන අතර බලයදීමඅරමුණු අතර ප්‍රධාන වේ. මෙම බලගැන්වීමෙන් මිනිසුන් සහ ප්‍රජාවන් තුළ ස්වයං පාලනයක් සහ ස්වයං නිණර්ය මට්ටම ඉහළ නැංවීම සඳහා සැලසුම් කර ඇති ක්‍රියාමාර්ගයන් එම පුද්ගලයාට ස්වයං නිණර්යකින් යුතුව ඔවුන්ගේම අධිකාරිය තුළ ක්‍රියාත්මකවීමට හැකියාව උදා කරයි. පුද්ගලයෙකු වෙනුවෙන් සංවධර්නය යනු මිනිසෙකු ලෙස ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පුණර් හැකියාවන් අවබෝධ කරගන්නා කෙනෙකු බවට පත්වීම යන්නයි. එය පුද්ගල සාපර්කත්වය හා සහසම්බන්ධ විය යුතුය. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සංවධර්නය යන්න වෙනස් වියහැකි වුවද අවසානය ඉලක්කය විය යුත්තේ පුද්ගල සුභසිද්ධිය අරමුණු කොටගෙන මෙහෙයවීමයි. මෙහිදී පුද්ගලයාගේ සංවධර්නයට කායික, මානසික සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යන් අංශයන් හතර තුළින්ම සිදුවිය යුතු අතර ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිවර්චනයට අනුව සංවධර්නයේ අවසාන පරමාපර්ය විය යුත්තේ එම අංශයන් හතරෙහි සමබරතාවයකින් යුත් වධර්නයයි. එවිට පුද්ගලයා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ (WHO, 2016). පුද්ගල සංවධර්නයේ අවසාන පරමාපර්ය විය යුත්තේ වැඩි ධනයක් ඉපැයීම හෝ ඉහළ ආපරීකයක් වධර්නයක් කර ගැනීම නොවන අතර එය වෙනත් ආකාරයක් ගන්නා බව ඉහත නිවර්චනය තුළින් පැහැදිලි වේ.



අවාසි සහගත තත්ත්ව නම් මේ ආකාරයට පුද්ගල මට්ටමේ බලපෑම් කරන විට එම පුද්ගලයා සංවධර්නයට කෙටි මැදිහත්කරණයක් හෝ ලබාදීමට මේ වන විට උපදේශන ක්ෂේත්‍රය තුළ වෘත්තීය තුළ නිරතවන වගකීම් දරන්නන් සුදානම්ය. සමාජ වැඩ, උපදේශනය වැනි වෘත්තීමය පන්තරයක් සහිත පුද්ගලයා දිළිඳු බවෙන්/දුප්පත්කමින් මිදීමට අවශ්‍යකරණ අභිප්‍රේරණයට යොමු කරවීමට උත්සාහ කල යුතුය. එනම් මුළුමනින්ම එම අවාසි සහගත තත්ත්වයන් මුදවා ගැනීම යන්න නොවන අතර එම වෙනස්වීමට අවශ්‍ය වන පෙළඹවීමට උවමනාකරණ සිතුවිල්ල පහල කිරීමට යන්න දැරීමයි. මෙය රජයට හෝ එම පුද්ගලයාට වියදම් දැරීමට සිදුවන මට්ටමෙහි කාර්යභාරයන් නොවන අතර එය හුදු විද්‍යාත්මක පදනමක් සහිත සාකච්ඡාවක් වේ. වෘත්තීයවේදීන් පුද්ගලයන් සාකච්ඡාව මගින් වෙනස් කිරීම සඳහා අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡා නමින් හැදින්වෙන මෙවලමක් භාවිතා කරනු ලබයි. එම මෙවලම බොහෝ වෘත්තීය ක්ෂේත්‍රයන් තුළ භාවිතයට ගනී. විශේෂයෙන්ම මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය, සායනික උපදේශනය, මනෝ විකිත්සක වෛද්‍යමය සහ නීතිමය වැනි ක්ෂේත්‍රයන් තුළ මෙය ක්‍රියාත්මක වෙයි.

අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් සිදුකරනු ලබන්නේ පුද්ගලයා වෙනස් වීමට ඇති හේතුව ඔහුගෙන්ම මතු කොටගෙන පුද්ගලයා පිළිබඳව කිසිදු ආකාරයක විනිශ්චයකින් තොරව ඉතා සහයෝගීව සාකච්ඡාවක නිරතවීමයි. අභිප්‍රේරණ සම්මුඛ සාකච්ඡා මූලධර්ම 1991 දී Miller & Rollnick හඳුන්වාදී ඇත. මෙය හුදු උපදේශන න්‍යායක් පමණක් නොවන අතර සේවාලාභීන් සමග එක්ව කටයුතු කිරීම සඳහා එනම් එක්ව ජීවත්වීම සඳහා භාවිතා කරන වෙනස් කිරීමේ හෝ වෙනස්වීමේ ක්‍රියාවලියට උදව් කරනු ලබන ක්‍රියාවලියක් සහ පිළිගැනීමකි. එම නිසා අඩුවාසි සහගත මට්ටම් වල නිරත වන පුද්ගලයින් ඉහළට එසවීමට මෙම අභිප්‍රේරණ සාකච්ඡා භාවිතා කළ හැක. මානවීය න්‍යායන්මක මතවාදයන් ලොව බිහිවීමත් සමගම වඩා වැදගත්වන්නේ උපදෙස් ලබාදෙන්නා හෝ මහපෙත්වීම ලබාදෙන්නා නොවන අතර උපදේශනයට හෝ මහපෙත්වීමට පත්වන පුද්ගලයාය. මන්ද තෝරාගැනීම හා ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස්වීම ස්වයං සාක්ෂාත්කරණයක් දක්වා ගමන් කිරීම ලගා කොට ගත හැකි වනුයේ ගැටලු සහගත පුද්ගලයාටම වේ.

අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡා මූලධර්ම මෙහෙයවීමේදී පදනම් විය යුතු අභ්‍යුපගමය කිහිපයක් Miller & Rollnick පෙන්වා දෙයි.

- එදිරි සංවාදයට එරෙහි සහයෝගීතාවය

එනම් ප්‍රජානන වයර්වාදී බොහෝ අවස්ථා වලදී අතාකරීක පුද්ගලයා සාණාත්මක පැතිකඩයකට තල්ලුවන අවස්ථා වලදී අහේතුවාදී මිත්‍යා විශ්වාසවලින් පෙළෙන අවස්ථාවන්හිදී සේවාලාභියාට එරෙහිව තකර් හෝ අදහස් ඉදිරිපත් කරනු ලබයි. මෙය සේවාලාභියාගේ වෙනස්වීම යන සීමාව පිළිබඳ සාකච්ඡාවකදී බලපෑම් සහගත වන අතර සහයෝගීතාවය යන්න එහිදී වැදගත් වෙයි.

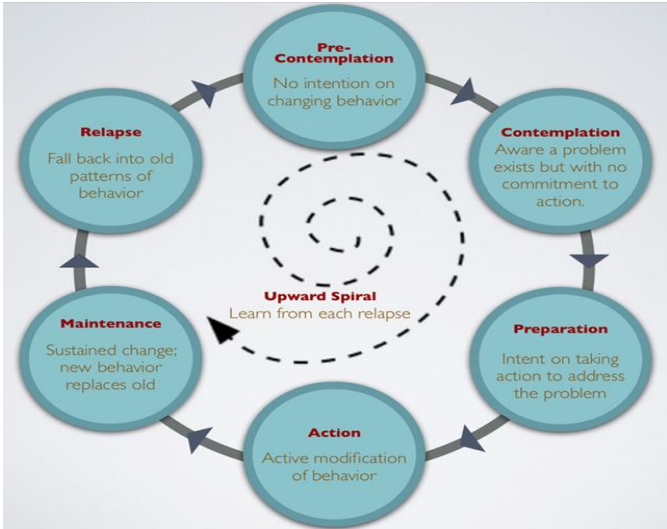
- හැඟීම් උපදවන සහ මතකය උපදවන

ඉහත මෙම කාරණාව පුද්ගලයින් වෙනස්කිරීම සඳහා සිදුකරන අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡා වලදී වැදගත් වේ. හැඟීම් උපදවන මතකය අඩවන කරුණු උලුප්පා දක්වමින් සාකච්ඡාව ඉදිරියට මෙහෙයවිය යුතුය.

- ස්වාධීනත්වය එරෙහි ආධිපත්‍යය

අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡාව මෙහෙයවන වෘත්තීයවේදීන් අධිකාරී බලයක් නොපැවැත්විය යුතුය යන්න සහ පුද්ගල ස්වාධීනත්වය වෙනුවෙන් කටයුතු කළ යුතුයි. එමඟින් වෙනස්වීමට අවශ්‍යතාවය සහිත සේවාවලාභියා තම ස්වාධීනත්වය මඟින් වෙනස්වීමට උත්සාහ දරයි.

පුද්ගලයින්ගේ පවත්නා වත්මන් වයරාවන් වෙනස් කිරීම හෝ වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කිරීම යොමු කරවීම පහසු කායර්යක් නොවන බව න්‍යායාත්මක ආකෘතීන් තුළ පවා සාකච්ඡා වෙයි. මක්නිසාද පුද්ගලයින් වෙනස්වීමට ආකෘති කිහිපයක් පසු කරයි. මෙය Prochaska & Diclemente 1983 දී වෙනස්වීමේ පියවර ආකෘතිය නමින් සංවර්ධනය කොට ඉදිරිපත් කොට ඇත. මෙම ආකෘතිය මතුකරන මූලිකම අදහස වන්නේ පුද්ගල වයරාව යනු අවස්ථාවන් හෝ සිද්ධීන් නොවන අතර එය ක්‍රියාවලියක් වන බවයි. එම ආකෘතිය මෙසේ සටහන් කළ හැකිය.



මූලාශ්‍රය - (Prochaska and Diclemente, 1983: 390-395).

මෙම ආකෘතිය පෙන්වා දෙන පුරාවලෝකන අධියරේ(Pre contemplation) අදහස නම් තමා පත්වී සිටින වයරාව හෝ අවධානම් සහගත හැසිරීම වෙනස් කිරීමට පුද්ගලයාට කිසිදු අදහසක් නැත යන්නයි. දිළිඳු බවෙන්/දුප්පත්කමින් මිදීමට කිසිදු අයුරකින් සිතා නොමැතිය යන්නයි. අවලෝකන අධිය(Contemplation) තුළදී වෙනස් වීමට සිතුවිල්ලක් නොවූවද තමා පත්වී සිටින ගැටලුව පිළිබඳ යම් අවබෝධයකින් පසුවේ. මෙම අධියරේ පසුවන ගැටලු සහගත පුද්ගලයින් තමාගේ ගැටලුව වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට(Preparation and Action) සිත පෙළඹවීම සඳහා අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡා භාවිතා කළ හැක. පුර්ව අවලෝකනයේ අවලෝකනය කර වීමටද මෙම මෙවලම

භාවිතයට ගත හැක. එමෙන්ම ව්‍යවස්ථාපිතව බොහෝ ජනප්‍රියව භාවිතා වන දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්ද (Awareness programme) මේ යටතට ගැනේ. එය සිදුවන මාධ්‍ය ක්‍රමවේදය වුවද එමගින් ජනතාව පෙළෙන ගැටලු පිළිබඳ ඇතිවන අවලෝකනය ඵලදායී වේ. එනමුත් ඒ මත රැඳී නොසිටිමින් ඉන් ඉදිරියට ගමන් කිරීමට පුද්ගලයා පොළඹවාලීම අත්‍යවශ්‍යයන්ම සිදුවිය යුත්තකි. එවිට අවාසි සහගත මට්ටමෙන් පුද්ගලයා ගලවා ගැනීමට වෘත්තීයවේදියාට හැකිවේ. එනමුත් මෙහි සමස්ත වගකීම හා වගවීම වෘත්තීයවේදියා සතු නොවන අතර, අවාසි සහගත මට්ටමෙන් ජීවත්වන පුද්ගලයාටද එහි වගකීමක් ඇත. පාශුර්වයන් නියමාකාරයෙන් මෙහෙය වුවහොත් පුද්ගලයා වෙනස්කොට ගැනීමට ඇති හැකියාවේ සම්භාවිතාව ඉහළ යයි.

එසේනම් වෘත්තීයවේදියා අවාසි සහගත දිළිඳු ප්‍රජාව උදෙසා කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්න මෙහිදී පැහැදිලි වේ. පුද්ගලයා සමඟ ගැඹුරු සම්මුඛ සාකච්ඡාවක නිරත විය යුතු අතර, මෙම සාකච්ඡාව ප්‍රධාන මූලධර්ම ඔස්සේ පවත්වාගෙන යා යුතු බව සාහිත්‍ය කුළ විග්‍රහ වේ. එනම්,

- පරාවතරීත ඇහුම්කන්දීම මගින් සහකම්පනය දැක්වීම
- ව්‍යවස්ථාපිත හැසිරීම සහ ඔවුන්ගේ වටිනාකම් අනාගත ඉලක්ක අතර ඇති විෂමතාවය
- තකර් මගහැරීම සහ ප්‍රතිවිරෝධතා සමගින් සේවාලාභියා ඉදිරියට මෙහෙයවීම
- පුද්ගලයා උත්තේජනය වන කරුණු වලට ප්‍රතිවිරුද්ධ කරුණු මගින් මෙහෙයවීම වෙනුවට සේවාලාභියාගේ විරෝධතා සමගින් අනුකූලවීම (ඒ පිළිබඳ නොසලකා හැරීම)
- ස්වයං කායර්ක්ෂමතාවය සහ සවර්ගුණවාදිභාවය

සමාජ වැඩ, උපදේශන හෝ මැදිහත්වීමකට යන වෘත්තීයවේදියා කිසිදු ලේබලයකින් හෝ පුවර්විනිශ්චයකින් තොරව තම සේවාලාභියාට පරාවතරීත ඇහුම්කන්දීමෙහි නිරත විය යුතුයි. එනම් අනෙකාගේ හුදු හඬ වෙනුවෙන් නොව හැඟීම් මුසුවුණු තේරුම් සහගත අපර්යන් සඳහා ඇහුම්කන්දිය යුතුයි. සේවාලාභියාට ගෞරවයක්වන පිළිගැනීමක් සහිතව ඔවුන්ගේ හැඟීම් සන්තීවේදනය කිරීමට අවකාශ සැලසිය යුතුයි. එමෙන්ම සහයෝගී සන්තීවේදනයක් වෙනුවෙන් දිරිගැන්විය යුතුයි. මෙහිදී අඩුවෙන් කථා කොට වැඩියෙන් ඇහුම්කන්දීම ප්‍රගුණ කල යුතුය. ධනාත්මක සාධන මට්ටමකට පුද්ගලයා පත්වන තුරු උදව් කිරීම අනිවාර්යයෙන්ම සිදුකල යුතුය. සහකම්පනය නිසා සේවාලාභියාට ආරක්ෂාව මෙන්ම විවෘත පරිසරයක් වෙනස්වීම උදෙසා සකසනු ලබයි. මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සේවාලාභියාගේ ඔහුටම අනන්‍යවූ පයරාලෝකයන් හැඟීම් සහ වටිනාකම් අවබෝධ කර ගැනීමට වෘත්තීයවේදියා කටයුතු කල යුතුය. මෙම ගණුදෙනු සේවාලාභියා පසුවන දෙගෙඩියාව සාමාන්‍ය වේ.

අඩුවාසි සහගත දිළිඳු පුද්ගලයින් සවිබලගැන්වීම සඳහා අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡා භාවිතා කිරීමේදී ව්‍යවස්ථාපිත ක්‍රියාකාරකම් හා අනාගත ඉලක්ක සහ වටිනාකම් අතර ඇති වෙනස පෙන්වාදීමෙන් විෂමතාවය ඉදිරියේ සේවාලාභියා

භාවිතයේ හැසිරීම වෙනස්කිරීමට පෙළඹවිය හැක. එහිදී ඉලක්ක වෙත ගමන් කිරීමට උත්සාහ ගැනීමේදී ඔහු තුළින්ම විරෝධතා තකර් මතුවිය හැක. ඒවා සමගින් ඉදිරියට යා යුතු වන අතර සේවාලාභියා අවතක්සේරුවට ලක්වන ආකාරයෙන් තකර් ඉදිරිපත් නොකළ යුතුය. විරෝධය දනවන කරුණු පිළිබඳව ඒ මොහොතෙහි දීසර්ව සාකච්ඡා කිරීමෙන් වැළකී සිටීම සිදුකළ යුතුයි. එය වෙනත් ආකාරයකින් ඉස්මතු කළ යුතුයි. එනම් තමා පත්ව සිටින තත්ත්වයෙන් එනම් වතර්මාන හැසිරීමෙන් වෙනස් වීමට ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැගීම වැදගත් වන අතර තමා සිටින මට්ටමෙන් ඉහළට ඒමට එම හැසිරීම වෙනස් කිරීම කළ යුතු බවත් එය කිරීමට තමාට හැකියාව ඇති බවත් සේවාලාභියාට ඒත්තු යා යුතුයි. විවෘත ප්‍රශ්න අසමින් පවතින යථාචර්ය ඇති ධනාත්මක කාරණා තහවුරු කරමින් සෘණාත්මකව බලපාන කාරණා පිළිබඳව විෂමතාවය මතු කරමින් ඉදිරියට යාමෙන් පුද්ගලයා සංවධර්නය උදෙසා සවිබල ගැන්වීමේ මෙවලම් ලෙස අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡා භාවිතා කළ හැක. මෙහිදී පුද්ගලයා තුළ වෙනත් මනෝ විද්‍යාත්මක සවිබල ගැන්වීම තුළින් පමණක් පසක් කළ නොහැකි කරුණු තුළදී යොමුකරවීම කරලීම ද මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශකවරුන්ට හා සමාජ වැඩ වෘත්තීයවේදීන් ට සිදු කළ හැක. නමුත් එම යොමුකරවීම තුළදී වුවද පුද්ගලයා සවිබලකරණය කළ යුතුය.

සාරාංශය

දිළිඳු ප්‍රජාව මනෝවිද්‍යාත්මකව සවිබලගැන්වීම යන මාතෘකාව ඔස්සේ දිග හැරුණු මෙම ලිපිය මගින් දිළිඳු ප්‍රජාව හඳුනාගෙන ඇති අතර ඔවුන් සවිබලගැන්වීමට සහ ඔවුන් වෙනස් කිරීමට වෙනස් කිරීමේ පියවර ආකෘතිය තුළින් න්‍යායාත්මක අවබෝධය ඔසවා තබමින් සිදුකළ යුත්තකි. සවිබල ගැන්වීම සඳහා විධිමත් වෘත්තිකයින්ගේ මැදිහත්කරණයක් අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එම මැදිහත්කරණය මනෝවිද්‍යාත්මක ආකාරයක් ගත යුතු අතර ලිපිය මගින් අවධාරණය කරනු ලබන්නේ අභිප්‍රේරිත සම්මුඛ සාකච්ඡා මෙවලමක් සේ යොදා ගනිමින් මෙම ප්‍රජාව සවිබලගැන්වීම සිදුකළ හැකි බවයි. එමගින් දිළිඳු බව හමුවේ ඇති අනිටු ප්‍රතිවිපාක වන සෞඛ්‍යමය ප්‍රශ්න, පවුල් ආරවුල්, සමාජීය සබඳතා වලට ඇතිවන බලපෑම්, රජය විවිධ ව්‍යාපෘති සඳහා දරන වියදම් ආදිය අවම කරණයකට උත්සාහ කළ හැක. සවිබලගැන්වීම තුළින් ස්වයං පාලනයක් සහ ආත්ම විශ්වාසයක් පුද්ගලයා තුළ ඇති කල හැකි වන අතර මේ සඳහා පුද්ගලයා වෙත බලය ලබාදීම සිදුකිරීමට අභිප්‍රේරණ සම්මුඛ සාකච්ඡා වැදගත් වේ. හොදින් ඇහුම්කන්දීමත්, අවශ්‍ය අවස්ථාවල තමාගේ ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් ඇති වටිනාකම් අනාගත ඉලක්ක අතර ඇති විෂමතාවය පෙන්වාදීමත් පුද්ගලයා උත්තේජනය වන කාරණාවන්ට විරෝධය පෙන්වනවා වෙනුවට ඒ තුළින් මතුවන යහපත් ධනාත්මක පැති පෙන්වා දෙමින් ස්වයං කායර්ක්ෂමතාවය සවර් සුභවාදීත්වය පුද්ගලයා වෙතට ඔප්නංවමින් වෘත්තීයවේදියා නිසි මැදිහත්කරණයක් කිරීම තුළින් රටක සංවධර්නයට බලපෑම් කරන මෙවැනි ප්‍රජාවන් ඉහළට ඔසවා තැබීමට හැකියාවක් උදා වේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ධනපාල, ඩී. (1993) සමාජානිවැර්ත කායර් ප්‍රවේශය, කොළඹ 10: ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

Alcock, peter (1997) Understanding Poverty; Newyourk, palgrave

Ruggeri Laderchi. C (1997) Poverty and its many dimensions: The role of income as an indicators, Oxford Development studies

Training manual on continuing professional development programme for counselling assistants & officers attached to the ministry of primary industries and social empowerment and ministry of women & child affairs and dry zone development. (2018) Colombo 07: The Asia Foundation.

පශ්චාත් කොවිඩ් ක්ලමටයෙන් මිදීමට සහිත පුහුණු කරමු.

මිනිරාණි විජේසුන්දර

BA (Hons) Psychology (University of Peradeniya)

MA (Buddhist Studies) (University of Kelaniya)

PGD in Counselling (University of Colombo)

බෞද්ධ උපදේශනය පිළිබඳ උපදේශක

ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය

හෝමාගම.

ව්‍යාසනයන් සිදුවීම ලෝක ස්වභාවයකි. කොවිඩ් (Covid – 19) වෛරස ව්‍යාප්තිය ද ශ්‍රී ලාංකික සමාජය පමණක් නොව ලොව සමස්ත රටවල්වල ජනයාද එයට ගොදුරු වෙමින් ගෝලීය වසංගතයක් බවට පත්ව ඇත. මෙවැනි වසංගත තත්වයක් විසින් ඇති කරනු ලබන මනෝ සමාජීය බලපෑම සමාජයේ සංඝත බව බිඳ දමයි. සංකුලතා ඇති කරවයි. එහි බලපෑම පසුකාලීන පරම්පරාවටද ඇති විය හැකිය. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මානසික රෝග බහුල වීම, පුද්ගල ඵලදායීතාව අඩුවීම, ඒක පුද්ගල සංකෘතිය අවම වීම සිදුවිය හැකිය. මේ නිසා කොවිඩ්-19 (Covid – 19) වසංගතයෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිම අධ්‍යයනය කිරීම ඉන් හානියට පත් වූ පිරිස හඳුනාගැනීම සහ නිසි ප්‍රතිකාරය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයන් වේ. කොවිඩ් වසංගතයෙහි බලපෑම නිසා සිදු වූ සමීපතමයින්ගේ විශේෂ හේතුවෙන් බොහෝ පිරිස් ආතතිමය තත්වයන්ට මෙන්ම කාංසාව, විෂාදය වැනි මානසික රෝගී තත්වයන්ට හා පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමථාවලට ගොදුරු වී ඇති බව වාර්තා වේ. සමීපතම ඥාතීන්ගේ විශේෂ මෙන්ම රැකියා අහිමි වීම සමාජ සම්බන්ධතාවලින් තොරව හුදෙකලාව ජීවත්වීමට සිදුවීම නිවසේ සිට රාජකාරි කටයුතු සිදු කිරීමේදී ගැටලුකාරී තත්වයන්ට මුහුණ දීම වැනි අපහසුතාවයන් නිසා මනෝ සමාජීය ගැටලු ඇතිවීම මෙන්ම ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා හිංසනය සම්බන්ධ සිදුවීම් වරින් වර වාර්තා වෙමින් පවතී. මෙවැනි පසුබිමක සමස්ථ ලෝකවාසී ජනයා ආතතිමය තත්වයන්ට ගොදුරු වීම නොවැළැක්විය හැකි කරුණකි. මෙම වසංගත තත්වය හමුවේ ආතතියෙන් තොර සැහැල්ලු ජීවන රටාවකට හුරුවීම අභියෝගයක් බවට පත්ව ඇත. මෙම අභියෝගය ජයගන්වන අවස්ථා මානසික ශක්තිය සංවර්ධනය කරගැනීම සඳහා මෙන්ම ආතතිය දුරු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සහිත පුහුණු කිරීම තුළින් ළඟා කරගත හැකිය.

වර්ෂ විසිපහකට පෙර උතුරු ඉන්දියාවේ විසූ සිද්ධාර්ථ ගෞතමයන් මෙම ප්‍රශ්නය එනම් මනුෂ්‍යාට මුහුණපෑමට සිදුවන දුක පිළිබඳ ගැටලුව සොයාබැලීමට උත්සුක විය. වර්ෂ ගණනාවක් පුරා කරන ලද පර්යේෂණ හා විවිධ ක්‍රම උරගාබැලීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තමාගේම ස්වභාවයේ පවත්නා දුක පිළිබඳ සත්‍යත් ඉන් මිදීමේ අත්දැකීමෙන් ලබන සුවයන් සොයා ගනු ලැබීය. සාංසාරික දුකට පිළියම් සෙවීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගයෙහි ඇතැම් ක්‍රමශිල්පයන් වන්නේ ලොව පුරා පවතින තාවකාලික ගැටලු විසඳාලීම සඳහා ද භාවිතයට ගත හැකිවීම එම ධර්ම මාර්ගයෙහි සුවිශේෂත්වයක් විය.

මිනිස් ජීවිතයක් ලබා ගැනීම ඉතා අපහසු දෙයකි. අපි ඒ දුර්ලභ මිනිස් ජීවිතය ලබා ඇත්තෙමු. එයින් නිසි ප්‍රයෝජන ලැබීමද අප සතු වැදගත් කාර්යයකි. මිනිස් ජීවිතයේ ස්වභාවය හරි හැටි තේරුම් ගත්විට

අප කළ යුත්තේ කුමක්ද? නොකළ යුත්තේ කුමක්ද? යන්න හොඳින් වටහා ගැනීම අපහසු නැත. අප සෑම සොයනුයේ සාමය සහ සහජීවනයයි. මක් නිසාද යත් එය අප ජීවිතයේ හිඟ වී ඇති අංගයක් වීමයි. අපි සතුටින් සිටින්නට කැමැත්තෙමු. එය අපේ අයිතියක් ලෙස ද සලකමු. එහෙත් සතුට අප ළඟා කරගනු වෙනුවට එය ලබා ගැනීමට තැත් කරන්නා වූ ඉලක්කයක් පමණක් වී ඇත. ජීවිතයේ අපි සමහර අවස්ථාවල අසහනය, කැළඹීම, කනස්සල්ල, අසතුට-දුක වැනි දෑ අත්දකිමු. මේ මොහොතේ එවන් අසහනයක් අපට නොදැනුනද, අතීතයේ සිදු වූ බව හෝ ඉදිරියට එවැනි දේ අත්දැකීමට සිදු වන බව හෝ දැකිය හැක. අවසානයේ අප සෑම මරණය නමැති දුකට මුහුණ දිය යුතුවේ.

මෙම අසහනකාරී තත්වයන් අපටම පමණක් සීමා නොවනු ඇත. අප අන්‍යයන් වෙතද දුක බෙදාදෙයි. දුක් දොම්නසින් යුත් පුද්ගලයාගේ අවට පරිසරයද අසහනයෙන් පිරී යයි. මෙම තලයට ඇතුල්වන පුද්ගලයාද අසහනයෙන් හා අසතුටෙන් වෙහෙස කරවනු ලබයි. මේ අනුව පුද්ගලයෙකුගේ පුද්ගලික අසහන, මුළුමනක් සමාජයම අසහනයට දුකට පොළඹවන බව පෙනී යයි. ජීවිතයේ පවත්නා මේ අතෘප්තිකර ස්වභාවය මූලික ප්‍රශ්නයක් වී තිබේ. අප කැමැති දේ ඉටු නොවීමත්, අකමැති දේ සිදුවීමත් වේ. අපේ ආරම්භය හෝ අවසානය පිළිබඳව අප නොදන්නා සේම ජීවිතයේ පවත්නා දුක කෙසේ කොහොම ඇති වී දැයි අප කිසිවක් නොදනිමු.

බුදුන්වහන්සේ තමා වෙත පැමිණි විවිධ පුද්ගලයන්ට අදාළ වන පරිදි සිත එකඟ කර ගැනීමට පුහුණු වීමේ ක්‍රම අනුදැන වදාළහ. අභ්‍යන්තර සත්‍යය ගවේෂණය සඳහා වඩාත් සුදුසු භාවනා ක්‍රමය ආනාපාන සතියයි. හුස්ම පිළිබඳ සතිමත් බව ශාරීරික ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයටද හේතු වේ. සතිමත් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය මානසික ලිහිලනයටද උපකාරී වේ. උපතේ සිට මරණය දක්වාම අපි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නෙමු. එය ඕනෑම කෙනෙකුට හසුකර ගත හැකි අරමුණකි. එය සකල ලෝකවාසීන්ටම පිළිගත හැකි භාවනා අරමුණකි. භාවනාව ආරම්භයේදීම යෝගීන් විසින් පහසු ඉරියව්වක් තෝරාගෙන කය ඍජුව තබා ගත යුතුයි. ඇස් පියාගත යුතුයි. අවධානය නොකැඩෙන සේ නිශ්ශබ්ද කාමරයක හිඳීම වඩාත් යෝග්‍යයි. බාහිර ලෝකයෙන් ඇත් වී තමා තුළටම තම අවධානය යොමු කරන විට හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම වඩාත් කැපී පෙනෙන අයුරින් දැනෙනු ඇත. මෙසේ නාස්පුඩුවලින් හුස්ම ඇතුල්වීම හා පිටවීම නමැති අරමුණට පූර්ණ අවධානය යොමු කරයි. මෙය හුස්ම පිළිබඳ සිතියෙන් කිරීමේ ව්‍යායාමයකි. හැකිතාක් දුරට හුස්ම පිළිබඳ නොබිඳුණු සිතියෙන් සිටීම මෙම ව්‍යායාමයේ විශේෂ ලක්ෂණයකි. මෙම ව්‍යායාමයෙහි යෙදීමෙන් තමා ගැන දැනුවත් වීමේ යහපත් මානසික තත්වය රඳවා ගැනීමට හැකිවේ. මේ ආකාරයට සිත එක අරමුණක රඳවා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය වීමෙන් සිතේ අවුල් සහගත ස්වභාවය නැති වී යයි. මේ මොහොතේ හුස්ම ඇතුලුවෙනවා පිටවෙනවා යන අවධානය තුළින් එය පුහුණු කිරීමෙන් අපට වර්තමාන තත්වය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත හැකිවේ. පුද්ගලයෙකුගේ මානසික ස්වභාවය හුස්මෙන් පිළිබිඹු කරන නිසා යථාර්ථය හඳුනාගැනීමට පිටුවහලක් ලබා ගත හැකිවේ. සිත සන්සුන් වී සාමකාමී වූ විට හුස්ම ගැනීමද සිනිඳු මුදු බවක් පෙන්වයි. කෝපය, වෛරය, බිය, රාගය වැනි දේ මතු වූ විට හුස්ම රළු, තද වේගවත් ස්වභාවයක් පෙන්වුම් කරයි. මේ ආකාරයෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය කෙරෙහි දැඩි ලෙස සුපරීක්ෂාකරී වීමෙන් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමට පුළුවන. "මෙය අපේ සෞඛ්‍යයටද, විශ්‍රාමයටද, හොඳ නින්දටද, දවසේ වැඩ හොඳින් කිරීමටද ඉවහල් වෙයි. එයින් සිතට සාමයක් සැනසිල්ලක් ලැබේ. සිත කැළඹී තිබෙන විටක මිනිත්තු දෙක තුනක් මෙය වැඩුවොත් ඒ කැළඹීම වහාම සංසිදෙන බව අත් දකින්න පුළුවන්." [1] රාහුල හිමි, වල්පොල, බුදුන් වදාළ ධර්මය, පිටුව 103.

සිහිය ප්‍රගුණ කිරීමේ තවත් එක් මාහැගි ක්‍රමයක් නම් පෞද්ගලික ජීවිතයේ හෝ සාමාජික ජීවිතයේ හෝ වෘත්තීය ජීවිතයේ හෝ දවසේ වැඩවලදී කයින් වචනයෙන් අප කරන සියලු දේ සිහියෙන් කිරීමය. දැන් පවත්නා මේ මොහොතෙහි හෙවත් කරන වැඩෙහි ජීවත් විය යුතුයි. ඇවිදීම, සිටීම, හිඳීම, අගපසඟ හැකිලීම, දිගු කිරීම, ඔබ මොබ බැලීම, ඇඳුම් ඇඳීම, දෙඩීම, නිහඬ වීම, ආහාරපාන ගැනීම යනාදී හැම වැඩක් පිළිබඳව සම්පූර්ණයෙන් සිත යෙදිය යුතුයි. මෙලෙස දෛනික ජීවිතයේ කරන සියලු දේ පිළිබඳව සතිමත් බවෙන් යුතුවීම මානසික ලිහිලනය උදෙසා මහෝපකාරී වේ. බුදුදහමට අනුව සාමාන්‍ය මිනිස් ස්වභාවයෙහි පොදු ලක්ෂණ ඇත. මිනිසුන් නොමැරී සිටීමටත් ජීවත් වීමටත් සැප ලැබීමට කැමැත්තත් දුක පිළිකුල් කිරීමටත් කැමතිය. මෙම ලක්ෂණ සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයන්ගේ පොදු ලක්ෂණයකි. “අමරිතු කාමා, ජීවිතු කාමා, සුඛ කාමා, දුක්ඛ පටික්කුලා” [2] සංයුක්ත නිකාය 5 (2), වේද්වාර සූත්‍රය, පිටුව 156.

එය තේරුම්ගෙන ඒවාට අනුකූල වන පරිද්දෙන් ජීවත් වීමට හැකියාව හා ශක්තිය සතිමත් බව පුහුණුව තුළින් ළඟා කර ගත හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ඉලංගකෝන්, සමන්ත; බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ මූලිකාංග, කතෘ ප්‍රකාශන, කාංචන ප්‍රින්ටර්ස්, නුගේගොඩ, 2016

පියරතන හිමි, වැගම (සංස්.); ජීරුචානා පොත් වහන්සේ, ගොඩගේ ප්‍රකාශන, මරදාන, 2017

රාහුල හිමි, වල්පොල; බුදුන් වදාළ ධර්මය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2004

හාර්ට් විලියම්; ජීවත්වීමේ රටාව (එස්. එන්. ගොඵන්තාගේ දේශන ඇසුරෙනි), තරංජි ප්‍රින්ටර්ස්, 2008

මූල්‍ය සාක්ෂරතාවය :FINANCIAL LITARACY

එස්.එම්. නන්දා මාලනී.

Èස්ත්‍රික් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී (උපදේශන),කුරුණෑගල.

දර්ශනය සහ මනෝ විද්‍යාව පිළිබඳ හිටපු සහකාර කර්මාචාර්ය.

දර්ශන අධ්‍යයන අංශය.

කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය.

සෑම පුද්ගලයෙකු විසින්ම තම පෞරුපය තුළ කුඩාකල පටන් අතිවෘද්ධයන් සකස් කර ගත යුතු සුවිශේෂී ධනාත්මක නුපංචයකි. පුද්ගලයාගේ දවිත කාලය පුරා මුදල් අත්‍යවශ්‍ය වටිනාකමක් බැවින් සාපේක්ෂව මූල්‍ය සාක්ෂරතාවය පිළිබඳ දැනුමෙන් සන්නද්ධ විය යුතුය. මුදල් යනු උපයා ගත යුතු දෙයක් ගණිතමය මිනුම්වලට අනුව සාමාන්‍යයෙන් 18 - 60 වයස් කාණ්ඩය ඇතුළත නිරෝගිමත් පුද්ගලයින්ට මුදල් උපයා ගැනීමට ඇත්තේ Èන 11680 පමණි. එයින් විවිධ කරුණු හේතුවෙන් සමහර පුද්ගලයන් ඉතී වන්නේ Èන 5000 ක් 6000 ක් පමණි. එබැවින් පුද්ගලයෙකුට මේ පිළිබඳ දැනුම ලබා ගැනීම දැනුම ලබා ම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. මෙම දැනුම ලබා ගැනීම පාසල් විපය පද්ධතිය හරහා විය යුතු දෙයකි. එමෙන්ම විශ්වවිද්‍යාල පද්ධතිය සහ පෞද්ගලික අංශ තුළ විධිමත් ක්‍රමවේදයකට මේ පිළිබඳව දැනුම ලබා දෙන්නේ නම් ශ්‍රී ලංකාවෙන් Èලෝකිකම පිටුදැකීමට ඇති හොඳම ප්‍රාථමික ක්‍රමවේදය මෙන්ම කාලෝචිත ජාතික සංවර්ධන මෙහෙයුමක්. දශක ගණනාවක් ශ්‍රී ලංකාව සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටක් වශයෙන් ලෝකය ඉÈයේ පෙනී සිටින්නේද මූල්‍ය සාක්ෂරතාවයේ උගත තත්වයන් නිසාවෙනි. මේ පිළිබඳ සංවාද සාක්ෂා, අධ්‍යයන සහ පර්යේෂණ කරන කාලය එළඹී ඇත.සංඛ්‍යා ලේඛන වලට අනුව දකුණු ආසියානු කලාපයේ ශ්‍රී ලංකාව සාක්ෂරතාව පිළිබඳ පෙන්නුම් කරන ප්‍රතිශතය වන්නේ 35 කි. සියලුම සමීක්ෂණ වලින් පැහැÈලි වන්නේද අඩු ආදායම් ලාභීන් මෙන්ම වැඩි ආදායම් ලාභීන්ටද මූල්‍ය සාක්ෂරතාවය නොමැති බවයි.

මූල්‍ය සාක්ෂරතාවය පිළිබඳ නිවැරදි දැනුම අවධානයක් යොමු කලහොත්.

මූල්‍ය සාක්ෂරතාවය යනු, ිදවිත කාලය පුරාම මූල්‍ය සුරක්ෂිතතාවය සාදනා කෙනකුගේ මූල්‍ය සම්පත් ඵලදායී ලෙස කලමණාකරණය කීම සාදනා දැනුම සහ කුසලතා භාවිතා කීමේ හැකියාවයි.

එමෙන්ම පුද්ගලයෙකුගේ මූල්‍යමය යහපැවැත්ම වැඩි Èයුණු කීම සාදනා ආර්ථික සහ පෞද්ගලික තත්වයන් මත පදනම් වී යහපත් මූල්‍ය තීරණ ගැනීමට අවශ්‍ය මූල්‍ය දැනුමයි.

මෙහි මූල්‍ය දැනුම, මූල්‍ය කුසලතා සහ මූල්‍ය ආකල්ප මෙහි වැදගත් සාධක ලෙස සාදන්න කල හැකිය. මෙහි මූල්‍ය දැනුම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ මූල්‍ය ගැටුම් :සබ්බජ්ජික ඤාණසප්ඵ- පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම. මූල්‍ය කුසලතා :සබ්බජ්ජික ිනසකති- මූල්‍ය කලමණාකරණය

සාදනා දැනුම යොදා ගැනීම හා මූල්‍ය ආකල්ප :ත්සන්වස්සක 'එළවළු' - යනු මුදල් හැසිරවීමට අදාළ නිරවුල් විශ්වාසයයි.

මූල්‍ය සාක්ෂරතාවය සහිත පුද්ගලයා නිරත මූල්‍ය කළමනාකරණය සහිතව සමාජය තුළ හැසීමට වගබලා ගනියි. මෙහි,

- මුදල් ඉපයීම - ජූර්වකයට එදාදා
- මුදල් ඉතුරු කීම - අසවදිසප්
- මූල්‍ය සැලසුම් - තත්වවස්සක ජනවකයට
- මූල්‍ය විනය - තත්වවස්සක අසවකසබැ
- මූල්‍ය නිදහස - තත්වවස්සක තරුදප
- මූල්‍ය වත්කම - තත්වවස්සක ඇකපය
- මූල්‍ය ඉලක්ක - තත්වවස්සක යද්ක

මූල්‍ය කළමනාකරණය තුළ පුද්ගලයාට අත්පත්වන වාසි බොහෝය.

- එළදායි ලෙස ඉපයීමේ හැකියාව.
- ඉතුරුම් හැකියාව ව්‍යුහගත කර ගැනීමට හැකිවීම.
- මූල්‍ය වත්කම් ගොඩනැගීමට හැකිවීම.
- මූල්‍ය අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට හැකිවීම.
- කෙටිකාලයක් තුළ ධනවතෙකු බවට පත්වීම සහ මූල්‍ය ස්වාධීනත්වය ලබා ගැනීමට හැකිවීම.

මෙම වාසි අතර මූල්‍ය ස්වාධීනත්වය සහ ධනවත්වීම මුදල් සංචිත ගොඩනැගීම ආදී වශයෙන් විශේෂ කරුණු දෙකකි. මූල්‍ය ස්වාධීනත්වය / නිදහස යනු පුද්ගලයෙකුට ඕනෑම අවස්ථාවක ඕනෑම වියදමක්, ගෙවීමක් සිතීමට සිසි මුදල් ඔහුගේ පැවැත්මයි. එසේ වීමට පෙර මුදල් සංචිත ගොඩ නැග කෙනෙක් විය යුතුය. ඔහු සතුව කුඩා හෝ ව්‍යාපාරයක් තිබිය යුතුය. එමෙන්ම ව්‍යවසායකයෙකු විය යුතුය. එමෙන්ම ධනවතෙකු ද විය යුතුය. ධනය තිබීම, ධනවත්වීම පුද්ගලදේවන සාමාන්‍යත්වයට අතිශය වැදගත් සාධකයකි. ධනය යනු,

“පුද්ගලයෙකුට අද දින සිට වැඩ කීම නැවතුණහොත් දවිතාන්තය දක්වාම ඔහුගේදේවන රටාව පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාවයි.

ධනය රැස්කීමට කළයුතු වන්නේ වියදම් සාදනා ගෙවිය යුතු ආදායම උත්පාදනය කරන වත්කම් **^Wealth**) ගොඩනැගීමයි.

- උදා:- ස්ථාවර තැන්පතු
- සමාගම් කොටස්
- කල්බන්
- රණ්භාණ්ඩ / නිවාස / වාහන / ඉඩම් / ගොඩනැගිලි / රසාණ
- ව්‍යාපාර / ක්‍රීඩාමාන්ත

මූල්‍ය සාක්ෂරතාවයෙන් හෙබි පුද්ගලයා නිරතම මූල්‍ය වත්කම් ගොඩනගමින් වත්කම් තුලින් වත්කම් ගොඩනගමින් අතීක්ත වත්කම් තුලින් කෙටි කාලයක් තුළ ධනවතෙකු බවට පත් වී මූල්‍ය නිදහස, මූල්‍ය ස්වාධීනත්වය ලබාගනියි. සාක්ෂරතාවයෙන් අඩු පුද්ගලයා එදිනෙදා, මාසික ගෙවීම් සාදනා (බිල්, ණයවික, වෙනත් ගෙවීම් , පොලි මුදල්, කුලී මුදල්, ලිසින් වාික, ටිසුපත් ගාස්තු, සිටිටු ගෙවීම්, පුද්ගලික ණය ගෙවීම්) මාසික "මනාවකට රුකියාවක නිරතවුවෝ වෙති. ඔහුට ඔහුගේ සියලු වියදම් එම මාසික ඊමනාවෙන් ජීවසා ගත නොහැකි අතර මුදල් ඉතුරු කීමට ද නොහැකි වන අතර වත්කම් ගොඩනැගීමට ද කිසිත් අවස්ථාවක් නොමැත. එවැනි පුද්ගලයින් දවිත කාලය පුරාම ඊලිත්දත් ලෙස දවත් වෙති. එබැවින් සුදු පිමාණයෙන් හෝ වත්කම් ගොඩනගා ගෙන ධනවතෙකු බවට පත්වීමෙන් මූල්‍ය අ³/₄බුද වලට පත් නොවී සතුටින් දවත් විය හැක. මූල්‍ය ගැටු විසාදාගත හැකි වන්නේ මාසිකව ලබන වැටුපකින් නොව කුඩා හෝ මූල්‍ය වත්කමක් ගොඩනැගීම තුලිනි. උපදේශන නිලධාරීන් ලෙස අපගේ කා³/₄ය හා³/₄ය විය යුත්තේද සෑම ඊලුන් පුද්ගලයෙකුටම, සෑම ඊලුන් පවුලකටම අඛණ්ඩව පවත්වා ගෙන යා හැකි කුඩා හෝ මූල්‍ය වත්කම් සකසා "මයි.

මූල්‍ය සාක්ෂරතාවයේ උාණ තත්වයන් සමස්ත සමාජයම ආක්‍රමණය කරමින් පවතී. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස බොහෝ මිනිසුන් සීමා රහිතව මුදල් පසුපස හබා යාම සිනි කරයි.

උදා:-

- අහිසි ආයෝජන - **Illegal Investment** (පිරමිඩ ක්‍රම)
- කැ සල්ලි - ඊක්ජන ජබහ
- රජයේ නියාමනයට හසු නොවූ විවිධ ණය ව³/₄ග (සපුලු මූල්‍ය ණය) - එසජරදසෙබ්බජූ බදබ හසු වීම.
- පොද්ගලිකව පොලි මුදල් වලට හසු වීම.
- දවිතාන්තය දක්වා ණය වාික ලිසින් වාික ගෙවීම.
- දේපල උගසට තැබීම.
- ක්‍රමවත්ව අඛණ්ඩව උපයා ගැනීමට නොහැකි වීම.
- ඉතී කීම න³/₄වල තත්වක පවත්වාගෙන යාම.
- මූල්‍ය සකසුරුවම නොමැතිව කටයුතු කීම.

මේ අතර මූල්‍ය ආතතිය :**Financial Stress** සුවිශේෂි සංකල්පයක් ලෙස හා්නිත්වා ඊස හැක.මූල්‍ය ආතතියෙන් පෙලෙන පුද්ගලයාට මූල්‍ය විනය නැතිව ගොස් අත්තනෝමතිකව මූල්‍ය සැලසුම් රහිතව ක්‍රියා කීම නිසා ආතතියේ ආගාදයටම කිදා බසී. එවිට ඔහු නොදැනුවත්වම කායික මානසික අපහසුතා, බෝ නොවන රෝග, විවිධ මානසික ව්‍යසනවලට :ඔරදමජ- පත් වෙමින් පවුල තුලද ගැටුම් ඇති කර ගනිමින් වෘත්තිමය වශයෙන්ද අසා³/₄ඵක වෙමින් සමාදය වශයෙන්ද අසා³/₄ඵක වෙමින් තික්කම්කටු සහිතව විපා"ය තත්වයෙන් දවත් වීම වැලැක්විය නොහැක. මෙහි" මානසික සෞඛ්‍ය සාක්ෂරතාවයට හානි ගෙන දෙන අතර අවසානයේ" සියඊවි නසා ගැනීම් වලට පවා පුද්ගලයා පෙලඹීම බේදනීය තත්වයකි. එබැවින් අවසන් වශයෙන්,

- කුඩා කල පටන් දැනුම සාදනා මුදල් ආයෝජනය කීම.
- නිරතම දැවැන්ත මාසික වේතනයකට වඩා දැවැන්ත වත්කම් ගොඩනගා ගැනීමට ක්‍රියා කීම.

- මිලට ගැනීමේ (Purchasing) අත ඉති මුදල් සහ වත්කම් අතීත මුදල් පමණක් භාවිත කීමට පුරුනි වීම.
- වත්කම් අතීතය නැවත ආයෝජනය කරමින් නැවත වත්කම් 3/4මාණය කීම.
- සෑම පුද්ගලයෙකු සතුවම කුඩා හෝ ව්‍යාපාරයක් සකසා ගැනීම. මේ සම්බන්ධයෙන් ඉතා වැදගත් බව සාදහන් කරමි.

එස්.එම්. නන්දා මාලනි.

Èසත්‍රික් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී (උපදේශන).

කුරුණෑගල.

ද3/4ශතය සහ මනෝ විද්‍යාව පිලිබද හිටපු සහකාර කටකාවා3/4ය.

ද3/4ශත අධ්‍යයන අංශය.

කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය.

ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය යනු උගුලක් ද?



පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික්
සම්බන්ධීකාරක
ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක
සුනේෂ් ලංකේෂ්වර
(BA Sociology,
MA Sociology,
MA Psychology counselling,
Dip. Psychology counselling)

ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ලාංකීය සමාජයේ අඩු ආදායම්ලාභීන් අතර අලුත් මනෝ සාමාජීය ගැටළු රාශියක් නිර්මාණය කොට ඇත. මෙම ලිපියේ අරමුණ වන්නේ ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡාවට බඳුන් කිරීමයි. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය යනු අඩු ආදායම්ලාභීන්ට සහ සුළු ව්‍යාපාරිකයින්ට මූල්‍ය සේවා සැපයීමයි. රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික බැංකු වලින් ණය ලබා ගැනීමේදී ඉදිරිපත් කිරීමට ප්‍රමාණවත් ඇපකර නොමැති වීම ගැටළුවකි. නමුත් ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය පහසුකම් සපයන මූල්‍ය ආයතන එවන් දුගී පුද්ගලයන්ට ප්‍රමාණවත් ඇපකරයක් නොමැතිවම ඉතිරි කිරීමේ පහසුකම් සහ වෙනත් මූල්‍ය ණය පහසුකම් සපයනු ලබයි. මෙහි පරමාර්ථය වන්නේ අඩු ආදායම් ලාභීන්ගේ ආදායම් උත්පාදනය කිරීමේ කටයුතු සහ ආදායම් උත්පාදන ධාරිතාවන් වැඩි දියුණු කිරීම සහ ප්‍රසාරණය කිරීමයි.

ආර්ථික විද්‍යාඥයකු වන මොහොමඩ් යූනුස් හැක්කෑව දශකයේදී බංගලාදේශයේ ඉතා දුගී ගම්මානයක් ආශ්‍රිතව පර්යේෂණයක් සිදු කළ අතර ඒ ඇසුරින් ලෝකයට ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය සංකල්පය හඳුන්වා දුන්නේය. ග්‍රාමීන් බැංකු සංකල්පය ලොව පුරා ව්‍යාප්ත වූයේ එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. “දුප්පත්කම කෞතුකාගාරයට යැවීම” ලෙස සඳහන් කළ මහාචාර්ය මොහොමඩ් යූනුස්ට 2006 දී නොබෙල් සාම ත්‍යාගය හිමි විය.

ලංකාවේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ගැටළුව පිළිබඳව එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ පැබ්ලෝ බ්ලැස්කි විසින් ගවේෂණයක් සිදුකොට ඇත. 2019 මාර්තු මාසයේදී එක්සත් ජාතීන්ගේ මානව හිමිකම් කවුන්සිලයේ 14 වෙනි සැසි වාරයට ඔහු විසින් මේ පිළිබඳව වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කළ අතර ශ්‍රී ලංකා රජයටද වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කළේය.

පැබ්ලෝ බ්ලැස්කි සිදු කළ ගවේෂණයෙන් හඳුනාගත් මූලික කරුණු කිහිපයක් ඇත. එනම් ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය සැපයෙන ආයතන විසින් ණය ලබා දීමෙන් පසුව ණය හිමියා විසින් එම මුදල් ආයෝජනය කිරීම

පිළිබඳව පසු විපරමක් සිදු නොකරන බවයි. තවද ණය පොලී අනුපාතය 25% හෝ 35% ලෙස පැවසුවද ඇතැම් ආයතනවල එය 55% ඉක්මවූ අවස්ථාවන්ද ඉක්මවූ අවස්ථාවන්ද ඇත. එමෙන්ම ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ලබා දී ඇත්තේ සිල්ලර වෙළඳසැල්, සත්ත්ව පාලනය, ධීවර කර්මාන්තය ස්වයං රැකියා වැනි ආදායම් උත්පාදන මාර්ග වලට වුවත් ඇතැම් කාන්තාවන් මෙම ණය මුදල් වෙන් කටයුතු සඳහා භාවිතා කර ඇත. විවාහ මංගල උත්සව, පිරිත් පිංකම්, මුළුතැන්ගෙයී උපකරණ, නිවාස ප්‍රතිසංස්කරණය යනාදිය නිදසුන් ලෙස දක්වා ඇත.

ලංකාවේ දැනට බලපත්‍රලාභී බැංකු, බලපත්‍රලාභී මුදල් සමාගම්, සමුපකාර ග්‍රාමීය බැංකු සකසුරුවම් සහ ණය ගනු දෙනු පිළිබඳව සමුපකාර සමිති, දිවි නැගුම බැංකු සහ අනෙකුත් ප්‍රජා මූලික සංවිධාන, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය සමාගම්, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ව්‍යාපාරවල නිරත වන රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන වැනි ආයතන රැසක් ක්ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණයේ නිරත වේ. බලපත්‍රලාභී බැංකු සහ බලපත්‍රලාභී මූල්‍ය සමාගම් නියාමනය කරන්නේ ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවයි. සමුපකාර ග්‍රාමීය බැංකු සහ සමිති සමුපකාර සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව යටතේ නියාමනය වෙයි. දිවි නැගුම බැංකු දිවි නැගුම සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව යටතේ නියාමනය වෙයි. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍යකරණයේ නියුතු රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව යටතේද නියාමනය වෙයි. නමුත් කිසිදු ආකාරයේ නියාමන රාමුවකට යටත් නොවන ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය සම්පාදන ආයතන රාශියක් ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක වෙයි.

ලංකාවේ බලාත්මක ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය පනත වන්නේ 2016 අංක 06 දරණ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය පනතයි. මෙය 2002 සිට ගෙන එනු ලැබූ පනත් හයකින් පසුව 06 වෙනි වරට ඉදිරිපත් කළ පනත ශ්‍රී ලංකාවේ පාර්ලිමේන්තුවේ සම්මත කරන ලදී. එය බලාත්මක වූයේ 2016 ජූලි 15 වනදා සිටය. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ව්‍යාප්ත වූ වේගයට සාපේක්ෂව නියාමන ක්‍රමවේදය වේගවත් නොවූ බවයි.

ලංකාවේ බලපත්‍රලාභී මූල්‍ය ආයතනයක් යනු 2016 අංක 06 දරණ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය පනත ප්‍රකාරව එකී පනත යටතේ ලියාපදිංචි වූ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතන පමණක් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතනයන් නියාමනය කිරීමේ වගකීම ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව සතු වේ. නමුත් ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවට නියාමනය කළ හැක්කේ මහ බැංකුවේ ලියාපදිංචි කළ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතනයන් පමණි. දැනට ලංකාවේ පවතින කිසිදු ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතනයක් ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ ලියාපදිංචි වී නැත. නමුත් ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් බැංකු බලපත්‍ර සහ මූල්‍ය බලපත්‍ර ලබාදී ඇති ආයතන වලට ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතන පවත්වාගෙන යාමට හැකිය. 2018 දෙසැම්බර් මස 03 වන දින ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් 2000 අංක 56 දරණ මූල්‍ය සහ කල් බදු පනතට නිකුත් කරන ලද මෙහෙයුම් උපදෙස් අනුව ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණයක් සඳහා උපරිම වාර්ෂික පොලිය 35% ක් විය යුතුය.

2019 මාර්තු මාසයේ පැවැත්වුණු එක්සත් ජාතීන්ගේ මානව හිමිකම් කවුන්සිලයේ 14 වෙනි සැසි වාරයේ ඉදිරිපත් කෙරුණු ණය සහන සහ මානව හිමිකම් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ විශේෂඥවරයාගේ වාර්තාවට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ 2,898,232 දෙනෙකු ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ලබාගෙන ඇත. එයින් 2,438,000 ක්

කාන්තාවන්ය. එය ප්‍රතිශතයක් ලෙස 84% කි. නිල නොලත් සංඛ්‍යා ලේඛන වලට අනුව පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කයේ 120,000 ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ලබාගෙන ඇත. මේ පිළිබඳව 2016 දී සිදු කළ සංගණනයකට අනුව ප්‍රථම ස්ථානයේ සිටින්නේ කිලිනොච්චිය දිස්ත්‍රික්කයයි. ඉන් පසු මාතලේ, පොළොන්නරුව, අනුරාධපුරය, වව්නියාව, ත්‍රිකුණාමලය, අම්පාර, මුලතිව්, යාපනය වැනි දිස්ත්‍රික්ක ණය ගැතිභාවයෙන් පෙළිනි. මේ පිළිබඳව 2020 - 2021 සඳහා විදිමත් සංගණනයක් සිදු කොට නොමැත.

ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ගැටළුව නිසා ශ්‍රී ලංකීය සමාජයේ වර්ධනය වූ මනෝ සාමාජීය ගැටළු අතර සියදිවි භානිකර ගැනීම ව්‍යාප්ත වීම විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු ප්‍රවණතාවයකි. පොලිස් වාර්තා වලට අනුව මේ වන විට ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ගැටළුව නිසා පුද්ගලයින් 200 කට වැඩි සංඛ්‍යාවක් සිය දිවි භානි කරගෙන ඇත. 2016 දී කිලිනොච්චියේ මවක් කුඩා දරු තිදෙනාව ලීඳට දමා ඇයද සියදිවි භානි කර ගැනීමට උත්සාහ කළ අතර දරු තිදෙනා මිය ගොස් ඇය ජීවිතය ගලවා ගත්තාය. 2018 මැයි මාසයේ යාපනේ කාන්තාවක් දරුවන් තිදෙනාද මරණයට පත් කොට සියදිවි නසාගත් අතර ඇයගේ සැමියාද පසුව සිය දිවි භානි කරගත්තේය. වව්නියාවේ ඕමන්ත ප්‍රදේශයේදී 26 හැවිරිදි මවක් වයස අවු. 2 1/2 ක දරුවා සමඟ ලීඳට පැන සියදිවි භානි කරගෙන ඇත. 2021 වසරේ මාතර පදිංචි 24 හැවිරිදි එක් දරු මවක් සිය දරුවාව නිවසේ බාල්කයේ එල්ලා ඇයද සිය දිවි නසාගෙන ඇත. 2021 මාර්තු 09 (ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනට පසු දින) තඹුත්තේගම මවක් ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ගැටළුව නිසා සියදිවි භානි කරගත්තාය. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ගැටළුව නිසා සියදිවි භානිකර ගත් 200 කට අධික සංඛ්‍යාවක් අතරින් අහඹු ලෙස තෝරාගත් සිදුවීම් කිහිපයක් පමණක් මෙසේ සඳහන් කොට ඇත.

ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය අර්බුදය නිසා සිදු වී ඇති සමාජ හානි

- පොලිස් වාර්තා වලට අනුව 200 කට අධික පිරිසක් මෙම ගැටළුව නිසා සියදිවි භානි කරගෙන ඇත.
- උපයන සියලු ආදායම් ණය ගෙවීමට වැය වීම නිසා අඹු සැමි ආරවුල් ඇති වී පවුල් බිඳී විසිරී ගොස් සමාජ සංහිදියාව බිඳ වැටීම.
- බොහෝ පිරිස් නඩු මාර්ගයට පමුණුවා ගෙවාගත නොහැකි ණය වාරික ගෙවීමට නීතියෙන් බල කිරීම.
- මේ හේතුවෙන් තවත් ආයතන වලින් හෝ පුද්ගලයින්ගෙන් වැඩි පොලියට ණය ලබාගෙන ඉඩම්, වාහන, නිවාස, රත්තරං බඩු උකස් කොට හෝ විකුණා ණය ගෙවීමට සිදු වී තිබීම.
- උපයන සෑම මුදලක්ම ණය ගෙවීමට යෙදවීම නිසා ආයෝජන සහ අමතර ආදායම් මාර්ග දියුණු නොවීම සහ අත්‍යවශ්‍ය වියදම් දැරීමට පවා නොහැකි වීම.
- ණය ගෙවීම සඳහා ආදායම් ලැබීමට මැද පෙරදිග විදේශ රැකියා වලට යෑම සහ රැකියා සඳහා නගර වලට සංක්‍රමණය වීම.
- ගණකා වෘත්තිය, මත් කුඩු ජාවාරම, නීති විරෝධී මත්වතුර පෙරීම සහ අලෙවිය වැනි සමාජ විරෝධී කටයුතු සඳහා යොමු වීම.

ලංකාවේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය තුළ ඇති අක්‍රමිකතා

- ✚ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ක්‍රමය සහ පොලිය පිළිබඳව නිසි දැනුවත් කිරීමකින් තොරව ක්ෂණිකව ණය ලබා දීම.
- ✚ දිනකට හෝ සතියකට අයකරන පොලී මුදල පෙන්වා වාර්ෂිකව ගෙවීමට සිදු වන අති විශාල පොලී අනුපාතය පිළිබඳව තොරතුරු සැඟවීම.
- ✚ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය සඳහා අවශ්‍ය ව්‍යාපෘති ලිවීම වෙනත් ලියකියවිලි සකස් කිරීම මෙන්ම අත්සන් ගැනීම තුළ පවා ගැටළු සහගත තත්ත්වයන් නිර්මාණය වී තිබීම.
- ✚ ණය ගිවිසුම පාර්ශව දෙක සතුවම තිබිය යුතු නමුත් සෑම ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ගිවිසුමක්ම සමාගම් සතුව පමණක් තිබීම.
- ✚ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පමණක් තිබෙන ණය ගිවිසුම් වලට අත්සන් ගැනීම.
- ✚ එක් ණයක් ගෙවීම සඳහා තවත් ණය ගැනීමට බලකරමින් ණය වක්‍රයක සිර කරවීම.
- ✚ නීතිඥයින් සහ ඇතැම් අවස්ථාවල පොලිසිය පවා යොදා ගනිමින් උසාවි ක්‍රියාමාර්ග, දේපළ වෙන්දේසි කිරීම, අත්පත් කරගැනීම පිළිබඳව බිය වැද්දවීම.

මෙම ගැටළුව නිසා ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය හිමියන්ගේ ණය මුළුමනින්ම අහෝසි කර දමන බවට දේශපාලන අධිකාරියෙන් විවිධ පොරොන්දු ලබා දීම මෑත කාලයේ සිදු වී ඇත. එමෙන්ම උතුරු නැගෙනහිර ප්‍රදේශවල සහ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ පිරිසකගේ ණය රජය විසින් කපා දමා ඇත. නමුත් මෙම ගැටළුවට දිගු කාලීන විසඳුමක් නොලැබී යාම නිසා ග්‍රාමීය ණය හිමියන් සංවිධානය වී උද්ඝෝෂණ ව්‍යාපාරයන් වලටද පෙළඹී ඇත.

“ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය හේතුවෙන් විපතට පත් වූ කාන්තා එකතුව” එසේ ගොඩනැගුණු සංවිධානයකි. ඔවුන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් 2021 මාර්තු 08 වන දින එනම් ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය ද ප්‍රධාන ඉල්ලීම් 05 ක් මුල් කොටගෙන හිඟුරක්ගොඩ ගම්උද, භූමියේ රාජ ස්මාරකය අභියස අඛණ්ඩ සත්‍යග්‍රහ ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළ අතර එය දින ගණනාවක් පුරා පැවතුණි.

“ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය හේතුවෙන් විපතට පත් කාන්තා එකතුව” ඉදිරිපත් කළ ඉල්ලීම් 05

01. සියලු ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය අහෝසි කරනු
02. කොල්ලකාරී ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය පිළිබඳ විගණනයක් කරන තුරු සියලු ණය අය කරගැනීම් වහා නවතනු
03. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය වින්දිතයන්ට එරෙහිව ගන්නා සියලු නීති ක්‍රියාමාර්ග නවතනු
04. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය වින්දිතයන් අසාදු ලේඛනයෙන් (ක්‍රීඩ) වහා ඉවත් කරනු
05. ගැහි බවින් තොර සමාජ විමුක්තිය කේන්ද්‍ර කරගත් කාන්තාවන් සතු මූල්‍ය ක්‍රමයක් ස්ථාපිත කරනු

මේ වන විට ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ලබාගෙන වින්දිතයින් වූ පිරිසට නොමිලේ නීති ආධාර සහ වෙනත් පහසුකම් සැලසීම සඳහා නෙළුම් යාය පදනම, නීතිය හා සමාජ භාරය, ජාතික ඉඩම් හා කෘෂිකර්ම ප්‍රතිසංස්කරණ ව්‍යාපාරය, ට්‍රාන්ස්පෙරන්සි ඉන්ටර්නැෂනල් වැනි සංවිධාන, කලාකරුවන් සහ වාමාංශික දේශපාලනික සමාජ ක්‍රියාකාරීකයන් ඉදිරිපත් වී සිටිති.

මේ අනුව ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ගැටළුව ලාංකීය සමාජයේ අලුත් මනෝ සාමාජයීය ගැටළු රාශියක් ඇති කොට ඇති අතර දිළිඳුකම පිටු දැකීමට සහ සෞභාග්‍යයේ දැක්ම සාර්ථක කරගැනීමට නම් මේ සඳහා ආර්ථික විද්‍යාත්මක සහ මනෝ සාමාජයීය ප්‍රවේශයකින් මැදිහත් වී දිගු කාලීන වැඩසටහනක් වහා සකස් කරගත යුතු බවට යෝජනා කරමි.

උතුරේ වින්දිත කාන්තාවකගේ ප්‍රකාශයකින් ලිපිය අවසන් කරමි.

“උතුරේ යුද්දේ ඉවර උනත් එක්කම ඒ දිස්ත්‍රික්කවල පදිංචි අපේ ආර්ථිකය නගා සිටුවීමේ වැඩපිළිවෙළක් හැටියටයි ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ක්‍රමය ව්‍යාප්ත වුනේ. ඒත් අන්තිමේට සිද්ද වුනේ අපි යුද්දේ අස්සෙත් අමාරුවෙන් හංගගෙන පරිස්සම් කරගෙන හිටපු කණකර රත්තරං බඩු ටිකක් නැති වුන එක විතරයි.”

පරිශීලන මූලාශ්‍ර

1. සිළුමිණ 2021 අප්‍රේල් 11 (16 පිටුව)
2. තනිපුද්ගලයා වෙනුවට ප්‍රජාව වෙත ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය සම්පාදනය අත් පොත (WE EFFECT ප්‍රකාශනයකි)
3. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය පිළිබඳව අත් පත්‍රිකා 01 (ට්‍රාන්ස්පෙරන්සි ඉන්ටර්නැෂනල් ප්‍රකාශනයකි)
4. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය පිළිබඳව අත් පත්‍රිකා 02 (ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය හේතුවෙන් විපතට පත් කාන්තා එකතුව, හිඟරක්ගොඩ ප්‍රකාශනයකි)

**සාර්ථක ව්‍යවසායකයෙකු ගොඩ නැගීමට උපයෝගීවන විවිධ පරිසර
සාධක පිළිබඳ පාරිසරික මනෝවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක්**

ඩී. එම්. සුසන්ත බණ්ඩාර

සංවර්ධන නිලධාරී (උපදේශන)

සමාදේධි, ගෘහ ආචාරික, ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ස්වයං රැකියා හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

BA (Special), Philosophy and Psychology (1st class),

PhD Psychology (USJP), Dip in Counseling Psychology (MHF),

Advance Dip in psycho Therapy (MHF),

හැඳින්වීම

වත්මන් සංකීර්ණ සමාජ ආර්ථික පරිසරය කොවිඩ් - 19 ව්‍යසනය හමුවේ තිබූ ගැටලුවලට මුහුණපා ඇතැම් දරිද්‍රතාවයෙන් මිදී ගත්තත් ආර්ථිකයක් ගොඩනැගීමට ක්‍රියාශීලී කාර්යක්ෂම ව්‍යවසායකයෙකු වීම සාර්ථක දිවියකට මගපෙන්වයි. “ඒ” ලාභයක් ලැබීමට ව්‍යාපාරයක් නිර්මාණය කර හෝ බිඳවැටුනු අවස්ථා සක්‍රීය කර හෝ පවත්වාගෙන යාමට එක් පුද්ගලයෙකු හෝ කිහිප දෙනෙකු තුළ ඇති කැමැත්ත හෝ සාමූහික අදහස ව්‍යවසායකත්වය වේ. වත්මන් සංකීර්ණ සමාජ ආර්ථික පරිසරය කොවිඩ් 19 ව්‍යසනය හමුවේ තිබූ ගැටලුවලට මුහුණපා ඇතැම් ආර්ථික දේශපාලන සාමාජීය ප්‍රවණතා හමුවේ පුද්ගලයින්ගේ හා සමාජයේ දියුණුවට ප්‍රතිඵලාත්මක දායකත්වයක් සැපයීමට ආන්තික කොටස් සම්බලගැන්වීමට රටක සංවර්ධනයට මෙන්ම සමාජ අභිවෘද්ධියට වැදගත්කමක් දෙමින් අවස්ථා නිර්මාණය කරන හෝ හදුනා ගන්නා අයෙකු ව්‍යවසායකයෙකු වේ. මේ සම්බන්ධයෙන් හදුනාගත හැකි පාරිසරික අන්තර් සබඳතාවයද අභියෝගය වැදගත්වේ.

මානසික පරිසරය හා ව්‍යවසායකත්වය

මානසික පරිසරය තුළින් පුද්ගලයෙකුගේ අභ්‍යන්තරික කුසලතා හෙවත් මනෝ භෞතික හැකියා ධාරිතාව ප්‍රකට වේ. සාර්ථක ව්‍යවසායකයෙකු වීමට මානසික පරිසරයේ සුවතාව මෙන්ම නිරෝගීබව වැදගත්වේ. පුද්ගලයින් සතු කුසලතා පද්ධතීන් ද විවිධයන් මෙහිදී පුද්ගල පෞරුෂයද සුවිශේෂී වේ.

සාර්ථක ව්‍යවසායකයෙකුගේ මනෝ භෞතික පරිසරය තුළ හදුනාගත හැකි ලක්ෂණ කිහිපයකින් එනම් නව අදහස් හා සිතීමේ මෙහෙය වීමේ කුසලතා, ඉලක්ක ජයගැනීමේ නායකත්වය, සාමූහිකව වැඩ කිරීමට අති කැමැත්ත, ආත්ම විශ්වාසයෙන් කටයුතු කිරීමේ කුතුහලය හා නිර්මාණශීලී බව, ඵලදායී සන්නිවේදන කුසලතා, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා, අවස්ථා හදුනා ගැනීමේ හැකියාව, බාධක හදුනා ගැනීම හා ජය ගැනීමේ අරමුණු, අවධානම් දැරීමට ඇති හැකියාව හා නිර්භීතබව, පිවිහය පුරා අත්දැකීම් පාදක ඉගෙනුමට ඇති විවෘතතාවයයි.

සාර්ථක ව්‍යවසායකයෙකු අවබෝධ කර ගත යුතු කරුණු දෙකක් මෙහිදී පෙන්වාදිය හැකිය. මේවා මානසික හා බාහිර පරිසරය සමග සම්බන්ධ වේ.

01. ඇතුළු තලය (බැඳික දූ චරදෙරපැබ) - කෙනෙකු තුළ ඇති පුර්වනීය ලෝකය හෙවත් බලාපොරොත්තු අරමුණු

02ණි ආචරණ තලය (බැබැක දූවෙසර්වසදබ) - කෙනෙකු තුළ ඇති සම්පත් ධාරිතාව හෙවත් ප්‍රණිධියණි

පැතුම් තලය හා ආචරණ තලය විෂම වුව හොත් සාර්ථක ව්‍යවසායකයෙකු විය නොහැකණි තුළනය විම වඩාත් වැදගත්යණි මානසික වශයෙන් සවිබලගැන්වීමද මෙහිදී වඩාත් වැදගත් වෙණි

ව්‍යවසායකත්වය හා සමාජ පරිසරය

සමාජ පරිසරය තුළ ආර්ථික සවිබලගැන්වීමේදී පිරිමියාට මෙන් කාන්තා ව්‍යවසායකත්වයටද අවස්ථාව ඇතණි දරිද්‍රතාවය අඩු කරමින් ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීමට පිරිමියාට සාපේක්ෂව කාන්තාවගේ සමාජ පාරිසරික ක්‍රියාකාරිත්වය සුලුකොට තැකිය නොහැකණි විවිධ වෘත්තීන්වල නියැලෙන ඇයටද ආර්ථිකව සවිබලගැන්වීමට අවශ්‍ය පූර්ණ සාමාජීය පරිසරයේ අවකාශය සැලසිය යුතුයණි

සාමාජීය පරිසරය තුළ ව්‍යාපාර ඉලක්ක වෙත නැඹුරු වීමණි තරගකාරී වෙළඳ පොළ ජය ගැනීමණි ගැටම් හෝ අභියෝගවලට මුහුණ දීම දැකගත හැකියණි

ව්‍යවසායකත්වය හේතුවෙන් ඇතිවන පරිසර දූෂණය අවම කිරීම පියවර ගැනීම

ව්‍යවසායකයන් නොයෙකුත් ව්‍යාපාර හෝ රැකියාවන් සිදු කරනු ලැබෙණි ඇතැම් රැකියාවන් පරිසරයට හිතකර වන අතර ඇතැම් ඒවා පරිසරයට දැඩිහානි සිදු කරයිණි සෘජු හා වක්‍ර ලෙස අවට පරිසරයට දැඩි ලෙස බලපෑම හේතුවෙන් ඒ අවට අනෙකුත් අයගේ කාර්ය සාධනය පහත වැටීමට බව පර්යේෂණාත්මකව සොයා ගෙන ඇතණි කිහිපයක් පහත ආකාරයට දැක්විය හැකියණි

- 1. ජල දූෂණය
- 2. වායු දූෂණය
- 3. ශබ්ද දූෂණය
- 4. ගොඩබිම දූෂණය

ජල දූෂණය ආශ්‍රිත පාරිසරික ගැටලු හා මානසික සෞඛ්‍යය

ජල දූෂණය මිනිසාගේ වර්ගාත්මක වෙනස්කම් කෙරෙහි මානසික පරිසරය කෙරෙහිත් වඩාත් ප්‍රභල ලෙස බලපානු ලැබේ. ජලය විවිධාකාරයෙන් පරිභෝජනය කරන මිනිසාට එහි පවතින පාරිශුද්ධත්වය වැදගත් වේ. නාගරීකරණය තුළ හෝ විවිධ කර්මාන්ත පදනම් කරගනිමින් ජලය අපවිත්‍ර වීම තුළ මිනිසාට පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීමේ දුෂ්කරතාවය ද බලපානු ලැබේ. ජල දූෂණය පාරිසරික ගැටලුවක් ලෙස පුළුල් ලෙස අධ්‍යයනය කළ හැකි අතර ජල දූෂණයෙහි බලපෑම් බොහෝ දෙනෙකුට වැඩි වශයෙන් බල නොපාන අතර මානව හැසිරීම තුළ නොයෙකුත් කළමනාකාරිත්වයකින්

තොරව සහ ප්‍රතිවක්‍රීකරණය හෝ අවහාමිත ලෙස අපිරිසිදු ජලය පරිසරයට මුදා හැරීම තුළින් පරිසරයෙහි වෙසෙන ජීවීන්ට ද ඇතැම් විට මිනිසාගේ ජල පරිභෝජනයට ද හානි පමුණුවයි.

වායු දූෂණය (Air Pollution)

ජෛව පද්ධතීන්ට හානි කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය දැවිලි හෝ වායුන් වර්ග පිරිසිදු වායු ගෝලයට එකතු වී වායුගෝලයේ ගුණාත්මක බව පිරිහී යාමේ තත්ත්වයක් වායු දූෂණය ලෙස හඳුනා ගැනේ. වායු ගෝලය දූෂණය කරන දූෂණ කාරක කිහිපයකි. ව්‍යවසායකයන් ඇතැම් විට තෝරා ගන්නා කර්මාන්ත හෝ රැකියා වායු දූෂණය කරයි. ඒවා දිගු කාලීනව පරිසරයට අහිතකර අතර අවම කිරීමට පියවර ගත යුතුය. වායු දූෂක මානව ක්‍රියාකාරකම් ලෙස, කර්මාන්තශාලා ප්‍රවාහන කටයුතු, ගිණි තැබීම්, වෙනත් ඉන්ධන දහන කටයුතු මේ අතර වේ.

ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවලට වඩා නාගරික ප්‍රදේශවල වායු ගෝලය අපවිත්‍ර වීම දැකිය මෙවැනි වායු දූෂක කොටස් වායු ගෝලයට එකතු වීම තුළ පිරිසිදු වාතය අපිරිසිදු වීමත් ඔක්සිජන් වායුව අපවිත්‍ර වීම තුළ මිනිසාට ස්වසන ආබාධ සහ වෙනත් කායික සෞඛ්‍ය තර්ජනයන් ඇති වේ. මෙවැනි තත්ත්වයන් තුළ වායු දූෂණය අවම කිරීමට මිනිසා මැදිහත් විය යුතුය.

ශබ්ද දූෂණ

ව්‍යාපාරික ස්ථානයේ පවතින ඇතැම් යන්ත්‍ර සූත්‍රවල අධික ශබ්දය අවට පරිසරයේ පාසලේ ළමුන්ගේ ඉගෙනුමට මෙ කාර්යාල පරිසර ආශ්‍රිතව හා අහිකුත් පුද්ගලයින්ට ද අධ්‍යාපනයට ද ශබ්දය බාධාවක් බව පර්යේෂණ ඇසුරෙන් හෙලිවී ඇත.

එනම් වෙහෙසකර බව, තරඟ යෑම, නොරිස්සුම් ගතිය කෝප වීම, නොසන්සුන්කම, දෛනික පිවිහයේ නිර්මාණාත්මක බව බිඳ වැටීම, මානසික ආතතිය ඇති වීම, කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම වැනි ලක්ෂණ ශබ්ද දූෂණය මගින් ඇති වේ. එම නිසා ශබ්ද දූෂණය මානසික සෞඛ්‍යයට අහිතකර බව පැහැදිලි වේ. □ □

ගොඩබිම දූෂණය

විවිධ කර්මාන්තයන්හි නොසැලකිල්ල මගින් ගොඩබිම දූෂණය වේ. විවිධ රෝග ව්‍යාප්තින් වැලැක්වීමට විධිමත් ක්‍රමවේද භාවිත කිරීම වැදගත්වේ. පාරිසරික දුර්ගන්දය වළකා ගත යුතුය.

ව්‍යවසායකත්වය හා භෞතික පරිසරය

සෑම ව්‍යවසායකයෙකු විසින් පවත්වාගෙන යනු ලබන කුමන හෝ රැකියාවක් ව්‍යාපාරයක් සම්බන්ධයෙන් පහත කරුණු වැදගත් වේණී

- 1ණී ව්‍යාපාරික ස්ථානය පිරිසිදු හා ආකර්ශනීය වීමණී
- 02ණී පාරිසරික දූෂණය අවම වන ලෙස පවත්වාගෙන යෑමණී
- 03ණී ගොඩනැගිලි හා උපකරණ නඩත්තු කිරීමණී
- 04ණී හැකිතාක් පරිසර පාක්ෂි හැසිරීමිවලට නැඹුරුවීමණී

ව්‍යවසායකයෙකුගේ සාර්ථකත්වයට අවැසි මනෝවිද්‍යාත්මක කරුණු

- 1ණී ආරම්භ කරන ලද වැඩක් අවසන් ප්‍රතිඵලය ලබා ගැනීම දක්වා ක්‍රියාත්මක කිරීමණී
- 2ණී ආයෝජන කුසලතා දියුණු කිරීම හා ලාභ ඉපයීමණී
- 03ණී අලෙවිය හා තරගාරී වෙළඳ පොළ ජය ගැනීමණී
- 04ණී නිෂ්පාදනයේ ගුණාත්මකභාවය මෙන් පාරිසරික සුරක්ෂිතභාවය පිලිබඳ සැලකිලිමත් වීමණී
- 05ණී කිසියම් අසාර්ථක බවක් සිදුවේ නම් උපදේනය වෙත නැඹුරුවීම හා අභිප්‍රේණ කුසලතා ගොඩනැගීම ණී
- 06ණී ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය උගුලෙහා සිර නොවීමණී
- 07ණී මූල්‍ය කළමනාකරණය මනාව සිදු කිරීම අනවශ්‍ය වියදම් අවම කිරීමණී
- 08ණී අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හා සන්නිවේදන කුසලතා ගොඩනැගීමණී
- 09ණී පාඩු හා ලාභ විඳ දරා ගත හැකිවීමණී
- 10ණී සුබවාදී ආකල්ප මෙන්ම සැලසුම් ඉලක්ක නිතර තබා ගැනීමණී

Reference

1. Cone, JB Hayesse (1986) *Environment Problem, Behavioral solution*, CA
2. pickening KJ – Owen LA (1994) – *An introduction to Global Environment Issues*, Rauttedge, New York.
3. Win panny (1993) – *Values of the Environment*, London.
4. Coral – Veidug (1997) *Environment psychology*.

ප්‍රජා සංවර්ධන උපදේශනයට නව ප්‍රවේශ

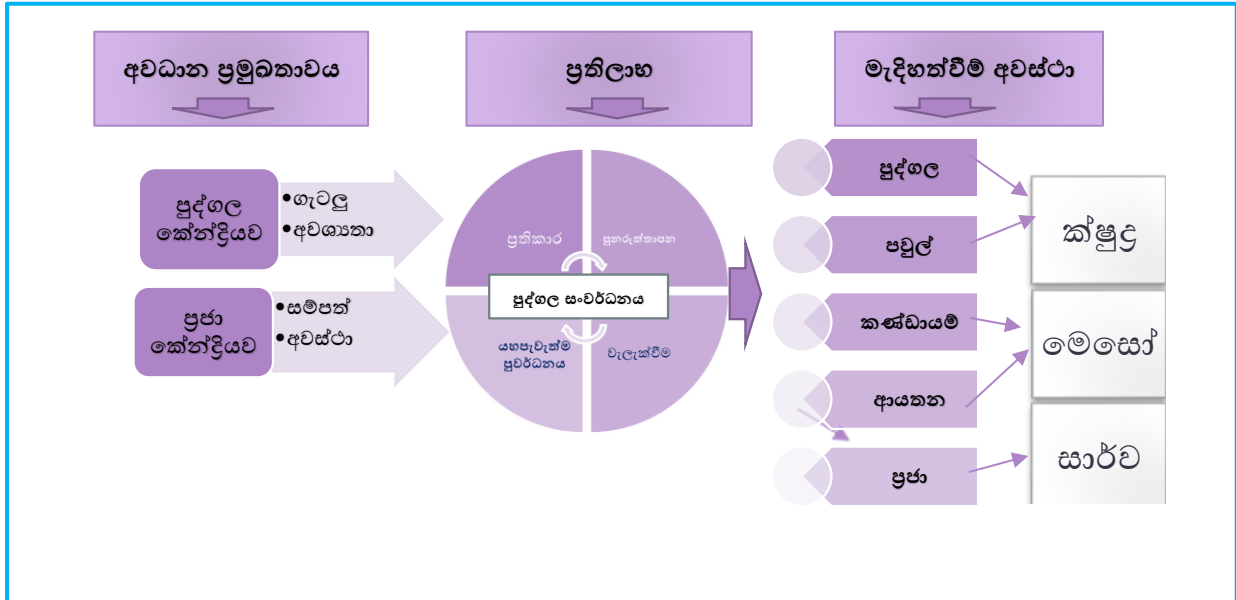


සංවර්ධනය මිනිසුන්ය

හැඳින්වීම.

නූතන උපදේශන පැතිකඩ අතර ප්‍රජා සංවර්ධන උපදේශනයට විශේෂ අවධානයක් යොමුව තිබෙයි. ඒ සංවර්ධනය ප්‍රජා කේන්ද්‍රීයව සිදුවිය යුතුය යන මූලික අදහස ද නිසාය. ඒ හැර උපදේශනය මූලික වශයෙන් මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු සඳහා මැදිහත්වීමට අමතරව හෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේම කොටසක් ලෙස , මානව ඉංජිනේරු විද්‍යාවක් (Human engineering) මෙන්ම සිතිවිලි කළමනාකරන (Thought Management) විෂයයක් ලෙස කැපී පෙනීම හේතුවෙනි. මිනිසුන් සම්බන්ධවන ඕනෑම විෂයයක මනෝවිද්‍යාත්මක පැතිකඩක්ද ඇති බැවින් ඒ සෑම අංශයකම උපදේශන කාර්ය බාරයක් ද තිබේ.

මිනිසුන් , ආයතන , සංවිධාන , ප්‍රජාවන් ... වෙනස් කිරීමට , සංවර්ධනයට උපදේශනයේ ප්‍රතිලාභ වූ ආකාර පහතින් ම දායක විය හැකිය. ඒ වැලැක්වීම , පුද්ගල සංවර්ධනය , ප්‍රතිකාර හෙවත් මැදිහත්වීම , පුනරුත්ථාපනය හා යහ පැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය ලෙසයි. මෙහිදී මැදිහත්වීමේ ප්‍රමුඛතාවය අනුව විශේෂඥ දැණුම හා තාක්ෂණික භාවිතයන්ගේ නිපුණතාව සමග වෘත්තීයමයව / රාජකාරිමයව ගැටලු හඳුනාගෙන සේවා මූලිකව , පුද්ගල කේන්ද්‍රීයව මැදිහත්විය යුත්තේ ප්‍රතිකාර හා පුනරුත්ථාපනය යන දෙයංශයෙනි. වැලැක්වීම සහ යහ පැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය සම්පත් / වත්කම් හඳුනාගෙන ප්‍රජා කේන්ද්‍රීයව සක්‍රීය මැදිහත්වීම් අවස්ථාවන්ය. පුද්ගල සංවර්ධනය මේ දෙයාකාරයේදීම අවධාරනයට ලක්වෙයි. මේ සඳහා උපදේශනයේ භාවිතය ද පුද්ගල , යුවල හෝ පවුල් , කණ්ඩායම් , ආයතන සහ ප්‍රජා යනුවෙන් ගොඩනැගී සංවර්ධනයව තිබෙයි. මේවා ක්ෂුද්‍ර , මෙසෝ සහ සාර්ව ලෙස තෙයාකාරයකින් ප්‍රජා සංවර්ධනයේදී දැක්විය හැකිය.



ආත්ම විශ්වාසය ඇතිකරලමින් , විභවතා ශක්තීන් පනගන්වා ගනිමින් තම අභ්‍යන්තර දුබලතා ජයගෙන , ධනාත්මක චින්තනයකින් පන්තරය ලැබ ශක්තිමත් සබඳතා සමග ස්වාධීනව වර්ධනය වීමට විද්‍යාත්මක ක්‍රමෝපායයන් භාවිතය උපදේශන ක්‍රියාවලියට ම ඇතුළත්වේ. එය අපේ රට තුළ දැන් පවත්නා දිළිඳු බව පිටුදැකීමට අත්‍යාවශ්‍ය ම මැදිහත්වීමක් ද වෙයි. ඒ මුල් බැස ගෙන ඇති වැරදි ජීවන රටාවන් , සමාජ සංස්කෘතික හැඩතල , පොදු මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් සහ ආයතනික , සමාජ හැසිරීම් සියල්ල පවතින චින්තනය හා ආකල්ප මත පදනම් වන නිසාය.

පවතින තත්වයේම සිටීමට පමණක් ගැටලුවක් විසඳීම අවශ්‍ය වුවක් විය හැකි වුවත් එය සංවර්ධනය නොවන බව පැහැදිලි වන්නේ ගැටලුව සංවර්ධනයට අවස්ථාවක් කර ගනිමින් විසඳිය යුතු බව පැහැදිලි කිරීමෙනි. ඒ සඳහා ගැටලු හා විසඳුම් හඳුනා ගැනීමට වඩා අවස්ථා සහ සම්පත් හඳුනා ගැනීම වැදගත්ය.

මේ හැර අවශ්‍ය කුසලතා දියුණු කිරීම , නිර්මාණශීලී නවෝත්පාදනයට වින්තන හැඩගැස්වීම , වැරදි පුරුදු හෝ රටා මකා ගැනීමටත් අවශ්‍ය පුරුදු හා රටා වැඩි දියුණු කරගැනීමට හා අලුතින් ඇති කර ගැනීමටත් , මේ සියල්ල සඳහා සෞඛ්‍යමත් හා සමබර පෞරුෂයක් පවත්වාගෙන යාමටත් හැකියාව ඇති කිරීම ද වැදගත්ය. මැදිහත්වන්නන්ට ද මේ අවබෝධය හා නිපුණතාව අවශ්‍යම වෙයි.

මෙහිදී ඉතා හොඳින් පැහැදිලිවන , අවධාරනය කළ යුතු කරුණ වන්නේ ප්‍රජා සංවර්ධන මැදිහත්වීමක් නම් අදාළ සියලු කරුණු ඒකාබද්ධව සලකා බලන ඒකාබද්ධ සාකච්ඡා ප්‍රවේශයක් විය යුතු බවයි. හුදෙක් දැනට සිදුවන ආකාරයේ පෙනෙන / හඳුනාගන්නා ගැටලු සඳහා පිළියම් කිරීමක් පමණක් ම නොවිය යුතු බවයි.

උපදේශනයේ මූලික ස්වභාවය ම මෙම නිගමනයන්ට එකඟ වුවකි. උපදේශනයේදී සිදුවන්නේ ගැටලු විසඳීමක්ම නොවේ. (ක්‍රියාවලිය තුළ එබඳු අවස්ථාවක් තිබිය හැකි වුවත්) විසඳුම් සේවා ලාභියාගේමය. සෞඛ්‍ය ගැනීමට උපකාර කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් උපදේශනය තුළ තිබේ. සැබෑව පෙන්වීමත් , අවස්ථා සහ සම්පත් සෞඛ්‍ය දීමත් , බාධක ඉවත්කර ගැනීමට හා අවශ්‍ය හැඟීම් , කුසලතා දියුණු කරගැනීමට උපකාර කිරීමත් ඒ සඳහා සේවලාභියා තුළම ඇති සැබෑ අවශ්‍යතාව / උවමනාව ධිරිගැන්වීමත් එහිදී සිදුවේ. විශේෂ අවස්ථාවන්හිදී විශේෂ ලෙස ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය වෘත්තීය නිපුණතාව සහ ක්‍රමෝපායශීලී නිර්මාණශීලීත්වය උපදේශන මැදිහත්වන්නා සතු විය යුතුය.

ප්‍රජා සංවර්ධන මැදිහත්වීමේදී ද මෙම අවශ්‍යතාව ප්‍රභලව ම ස්මතුව තිබෙයි. ඒ සඳහාම දියුණු වූ සංවර්ධන ප්‍රවේශයක් (සම්පත් පාදක ප්‍රජා සංවර්ධන ප්‍රවේශය) සහ අපට සුදුසු වූ ප්‍රභල යෙදවුම් තුනක් මෙම ව්‍යාපෘති සංකල්ප පත්‍රිකාවේදී හඳුන්වා දී ඇත. (ඇගයුම් විමසුම් ක්‍රමවේදය / වාග් ස්නායු ක්‍රමලේඛනය / ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂය)

පසුබිම.

ස්වයං පෝෂිතව , විශිෂ්ඨ ශිෂ්ඨාචාරයකට උරුමකම් සහිතව , උදාර ඉතිහාසයකට හිමිකම් කියන රටක් වුවත් , මෑත අතීතයේ අපේ ග්‍රාමීය ප්‍රජා සංවර්ධන උත්සාහයන් අප සිතූ , උත්සාහගත් ප්‍රමාණයෙන් සාර්ථක නොවූයේත් සමාජය තුළ අප නොසිතූ නොපැතු අයුරින් එම මිනිසුන්ගේ වර්ධනයට පිරිහී ඇත්තේත් ඇයි ? මේ පිළිබඳ සෞඛ්‍ය බැලීම් මෙන්ම මතවාද ද බොහෝය. ඒ සියල්ල කැටිකොට ගත්විට වැදගත් කරුණු කිහිපයක් පහත පරිදි සාරාංශ කළ හැකිය.

- අපේ බිම , අපේ සංස්කෘතිය , අපේකම නොසලකා හැර , පරගැති වින්තනයකට නතු ව බිම නිසරු කොට , ස්වභාවික සම්පත් ජාන විකෘතිකොට , සියලු ආකාර සම්පත් විනාශකර ගැනීමට මඟ පාදා ගැනීම.
- නිදහසෙන් පසු මෙතෙක් රට තුළ පවත්නා පක්ෂ දේශපාලන ක්‍රමය විසින් පවත්වාගෙන යනු ලබන ප්‍රජා හිතවෙහි නොවූ , ජනතාව මත පැනවූ අවිචාරවත් , හුදු භෞතික ඊතියා සංවර්ධනයකට ලොල් වූ , ආකල්පමයව , සමාජ ප්‍රාග්ධනමයව , පිරිහීමට ම බල කරන වින්තනය.
- විශ්ව නීතිමය හර පද්ධතීන් , මානව සබඳතා වටිනාකම් සහ ගුණාත්මක හරයන් පවා මිළ කරන , කෙසේ හෝ ජය ම ලැබිය යුතු තරඟකාරිත්වයක් සහිත හුදු වෙළෙඳ ගණුදෙනු අධ්‍යාපනික , සමාජ ආර්ථික මෙන්ම දේශපාලනික වින්තන රටාවක් වපුරා සැබෑව යටපත් කර තිබීම.
- පැවති ශක්තිමත් , ජීවයෙන් පිරි සමාජ හර පද්ධතීන් , ජීවන රටාවන් ක්‍රමෝපායශීලීව තම පාලනයට නතුකරගත් විදේශ ආක්‍රමණිකයන් ස්ථාපිත කළ පරිපාලන රටාව , නීතිය සහ පිළිවෙල ඇතුළත් පාලන තන්ත්‍රය ප්‍රායෝගිකව සහ අවශ්‍ය ලෙස වෙනස් නොවීම.

- මේ සියල්ලම නිසා අසීමිතව විෂම ලෙස සම්පත් බෙදියාමක් සමග ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග පිරිහීගිය , අසමබර පෞරුෂ සහිත , විවිධාකාරයෙන් රෝගී වූ සමාජ දේහය.
- නිංසනය , හොරකම හා වංචාව , වරදටම ඉඩදීම , බොරුව , මත් උවදුර හා විවිධ මුහුණුවර ගත් සුදුන් තුරන් කිරීමට ඒවාම බාධාවක්ව තිබීම. එහෙයින්ම නීතිය සාධාරණත්වය හා පිළිවෙල නිසි අයුරින් ඉටු නොවන බව නැගී එන නව පරම්පරාවට පවා අත්විඳීමට සිදුව තිබීම.

නිර්මාණශීලී සැබෑ තිරසාර , නවෝත්පාදනමය විසඳුම් පසෙක තබා , උපුටා දැමිය යුතු බොහෝ උවදුරු වල ප්‍රතිඵලයන්ට පිළිතුරු සොයමින් , කාලය කා දමමින් (ආර්ථික / පරිසර / සමාජ සංස්කෘතික / අධ්‍යාපනික / සෞඛ්‍ය...) පැලැස්තර ව්‍යාපෘති සාර්ථකත්වයකට උදම්වන නායකයින් , විද්වතුන් , නිපුණයින් නිර්මාණය කොට තිබීම.

ප්‍රජා සංවර්ධනයේ පදනම් සාධක මේවා ම බව කිව නොහැකි වුවත් , සැබෑ සංවර්ධනය වලක්වාලන බාධක මූල බීජ නම් මේවා ම වෙයි. දැනට ග්‍රාමීය ප්‍රජා භූමිය තුළ වපුරනු ලබන්නේම නිසි ප්‍රමිතියෙන් තොර (බොහෝ විට දැන දැනම) නොමේරු , බීමට හෝ පාරිසරික තත්වයනට නොගැලපෙන , ඉතා කෙටි කලකට සාර්ථක බව පෙන්වීමට පමණක් හැකි හයිඩ්‍රිඩ් බීජයන්ය.

මේ කරුණු ස්මතු කරනු ලැබුයේ අපේ රට තුළ ප්‍රජා සංවර්ධන ප්‍රවේශයන් ගත යුතු මහ පහදා ගැනීමට පමණක් නොවේ. මෙතෙක් ගනු ලැබූ ක්‍රියාමාර්ග අසාර්ථක වීමට බලපෑ ප්‍රමුඛ සාධක නෙසලකා හැර වෙහෙසීමේ ඵලක් නැති බව උනන්දුවක් ඇති බොහෝදෙනා අත්දැකීමෙන් හා අත්විඳීමෙන් ම දන්නා නිසාය.

මිලහට අවධානය යොමුවිය යුතු වන්නේ මෙබඳු පසුබිමක සාර්ථක වී ඇති / එසේ වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි න්‍යායාත්මක පදනමක් නැතහොත් ප්‍රජා සංවර්ධන ප්‍රවේශ පිළිබඳවය. ඒ අනුව තොරාගත් සම්පත් පාදක ප්‍රජා සංවර්ධන ප්‍රවේශය හඳුනා ගනිමු. (ABCD Approach – Assert Base Community Development Approach) අප තුළ බොහෝ අංශයන්ගෙන් පැවැති සාර්ථකත්වයන් ගැන මනා අවබෝධයක් සහිතව මෙම නව ප්‍රවේශය ද අපට ගැලපෙන අයුරින් අනුහුරු විය යුතුම වේ.

සම්පත් / වත්කම් පාදක ප්‍රජා සංවර්ධන ප්‍රවේශය.

ABCD (Asset – Based Community Development)

මෙම මුල් අදහස පර්යේෂණමයව හඳුන්වා දී සංවර්ධනය කිරීම හා භාවිතය එක්සත් රාජධානිය , කැනඩාව තුළ සිදුව ඇත. **(1990 by John Mcknight and Jody Krezmann of the institute for policy research at the North western university in Illinois in their book Building community from the inside out ; A path Toward Finding and...)**

තෝරාගත් (ග්‍රාමීය) ප්‍රජා කණ්ඩායමක් සමග ඔවුනගේ ගම ඔවුන් විසින්ම සංවර්ධනය කරනු ලබන න්‍යායාත්මක පදනමක් / ක්‍රමෝපායශීලී ශිල්පක්‍රම භාවිතයක් / ඊටම අදාළ වූ ක්‍රියාකාරකම් රැසක් ඇතුළත් ප්‍රවේශයකි. එය තිරසාර ප්‍රජා සංවර්ධනයක් සඳහා වූ උපාය මාර්ගයකි.

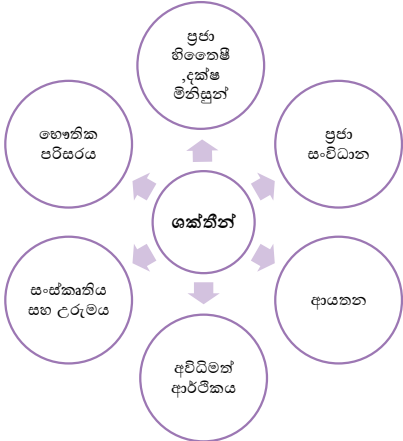
1. ගැටලු සහ අවශ්‍යතාවන්ට වඩා වත්කම් සහ ශක්තීන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

2. පුද්ගල , සංවිධාන , ආයතන , ප්‍රජාව තුළ දැනටම පවත්නා , වත්කම් කුසලතා , ආශාවන් සහ සාර්ථකත්වයන් හඳුනාගෙන බලමුලු ගන්වයි. (ක්ෂුද්‍ර වත්කම් සාර්ව පරිසරයට සම්බන්ධ කරයි.)
3. මෙහෙයවනු ලබන්නේ ප්‍රජාව විසිනි. “ඇතුළත සිට ප්‍රජාවන් ගොඩනැගීම (ක්‍රෙට්ස්මන් සහ මැක්නයිට් - 1993)
4. එය සබඳතාවන් මත පදනම් වුවකි.(සබඳතා ගොඩනැගීම හා පෝෂණය මගින් ජනිත වන යහපත් කැමැත්ත , බැඳීම් , සම්මතයන් හා විශ්වාස සමාජ ප්‍රාග්ධනය)

එය මෙතෙක් පැවති මානසිකව සහ භෞතිකව අන් අයගේ උදව් මත යැපෙන පුරුදු රටාව සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් කරන්නකි. පුලුල්ව සැලකුවහොත් මානව සහ භෞතික සම්පත් අපමනව අප සතුව තිබියදී රටක් ලෙස ද ශ්‍රී ලාංකීය ජාතියක් ලෙස ද අපි අන් අය මත සහ ඔවුන්ගේ සංකල්ප මත යැපෙමින් සිටින්නෙමු. ගැටලු සහ අවශ්‍යතා වලට වඩා ප්‍රජා ශක්තීන් සහ වත්කම් ගැන අවධානය යොමු කර එහෙත් අවශ්‍යතා ධූරාවලිය ද සැලකිල්ලට ගෙන ප්‍රජා අවශ්‍යතාවන්ගේ ස්වභාවය ඉහළ ස්ථරයට ගෙන ඒම ඉලක්ක කර ගත් සැබෑ සංවර්ධනයක් අපට අවැසි. එහිදී දැනට පවතින සම්පත් හා ප්‍රජා ශක්තීන් උපරිමයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගැනීම අපේක්ෂිතය. විශේෂයෙන් මානව සම්පත හා නිපුණතා සමගින් ආකල්පමය සංවර්ධනය කෙරෙහි විශ්වාසයෙන් ක්‍රියාකාරී සංකල්පය පදනමක් මෙම සංවර්ධන ප්‍රවේශයට ඇත.

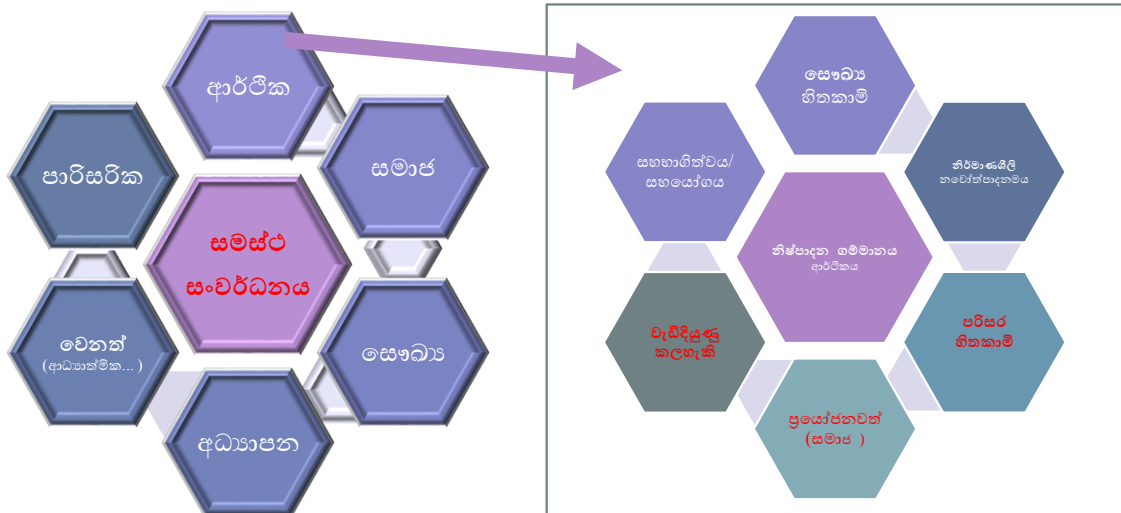


පාරිසරික (ජීවන පරිසරය) හා සෞඛ්‍යමත් වර්ගයමය උග්‍ර ගැටලු තත්වයන් ස්මතු වූ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ පළමුව විශේෂිතව සැලකීමට සිදුව තිබේ. අපගේ බොහෝ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල දැනට පැන නැගී ඇති ඉතා බේදනීය වූ තත්වයන් ආර්ථික නැතහොත් භෞතික සංවර්ධනය පිළිබඳ ගැටලු ම නොවේ. (බිඳුණු පවුල් / මත් උවදුර / වියවුල් තාරුණ්‍යය / කායික මානසික ආබාධ හා බෝ නොවන රෝග / ආධ්‍යාත්මිකව පිරිහුණ මනුෂ්‍යත්වය / එනිසා පැනනැගුණ අපවාර , අපරාධ හා දුෂිත ජීවන රටා සහ චින්තන හැකියා දරිද්‍රතාවය) එබැවින් මෙම ප්‍රවේශයේදී මිනිස් ජීවිතවල ගුණාත්මක වෙනස සංවර්ධන මිනුමකි. එහෙත් මෙහි ආරම්භය ප්‍රජාව බාහිරව සහ අභ්‍යන්තරව සමබරව ශක්තිමත් කිරීමෙන්මය. ප්‍රජා හිතකෙයිගී දක්ෂ මිනිසුන් , ප්‍රජා සංවිධාන , ආයතන , භෞතික පරිසරය , අවිධිමත් ආර්ථිකය , සංස්කෘතිය සහ උරුමය ලෙස ක්‍රෙට්ස්මාන් පෙන්වාදෙන ප්‍රජාව නොදකින ශක්තීන් හයක් එහි ස්මතු කරයි.



ජගත් ප්‍රජාව සංවර්ධනයට නව අරුත් දී තිබේ. ජීවත්වීමට වඩාත්ම සුදුසු රට , වැඩිම පරිසර හිතකාමී දායකත්වනයක් දෙන රට , මිනිසුන් වඩාත්ම සතුටින් ජීවත්වන රට ...එබඳු සංකල්පයන්ය. සිතූම් හැඟූම් පිරිහීගිය හෝ සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් / සමාජයක් නැති භෞතිකව ඉතා අලංකාර , පහසුකම් සහ හැකියා සුපිරි තත්ත්වය සංවර්ධනය නොවන බව තව දුරටත් කිසිසේත් රහසක් නොවේ. සැබෑ සංවර්ධන ඉලක්ක ජය ගැනීමට නම් විවිධ උත්සාහයන් ඒකාබද්ධ වීම ද අවශ්‍යම වන බැවින්. මේ ඒකාබද්ධ සාකච්ඡා ප්‍රවේශය (Integrated holistic approach) පිළිබඳ සංකල්පය දැනට ක්‍රියාත්මක අපගේ බොහෝ සංවර්ධන කාර්යයන්හි නොමැතිවීම නිවැරදි නායකත්වය , කලමනාකරණය නොමැති අසංවිධානාත්මක බව ප්‍රකට කෙරෙන කරුණකි. සංවර්ධන ඉලක්ක ජය ගැනීමට මෙන්ම ඒ සඳහා අවශ්‍ය කාර්යඵල සාධනය ඉහළ නැංවීමට ද මෙය බාධාවකි. ග්‍රාමීය සංවර්ධනයේදී ද මේ බාධකය ජයගත යුතුව තිබෙයි.

සම්පත් පාදක ප්‍රවේශයේදී තෝරාගත් කරුණ (නිද . නිෂ්පාදන ගම්මානය) පිළිබඳ වගකීම ප්‍රජාව ගනියි . (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේදී මෙන්) නිලධාරීන්ගේ වගකීම ඔවුනට සම්පතකි. එය අපතේ යාමට ඉඩ නොදෙයි. වඩා දියුණුවෙමින් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමට අනාගත දැක්මකින් කටයුතු කරයි. (ඒ සඳහා සැලසුම් කළ වැඩසටහනක් ඇත.) සහභාගිත්වය , සහයෝගය මෙන්ම සෞඛ්‍ය , පරිසරය ... ආදී සෙසු අංශ සියල්ල පිළිබඳව ද සැලකිලිමත්ය.



සෑම අංශයකම ජාතික මට්ටමේ සියලු සංවර්ධන ව්‍යාපෘති මේ මූලික සංකල්ප මත පදනම් වියයුතු වුවත් සැබෑවටම තවමත් අප රට තුළ එය සිදු නොවේ. එය එසේ විය යුතු බව ප්‍රජාව විසින්ම තීරණය කර ක්‍රියාකාරී වන සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම ද මෙම ප්‍රවේශයේ මූලික අරමුණකි. නැවත අතීතයට නොගිය ද ස්වයං පෝෂිත ජීවන රටාවක් වෙනුවෙන් අපට ආදර්ශ ඕනෑ තරම් ඇති බව, වියතුන් පුණ පුණා පෙන්වාදෙන අවස්ථා අපමණය. මෙම ප්‍රවේශයේදී දේශීය දැණුම , සංස්කෘතිය , සම්පත් , කුසලතා සහ ක්‍රියාවලීන් ප්‍රයෝජනයට ගනියි. අනාගත සිහින දැක්මක් මත උද්යෝගය ගොඩනගයි.

ගම , රට එය අයිති මිනිසා විසින්ම තම සම්පතක් කොට සලකා සංවර්ධනය ගැන සිතීමට නම් ඒ මිනිසාම පළමුව සංවර්ධනය විය යුතුය යන අදහස මෙහි ප්‍රමුඛ වන බැවින් ඒ සඳහා වූ විවිධ උපදේශන මනෝවිද්‍යාත්මක භාවිතයන් අතිශය ප්‍රයෝජනවත්ය . එම කාර්යයට උපයෝගී කරගත හැකි මනෝ විද්‍යාව ඇසුරේ වැඩුණ ඉතා සාර්ථක නව විද්‍යාත්මක සංකල්ප සහ ක්‍රමශිල්ප රැසක් ප්‍රජාව තුළ මිනිසා වෙනස් කිරීමට හා සංවර්ධනයට යොදා ගනු ලබයි.

මූලික සංකල්ප

- ✓ සංවර්ධනය මිනිසාගෙන් ඇරඹෙන්නකි. (ආගම දහම , සමාජ සංස්කෘතිය හා සවිමත් ග්‍රාමීය ආර්ථිකය සහ දේශපාලනය එහි විවිධාංගයන්ය) එය සෑම ප්‍රජා සාමාජිකයෙකුගේම ඇතුළාන්ත වර්ධනයක ප්‍රතිඵලයකි.
- ✓ සංවර්ධනය උදෙසා ප්‍රභල ආකල්ප වෙනසකට සවිබල ගැන්විය යුතුය.

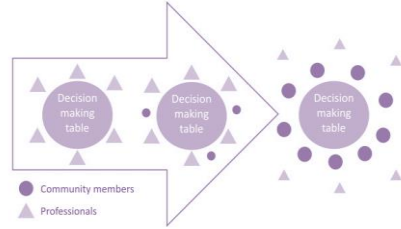
- ✓ සංවර්ධනයේදී ගැටලු හඳුනාගත්ත ද අවධානය අවස්ථා සහ වත්කම් සඳහා ම විය යුතුය. (අවශ්‍යතා ඉහළට ගැනීම)
- ✓ සංවර්ධනයට දැනට පවතින සාර්ථක රටාවන් සහ භෞතික හා මානව සම්පත් ම ප්‍රමුඛ ඉලක්ක සාධක විය යුතුය. (වර්ධනය සහ සංවර්ධනය) (භෞතික හා ස්වාභාවික , පුද්ගල / සංවිධාන / ආයතනික)
- ✓ තිරසර පරිසරය හා සෞඛ්‍යමත් මානව වර්ග පද්ධතීන් (අධ්‍යාපන / සංස්කෘතික / ආගමික ඇතුළත්ව) ප්‍රමිති සාධකයන්ය.
- ✓ සංවර්ධනය වින්තන වෙනසකි. Basic Counselling Skills (BCS), Appreciative Inquiries (AI), immune power personality (IPP), Focus Group Discussions , (FGD) Neuro Linguistic Programme (NLP) , and asset mapping Results මූලික මෙවලම්ය.
- ✓ සංවර්ධනය ගුණාත්මක වූවකි. (ගුණාත්මක මානව වර්ග සහිත පවුල සහ සමාජය හෙවත් ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ද සංවර්ධනයේ අනිවාර්ය අංගයකි.)
- ✓ සංවර්ධනය දිගු කාලීනවය (ක්‍රියාකාරි සහභාගිත්ව සහයෝගිතාවය / සවිබලගැන්වීම වගකීම් සහගත වන අතර සෑම විටම ඒකාබද්ධ සාකච්ඡා ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කරයි.

සෞභාග්‍යයේ දැක්ම සමග

“ එලදායි පුරවැසියෙක් සතුටින් ජීවත්වන පවුලක් ” යන සෞභාග්‍යයේ දැක්ම යතාර්ථයක් කර ගැනීමට යෝජිත වැඩසටහන් ත්‍රිත්වය ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී උපදේශන සේවාවේ මගපෙන්වීම හා මැදිහත්කරණය ආරම්භයක් උදෙසා මෙම විද්‍යාත්මක සංකල්පමය පිළිබඳ අවබෝධය බෙහෙවින් පිටුවහලක් වනු ඇත. ඒ සඳහා පහත අවශ්‍යතා ද අවධානයට ලක්විය යුතුය.

01. මෙම න්‍යායාත්මක , ක්‍රමෝපායශීලී සංකල්පමය පදනම පිළිබඳ උපදේශන වෘත්තිකයන් සහ “සෞභාග්‍යයේ දැක්ම ” ව්‍යාපෘති කලමණාකරුවන් දැනුවත්වීම. සහ අවශ්‍ය නිපුණතාව ලබා ගැනීම.
02. ඔවුන්ගේ මාර්ගයෙන් ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ මැදිහත්වන්නන් දැනුවත්වීම හා සෘජු මැදිහත්වන්නන් සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතාව ලබාදීම.
03. ප්‍රගතිය සොයාබැලීමේ / ප්‍රතිපෝෂණයේ හා නිවැරදි කිරීමේ මෙන්ම දිරිගැන්වීමේ වැඩපිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
04. මෙම ව්‍යාපෘති මගින් ගිලිහෙන ප්‍රජාව / කණ්ඩායම් සඳහා සුදුසු වැඩසටහන් යෝජනා ලබා ගැනීමට වගකීමක් පැවරීම.
05. එම තොරතුරු / දත්ත අනුව ඉදිරි සංවර්ධන වැඩසටහන් අවශ්‍යතා සැකසීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම.

ප්‍රජා ශක්ති ප්‍රජා සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය.
(නිදර්ශනමය)



- තෝරාගත් ග්‍රාම / සමෘද්ධි නිලධාරී වසමක වසරක් තුළ ක්‍රියාත්මක වෙයි.
- මෙහි සම්බන්ධීකරණ වගකීම ප්‍රාදේශීය ලේකම් සතු වෙයි.
- මෙහෙයුම් කමිටුවට සහකාර අධ්‍යක්ෂ - සැලසුම් (ප්‍රාග්ධන, සැලසුම් හා ක්‍රමවේද) / මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරී (සංකල්ප, සෞඛ්‍ය හා අධ්‍යාපන) / ආර්ථික සංවර්ධන නිලධාරී (යටිතල , ව්‍යවසාය හා ආර්ථික) ග්‍රාම නිලධාරී (ආරක්ෂක , සංවිධාන හා මෙහෙයුම්) (04) අයත්ය.

පියවර

ක්‍රියාකාරී සැලසුම
1. සම්පත් සහ අවස්ථා තක්සේරුකරණය
2. නිවැරදි අනාගත දැක්මක් වර්ධනය.
3. දැක්ම ළඟා කර ගැනීමට ප්‍රජා සම්පත්
4. සහයෝගීතාවයන් හඳුනා ගැනීම.
5. ආයතනික / සෙසු අවශ්‍යතා විමසුම
6. සේවා සැපයීම්./ලබාගැනීම
7. ප්‍රජා හැසිරීම් සමග අවස්ථා ගැලපුම
8. සියලු ප්‍රජා සාමාජිකයන් වෙත සටහනක් කැමැත්ත

1. සමස්ථ සංවර්ධන අවශ්‍යතා / සම්පත් (භෞතික / මානව) / ගැටලු හෙවත් බාධක හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් මෙහෙයුම. ඉහත (05) දෙනා සමග ගමට අයත් සියලුම ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන් සහ ග්‍රාමීය නායකත්වයන් / සියලුම ප්‍රජා නියෝජනයන් කණ්ඩායම් 03 ක් ලෙස දත්ත , තොරතුරු හා අදහස් ලබා ගැනීම.
2. මොහෙයුම් ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමක් තෝරාගෙන සම්පත් / වත්කම් සිතියම්ගත කිරීම (ආර්ථික / සංස්කෘතික / පුද්ගල / සංවිධාන)
3. දත්ත / තොරතුරු විශ්ලේෂණයෙන් පසු ප්‍රතිසංස්කරණය .
4. මෙහෙයුම් කමිටුව මගින් අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛතාගත කිරීම , ළඟාවීම් මැදිහත්වීම් සඳහා පියවරයන් සහිත සැලසුම්ගත කිරීම (අවශ්‍ය සෙසු නිලධාරීන්ගේ සහාය ලබා ගනිමින්)
5. ක්‍රමෝපායශීලී සැලසුම සම්පත් පාදක ප්‍රවේශ පියවරයන් සමග සැසඳීම සහ නැවත සැකසීම.
6. සාමාන්‍ය ව්‍යාපෘති ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කරමින් කාල රාමුවට අනුව කටයුතු ඇරඹීම , පවත්වාගෙන යාම. (දර්ශක / පසු විපරම් / ඇගයුම් / ප්‍රති පෝෂණ ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත්ය)

සෑම අංශයක්ම සලකා බලන , තීරසාර පැවැත්ම සහ වගකීම ප්‍රජා අයිතියක් බවට පත්වන පියවරයන් සහිත ක්‍රමෝපායශීලී සංවර්ධන මෙහෙයුමකි. ප්‍රතිපෝෂණ නාමයශීලී වෙනස්කම් සහිත වුවත් විශේෂඥ දැණුම ප්‍රජා බිම තුළ මනාව වැඩෙන ලෙස රෝපණය කිරීමේ වගවීම මැදිහත්වන්නන් සතිය. ඔවුන් එහි ක්‍රියාකාරී වන්නේ විශේෂඥයින් ලෙස නොව පහසුකම් සපයන්නන් ලෙසය.

ධනාත්මක උපායමාර්ගික ක්‍රමවේදයනට මෙම ක්‍රමයේ විශාල කාර්යභාරයක් අයත් වේ . පවත්නා ක්‍රමයට අනුව අපේ ග්‍රාමීය ප්‍රජාවට සංවර්ධනය බැහැරින් අනෙකෙකු ගෙන ආ යුතුය. ඇගයුම් විමසුම් ක්‍රමවේදය (AI – Appreciative Inquiry) සොයාගැනීම් කර , සිහින දැක , සැලසුම් සහගතව , දෛවය වෙනස් කිරීමට මැනවින් මග පෙන්වයි.

වාග් ස්නායු ක්‍රමලේඛනය වර්තමානයේ ලොව බෙහෙවින් ජනප්‍රිය සාර්ථකත්ව මෙහෙයුම් ක්‍රමවේදයකි. NLP – Neuro Linguistic programme. පුද්ගලමයව මෙන්ම පුද්ගලාන්තරමයව සෞඛ්‍යමත් පෞරුෂය , ප්‍රතික්ෂික පෞරුෂය (පොදු උපදේශන ක්‍රමවේදයනට අමතරව , එබඳු ක්‍රමවේද යොදාගනු ලබයි.)

මනෝවිද්‍යාත්මක මූලධර්ම ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබන AI / NLP ක්‍රමශිල්ප ඉතා සාර්ථක භාවිතයන් බව ප්‍රතිඵල මගින්ම සනාතව තිබේ.

නව කොරෝනා වසංගතයේ බලපෑමත් සමග වෙනස් වූ සමාජ පරිසරයේ බොහෝ කරුණු සලකා බලා ප්‍රජා සංවර්ධන භිතෙශීව පුද්ගල පෞරුෂය ගොඩනැගීමට “ප්‍රතිශක්ෂික පෞරුෂ ප්‍රවේශය ” ද යොදාගනු ලබයි. (IPP)

පුද්ගලයින් / ප්‍රජාවක් ඇතුළතින් වෙනස් කිරීමට සාර්ථකත්වය දක්වා ගෙන යාමට හා තිරසර සංවර්ධනයක් සඳහා යොදාගන්නා මෙම ක්‍රමවේදයන් සමග ප්‍රජා සංවර්ධන උපදේශනයේ ප්‍රායෝගිකත්ව සාර්ථකත්වය නිසැකය.

සමබර පෞරුෂකින් හෙබි , ඉතා හොඳ සබඳතාවන්ගෙන් යුතු නිරෝගි මිනිසුන් සිටින තිරසර සංවර්ධනයක් ගොඩනැංවීමට උපදේශන මනෝවිද්‍යාව නම් වූ මානව ඉංජිනේරු විද්‍යාව ප්‍රයෝජනයට ගනිමු.

ඇගයුම් විමසුම් ප්‍රවේශය Appreciative inquiry - (AI)

- මිනිසුන් තුළත් , සංවිධාන සහ ඔවුන් අවට ලෝකයේත් ඇති හොඳම දේ සොයාගැනීම සඳහා කෙරෙන සාමූහික ඇගයීමක් සහ සොයාබැලීමකි.
- මානව විද්‍යාවන් හා දර්ශනය මත ගොඩනැගූ න්‍යායාත්මක පදනමක් සහිත පරිවර්ථනීය වෙනස්කිරීමේ ක්‍රමවේදයකි.
- ඇගයීමේ හෝ අගය කිරීමේ ඇසකින් බලා (world through an appreciative or valuing eye) අපව ම හා ලෝකය දැකීමට අපට ආරාධනා කරන ලෝකය පිළිබඳ ඉදිරි දර්ශනයකි. එය සෙවීමේ කලාවකි , විධික්‍රමයකි. මිනිසුන් , සංවිධාන , ආයතන ... සහ අවට ලෝකය තුළ ඇති හොඳම දේ සොයාගැනීමටය.

• භාෂාව

අප භාෂාව භාවිතා කරන්නේ කෙසේද ? අප ප්‍රශ්න අසන්නේ කෙසේද ? ඒවා සහ අප පවසන කතන්දර අපගේම මෙන්ම සාමූහික ඉරණම විසඳන බව .. එහි දැණුම්වත් කෙරෙයි. (ක්‍රමවේදය හා භාවිතාවක් ලෙස , වාග් ස්නායු ක්‍රමලේඛනය ද යොදාගත හැකිය - Neuro Linguistic Programme)

- අගය කිරීමේ විමසුම මගින් , සංවර්ධනය උදෙසා අප අපේක්ෂා කරන ජීවිතය හා ලෝකය දැකීමට ආරාධනා කළ හැකිය. ඒ සඳහා භාෂාව භාවිතා කරන හැටි මෙහි තිබේ.
- ධනාත්මක විභවයන් හඳුනාගැනීමට , අපේක්ෂා කිරීමට හා ඉහළ නැංවීමට පද්ධතියේ හැකියාව / ධාරිතාව ශක්තිමත් කරන කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක ප්‍රශ්න ඇසීමේ කලාව , ප්‍රායෝගිකත්වය සහ පුහුණුවයි. එහිදී තිරසාර විය හැකි ධනාත්මක වෙනසක් මගින් යහපැවැත්ම සහ සමෘද්ධිය සඳහා ධාරිතාව පුළුල් කරලනු ලබයි.
- පුරුදු ... සෘණාත්මක විවේචන , ගැටලු සහ හේතු සෙවීම් වෙනුවට ... සොයාගැනීම , සිහින දැකීම , සැලසුම් කිරීම මත ඉරණම වෙනස් කිරීමට මෙහෙයවයි.
- වඩාත් කැමති (සැබෑ සහ අවශ්‍ය) වෙනස වැළඳ ගැනීමට , ගමන් කිරීමට ශක්තිය ලබාදීම සඳහා ජීවිත කේන්ද්‍රීය ව්‍යුහාත්මක ප්‍රවේශයක් ඉදිරිපත් කරයි.
- මූලික හැකියාවන් , ශක්තීන් සහ සාර්ථකත්වයන් ... සමග අනාගතය ගැන සිතා බලන්නට ආරාධනා කරයි. කැපවීමට කැමති අවස්ථාවන් , සැලසුම් ව්‍යාපෘති සහ ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගැනීම සඳහා සහයෝගීත්වයන් ආරම්භ කරයි.
- පරිවර්ථනීය මූල පිරිමි සඳහා යොදාගන්නා වෙනස්කිරීම් ක්‍රම (වෙනසක් සඳහා ක්‍රියා කිරීමට පෙළඹවීමේ) අතර ජනප්‍රියය.

• සංස්කෘතිය

භාෂාවේ ගුණාත්මකභාවය හා ස්වරය .. මගින් සබඳතා සහ සංස්කෘතික සමගීය , නිර්මාණාත්මක ඵලදායීතාව ඉහළ නංවයි. (සංස්කෘතියට අන්තර්ග්‍රහණය හෝ සුවිශේෂත්වය පෝෂණය කල හැකිය. සංස්කෘතියට මිනිසුන් ඔසවා තැබීමට හෝ ඔවුන්ව පහත් කිරීමට හැකිය.) මිනිසුන් ඉහළ අභිලාෂයන් දක්වා ඔසවා තැබීමට උත්සුක ව්‍යුහාත්මක ප්‍රවේශයකි.

- පුද්ගලයකුගේ අභ්‍යන්තර සංස්කෘතිය හෙවත් හැඩගැස්ම ඔහුගේ ඇයගේ බාහිර ස්වභාවය සහ වර්ගාරාව තීරණය කරන්නා සේම පවුලක , ආයතනයක සහ කිසියම් ප්‍රජා කණ්ඩායමක ද හැඩගැසීම සහ ක්‍රියාකාරී ස්වභාවයට සංස්කෘතිය ප්‍රභල බලපෑමක් කරයි. භාෂාව , කතන්දර , භාවිතයන් සහ සබඳතා අනුව සංස්කෘතිය ව්‍යුහාත්මකව හැඩගැස්වා ඇති බව පිළිගන්නා ඇගයුම් විමසුම් ප්‍රවේශය මිනිසුන්ට හීනෙන හැටි සහ දැනෙන හැටි වෙනස් කරගැනීමට බල කරයි.
- ඉහළ සිට පහළට නොවේ පහළ සිට ඉහළට ය.
- බැහැර මූලයක් සහිත සම්පත් , සේවා සහ භෞතික සහායයන් ගැන මූලික අවධානය වෙනස්වෙයි.

- සමාන අවස්ථා සහ සමාජ ආර්ථික යහපැවැත්ම සම්පකරලීමට පහසුකම් සැපයීමේ ක්‍රියාවලියක් පිළිබඳ ගුණාත්මක වෙනසට කැපවේ.
- ගැටලු සහ අඩුපාඩුකම් සකසන පුරුදු රටාව වෙනුවට එම ප්‍රජාව තුළම ශක්තීන් සහ ධාරිතාවන් ප්‍රයෝජනයට ගන්නා , සම්පත් පාදක ප්‍රජා සංවර්ධන පුලුල් සංධර්මය තුළ , හොඳින්ම මුහුණ පුජා සහභාගීත්ව ප්‍රවේශයකි.
- **පරිකල්පනය**

“ පරිකල්පනය යනු සියල්ලම ය . එය ජීවිතයේ එන ආකර්ශනීය ස්ථානවල පෙර දසුනයි.”

“ පරිකල්පනය දැණුමට වඩා බෙහෙවින්ම වැදගත්ය.”

ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්.

මිනිසුන් ලෙස අප සතු විශාලතම හැකියාව වන්නේ පරිකල්පනීය හැකියාවයි. අපට හොඳම දේ සිතාගත හැකි අතර , නරකම දෙය ද එලෙසය.

පරිකල්පනීය හැකියා ධාරිතාව වර්ධනයෙන් , අප තුළ ඇති හොඳම දෙය සෙවීමට (නරක නොවේ) , ශක්තීන් සෙවීමට (දුර්වලතා නොවේ) , අවස්ථා සෙවීමට හා නිර්මාණයට (ගැටලු සෙවීමට, පසුබෑමට , කල් දැමීමට නොවේ) ... යොමුකර උපරිම පරිකල්පන හැකියාවෙන් හා සිහින දැක දිනන්නට , දෛවයට / ඉරණමට බලපෑම් කරන්නට දිරිගන්වයි. (ක්‍රමවේදයන් හා භාවිතයන් ලෙස , නිර්මාණ විත්තරූපකරණය - **Visualization / ආකර්ශන නීති ක්‍රමෝපායයන් - Attraction theory** යොදාගත හැකිය) •

පුහුණුවෙහිදී පරිකල්පනයේ වේගය සහ නවාකරනය ... කෙරෙහි පූර්ණ අවධානය යොමු වෙයි.

- වඩාත් නිර්මාණශීලී උත්ප්‍රේරක භූමිකාවක් සඳහා ය
- සහයෝගී සංවාද තුළින් ශක්තිය ඉහළ නංවනු පිණිසය.
- ඇගයුම් විමසුම් ක්‍රියාවලිය - **4 ඩී ක්‍රියාවලිය** පසුව 5 ඩී ක්‍රියාවලිය බවට පත්වෙයි.

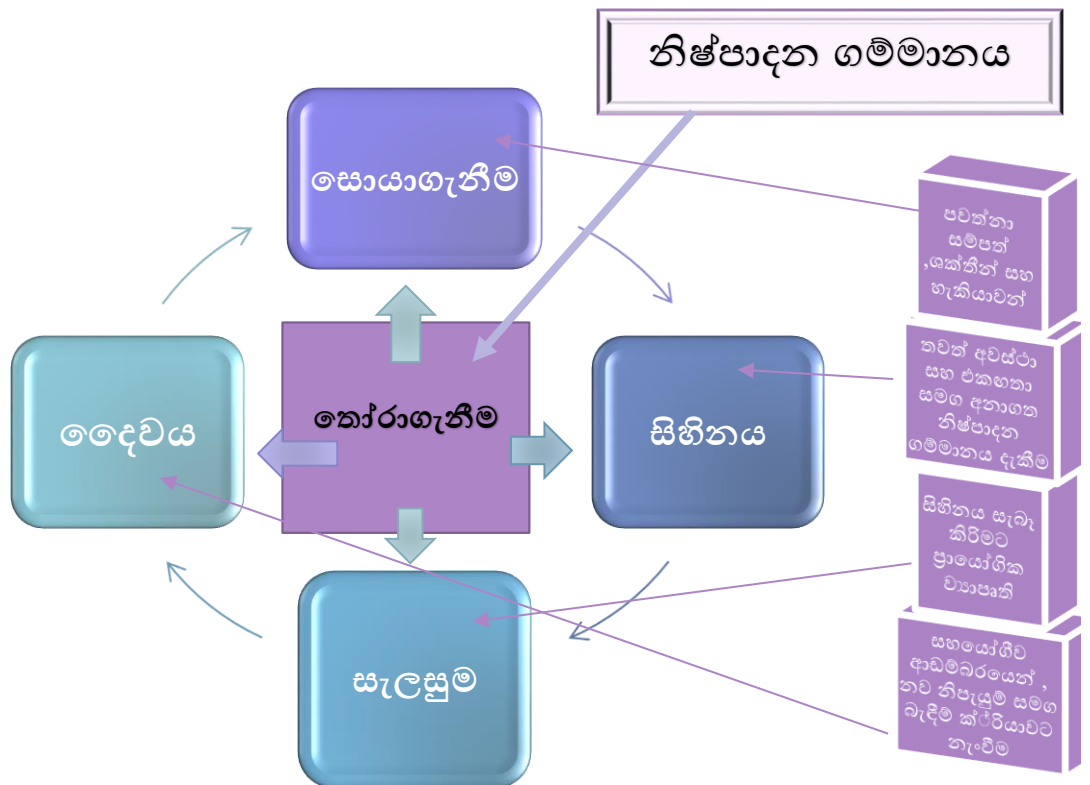
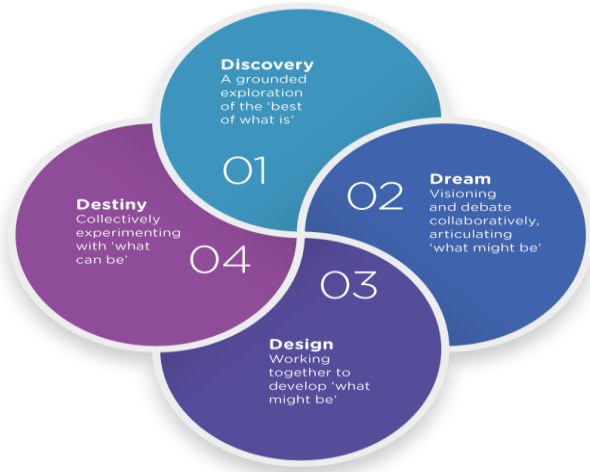
සොයාගැනීම ➔ සිහිනය ➔ සැලසුම් කිරීම ➔ දෛවය

Discover, Dream, Design, and Destiny.

ඇගයුම් විමසුම උදෙසා මාතෘකාවක් තෝරා ගැනීම / අර්ථ දැක්වීම (**Defining the topic**) අනිවාර්ය ලෙස වැදගත් කොට සැලකීමෙන් ධනාත්මක තේමාවක් (**Affirmative Topic**) තීරණය සඳහා / **Define** අර්ථ දැක්වීම ➔ එක්ව තිබේ.

Define → Discover → Dream → Design → Destiny

1. තෝරාගැනීම
මාතෘකාව තීරණය කරමු.
2. සොයාගැනීම
හොඳම දේ සොයාගනිමු
3. සිහිනය
එක්ව අනාගත සිහිනය දකිමු.
4. සැලසුම
අපි අපේ සංවර්ධනය එක්ව ගොඩනගමු.
5. දෛවය
අපි ජය සාමූහිකව අත්විඳමු



පුද්ගලයකු / ආයතනයක / කණ්ඩායමක මෙන්ම ප්‍රජාවක , එලදායිව සහ සාර්ථකව දැනට ද නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක සහ ඒ සඳහා ජීවය ලබාදෙන ධනාත්මක හරය සොයාගැනීම ඉතා වැදගත්ය. දර්ශනය නැතහොත් දැක්ම හෙවත් අනාගතය දැන් දකින සිහිනය ඒ කරා ළඟාවන විධි හෙවත් අරමුණු / සැලසුම් සහ ව්‍යුහයන් ධනාත්මක හරය හා සම්බන්ධකොට ශක්තිය ඉහළ නැංවීමෙන් දෛවය වෙනස්කිරීමට සක්‍රීයව අභිප්‍රේරණය මෙහි සිදුවෙයි.

දැනට අපගේ සිතිවිලි , හැඟීම් , තීරණ , හැසිරීම් සහ ඒවා මත ගොඩනගා ඇති ක්‍රියාවලීන් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වනවා විය හැකිය. එහෙත් සාර්ථකත්වය එකම ආකාරයේ අවධානයක් සහ සම්පත් ආයෝජනයක් නිසා මගහැරෙන්නට හැකිය.

අපගේ උත්සාහයන් , ආයෝජනයන් සඳහා වෙනසක් අවශ්‍යය. වඩා පහසු මෙන්ම විශාල ප්‍රතිලාභයක් ලබාදෙන දේ සඳහා ශක්තිය යෙදවීම වෙනුවට අපට පුරුදු සුලු දේවල් වලට අපගේ ශක්තිය , කාලය , දැණුම , බුද්ධිය හා චිත්තවේග ආයෝජනය කරමින් සිටීමෙන් අප සංවර්ධනය නොවනවා විය හැකිය.

ඇගයුම් විමසුම් සහයෝගීතා රාමුව තුළ වැඩ කිරීමට පුහුණු කිරීම මිනිසුන් තනි තනිව මෙන්ම කණ්ඩායම් ලෙස ද ධනාත්මක හරයක් සහිතව සවිබල ගැන්වීමකි.

ධනාත්මක බව ම බලයක් කරගත හැකි . අතීත අත්දැකීම් , සංස්කෘතියක් සහ ආගම දහම ද අපට තිබේ. ඒවා සාර්ථකත්ව ඉලක්ක සඳහා ළඟාවීමට විසඳුම් සමග අනාගත සිහිනයට කැපවීම ධිරගන්වා සමෘද්ධිය සහ යහපැවැත්ම සඳහා ධාරිතාව වර්ධනයට මහඟු සම්පත්ය.

පරගැති බව කර පින්තාගෙන , තමා නොසිතා සිතන්නන් පසු පසම යන , යැපෙන බව නොදැන යැපෙන මෙතෙක් ගෙන ආ ව්‍යුහයම තවදුරටත් පවත්වාගෙන යාමට ජීවය දෙන පටු අදහස් ... දරුවන්ට , මිනිසුන්ට දී සිදුවන තීරසාර වෙනසක් නැත. අප ඔවුන් පසුපස සිටිය යුත්තේ බිය නැති කිරීමට , අතින් අල්ලාගෙන යාමට , උදව් කිරීමට නොවේ. තමාවම සහ තම ශක්තීන් සොයා ගැනීමට , නිර්මාණශීලීව සිතා , තමාම සිහින දැක ක්‍රියාකාරීව ස්වාධීනව නැගී සිටීමට ශක්තියක් වීම සඳහාය. ජීවිතය , සාහයෝගීත්වය හෝ සාර්ථකත්වය ඉගැන්වීමට නොවේ . එය වෙනසක් තුළින් අත්විඳ ඉගෙනීම සඳහා ඉගැන්වීමටය.

සංවර්ධනය සාකලයයෙන්ම සමස්ථය බව මේ ඩිජිටල් / තොරතුරු ලෝකය තුළ තව දුරටත් සැඟවීය හැකි සත්‍යයක් නොවේ. එහෙත් ජගත් දේශපාලන ප්‍රවාහ බුච්ච්ලන්ගෙන් අපට තවමත් මිදෙන්නට නොහැකි වීම ම සංවර්ධිත වූවන් වීම හිරකොට ඇති බව පුද්ගල කේන්ද්‍රීයව ම වටහාගෙන සංවර්ධනය උදෙසා පමණක්මවත් හැකිතාක් සියලු බෙදීම් හැර දැමිය යුතුය. අප සැබෑ ලෙසම දිළිඳුව සිටින්නේ භෞතික සම්පත් වලින් නොවේ. චින්තනයෙන් සහ ආධ්‍යාත්මයෙන්ය. ගම නගා සිටුවීමේ මේ ප්‍රභලම ශක්තීන් සහ බලවේගයන් පාදක වූ නිවැරදිව , ධනාත්මක ජන විඤ්ඤාණගත චින්තන ව්‍යුහයක් සක්‍රිය කරවීම අපගේ සැබෑ වගකීමය.

එවන් නිදහසේ ස්වර්ණ රාජ්‍යයට මාගේ දේශය අවධි කරනු මැන.....පියාණෙනි. - රබින්ද්‍රනාත් තාගෝර්

එය පුද්ගලිකව මෙන්ම වෘත්තීයමයව (**Personally & Professionally**) සිදු කිරීමට ඉහත (5 - ඩී) ඇගයුම් විමසුම් ක්‍රියාවලියට අදාළ මාර්ගෝපදේශ මූලධර්ම තිබේ. කිහිපයක් පමණක් පහත සඳහන්ය.

සමගාමීවීමේ මූලධර්මය.

මෙහි සමගාමී වන්නේ විමසීම හා වෙනස්වීමයි. අප ප්‍රශ්නය අසන ආකාරය අප සොයාගන්නා දෙය තීරණය කරයි. එය තෝරා ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබාදෙන ප්‍රශ්නයක් විය යුතුය. හැකියාවන් ස්මතු කිරීමට , බලාපොරොත්තු ධිරිගැන්වීමට , **වෙනස්වීම සඳහා ආරාධනා කිරීමට ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය.**

අපේක්ෂිත බවේ මූලධර්මය.

සිදුවන්නේ අපේක්ෂා කරන දෙයයි. **ඔබ එය විශ්වාස කරන විට ඔබට එය පෙනේ. අප හැඩ ගසන්නේ අපගේ සිතීවලිය / අපේක්ෂාවන්ය.** පවත්නා දෙය ගැන හෝ බාධක අඩුපාඩු නොවේ . අපේක්ෂාවන් ගැන ධනාත්මක ප්‍රශ්න ගොඩනගමු. පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තර සංස්කෘතිය මෙන්ම අප ජීවත්වන සංස්කෘතිය ද හැඩගැසෙන්නේ අපගේ මැවීම් නැතහොත් පරිකල්පනයන් මතය.

කාව්‍යමය මූලධර්මය.

අප අවධානය යොමු කරන දෙය අප තුළ වැඩෙයි. නිර්මාණයක් කිසියම් වස්තු බීජයක් මුල් කරගෙන ඒ පිළිබඳ සියල්ල කැටි කරගත් ප්‍රකාශනයකි.

වෙනස් වීමට උදව් දෙමින් එය අනෙකාට ද දැනෙන ලෙස , ඉතා ප්‍රභලව දැනෙන ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම නිර්මාණ කාර්යයයි. ඒ සඳහා නිර්මාණ කුසලතා තිබිය යුතුය. විත්‍රපටයක් , කවියක් , ගීතයක් ...විස්තර කරන්නේ, අර්ථ දක්වන්නේ කෙසේ ද? ඒ අනුව අපගේ විශ්වාසයන්ද යම් පමණකට ප්‍රකට කෙරෙයි. ඇගයුම් විමසුම් කාව්‍යය / කලා නිර්මාණය නිර්මාණකරුවා සහ රසවිඳින්නා අතර වුවකි. එය වඩා ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ කෙසේ වුවහොත් ද?

ධනාත්මක මූලධර්මය.

අපට ධනාත්මක බවක් දැනෙන විට ධනාත්මකව කටයුතු කිරීමට වැඩි ඉඩක් ඇති බව මෙහිදී සිහිපත්කර දෙයි. ධනාත්මක චින්තවේගයන් අත්විඳීමට හැකිවීම සාමාන්‍ය යහ පැවැත්ම පිළිබඳ හැඟීම ශක්තිමත් කිරීමට පදනමකි. එය අපගේ සමීප නැතහොත් සැලකිලිමත් සබඳතා පෝෂණය කරයි. ශක්තිය හා මහත් උනන්දුව හෝ ජීව බලය වැඩි කරයි. ධනාත්මක චින්තවේගයන්ගේ ප්‍රතිලාභ අප සාමාන්‍යයෙන් සිතනවාට වඩා පුළුල් පරාසයකින් යුතු බව නව පර්යේෂණ තහවුරු කර ඇත.

ආදරය වඩාත්ම හොඳ සුවකරන්නා වන්නේ සුව කළ නොහැකි බව තීරණය වූ කායික රෝග ද එයින් සුව වී ඇති නිසාය. ආතතිය වේගයෙන් පලවා හැරීමට ආදරයට හැකිය. එම හැඟීම ශරීරයේ උපදවන රසායනිකයන් සුව කිරීමේ ඖෂධයන් බඳුය. එය සියලු යහපත් සබඳතාවන්ගේ ශක්තිමත්ම පදනම වන නිසා පවුලක් , ආයතනයක් , ප්‍රජාවක් ඒ මත ගොඩනැගිය හැකි බව විශ්වාස කිරීමට බලකල හැකිය. ප්‍රේමය නැතහොත් මෙමුහුණ එහි විශ්ව ව්‍යාප්ත හැඟීමක් ලෙස විස්තර වෙයි.

ඇගයුම් විමසුම් ප්‍රවේශය / එහි ක්‍රමෝපායයන් සංවර්ධනය සඳහා මිනිසුන් වෙනස්කිරීමේදී ඉහත මූලධර්ම මාර්ගෝපදේශයන්ය. එම ක්‍රියාවලිය හෝ අවධි ක්‍රියාත්මක කරවීමේ බලවේග ශක්තින් මේවාය. මිනිසුන්ගේ සිතුවිලි පද්ධතීන් , වටිනාකම් , විශ්වාස වෙනස් කිරීමට පැන නැගී ඇති නව මූලධර්ම එය වඩාත් හොඳින් සනාථ කරයි. සමස්ථය / දැණුම්වත්භාවය / තෝරාගැනීම / ප්‍රඥප්තිය / ආබ්‍යානය යන මේ සියුම් ආම්පන්න සුහුරු ලෙස හසුරුවන්නට මැදිහත්කරුවන් පුහුණුවීම වැදගත්ය.

ජීවිතය වෙනස් කරන ප්‍රශ්න කලාව

භාෂාව , ඇගයුම් විමසුම් ප්‍රශ්න හා කතා කලාව සහ ජීවිත කතාව වෙනස් කරයි. එය පුද්ගලයාගෙන් පවුලට සහ සමස්ථ සමාජයටය.

ඇගයුම් විමසුම් ප්‍රශ්න විමසීමේ කලාව ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. එහිදී කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක ප්‍රශ්න අසන්නේ , ධනාත්මක විභවයන් මතුකරලීමට , ඉහළ නැංවීමට හා පද්ධතියේ ධාරිතාවයන් ශක්තිමත් කිරීමත් සඳහාය. ශක්තිය පදනම් කරගත් සහයෝගීතා රාමුව නොබිඳෙන ලෙසයි. ඒ වෙනස සඳහා ධනාත්මක ප්‍රශ්න කලාවේ හැඩතල නිර්මාණය වැදගත්ය.

අපි ජීවත්වන්නේ අපේ ප්‍රශ්න නිර්මාණය කළ ලෝකයකය , අපි ළඟා කරගන්නා ප්‍රතිඵල තීරණය කිරීමට අපේ ප්‍රශ්න වලට හැකිය, ප්‍රශ්න වඩාත් ධනාත්මක වූ විට විය හැකි බව ද එබඳුය . ප්‍රශ්න අපගේ වලනය හා වෙනස නිර්මාණය කරයි.

පුද්ගල , පවුල් , ආයතන , සංවිධාන , ප්‍රජාවන් ලෙස ඕනෑම සංදර්භයක් තුළ ද වෙනස සඳහා හොඳම දේ සොයා ගැනීමට , නිර්මාණයට , ප්‍රතිඵල දැකීමට , සක්‍රියව සවිබලගැන්වීමට මේ කලාව යොදාගත හැකිය.

වාස්තු - වාග් ස්නායු ක්‍රමලේඛනය NLP (Neuro Linguistic Programing)



මිනිසාට තමා කවුදැයි හඳුනාගැනීමට අවශ්‍ය වූයේ ඇත අතීතයේ සිටමය. ඒ,

- තමාගේම වර්ගව සාර්ථකත්වය උදෙසා මෙහෙයවා ගැනීමට ,
- සෙසු අය පාලනයට ,
- ඔවුන් සමග වඩා හොඳින් ගනුදෙනු කිරීමට හා ඔවුනට උපකාර කිරීමටය.

මේ කාරනා ත්‍රිත්වය සෘජුව ම ප්‍රජා සංවර්ධනයට අදාළ වෙයි. සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරීවීම සාමූහික ප්‍රයත්නයක් මෙන්ම ඒ සඳහා එකිනෙකාට ආත්මාවබෝධයෙන් ආත්ම විශ්වාසය හා පාලනය සහිතව සහයෝගීවීමට සිදුවනවා මෙන්ම මැදිහත්වන්නන්ට එම වෙනස්කම් අදාළ ප්‍රජා කණ්ඩායම තුළ බලගැන්වීමට ද හැකි විය යුතුය.

මිනිස් වර්ගව සහ චිත්තන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ විද්‍යාත්මකව හාදාරනු පිණිස දියුණු වූ විෂයය මනෝවිද්‍යාවයි. මිනිසා හා ගැටෙන සියලු විෂයයන්ගේ මනෝවිද්‍යාත්මක පාර්ශ්වයක් තිබෙයි. මෑත අතීතයේ මනෝවිද්‍යාත්මක පදනමකින් යුතුව කළ සොයාගැනීම් බොහෝමයක් අතිශයින්ම සිත් පුබුදුවන සුලුය. ඒ අතරම වඩාත්ම ප්‍රචලිත, ප්‍රායෝගික භාවිතයෙහි තිබෙන සොයාගැනීම **වාග් නියුරෝන ක්‍රමලේඛනය** හෙවත් **NLP (Neuro Linguistic Programing)** ය.

සිදුවීම් සියල්ලම අපට පාලනය කල නොහැකි වුවත් , අපට අපගේ ම මනස පාලනය කල හැකි බව මෙහි මූලික පිළිගැනීමකි. මානසික ක්‍රියාවලිය අභෞතික වුවත් ,එහි කායික සබඳතාවයේ ස්වරූප ප්‍රයෝජනයට ගෙන මානසික තත්ත්වයනට බලපෑම් කල හැකි බව **NLP** වල අපූරු හඳුන්වාදීමකි. ඔබට අවශ්‍ය ලෙස ඔබේම මනස හසුරුවා ගනිමින් වෙනස්වීමට , අනවශ්‍ය දෑ ඉවත් කරමින් අවශ්‍ය දෑ ළංකර ගැනීමට ක්‍රමශීල්ප බොහෝ ඇති බව අත්වදීමට **NLP** හදාරන්න. ප්‍රමාණවත් එකභතාවයකින් පසුව එය අනෙකා සම්බන්ධයෙන් දඵලෙසම භාවිතයට ගත හැකිය.

අවට ලෝකයෙන් ඔබ ලබන විවිධ උත්තේජන වලට අභ්‍යන්තරව ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද ? එය හුදෙක් උත්තේජන ප්‍රතිචාර නොවනවා මෙන්ම ප්‍රජානනය හෝ චිත්තවේග හසුරවාලන නැතහොත් හිතෙන, දැනෙන ආකාරයේ හැඩගැස්ම , රටාව අනුව ද සිදුවන්නකි. එය කායික, මානසික සහ භාවමය ඒකාබද්ධතාවයෙන් සිදුවන්නකි. **වාචිකව සහ අවාචිකව භාෂාව මගින් ඔබේ මොළය සමග සිදුවන අදහස් හුවමාරුව බාහිර වර්ගවන්ගේ අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවලියයි.**

මොළය තුළ නිර්මාණය වන ස්නායු රටාවන් හෙවත් වැඩසටහන් නොහොත් මෘදුකාංග එකතුවක් මෙහෙයුම් පද්ධතිය ලෙස ක්‍රියාත්මක වෙයි. එම භාෂාවම ප්‍රයෝජනයට ගෙන නිර්මාණශීලීව අපට අවශ්‍ය වැඩසටහන් සැකසීමේ විද්‍යාව සහ කලාව මුසු වූ ක්‍රමෝපායශීලී මෙවලමකි **NLP** ය.

ඔබේ තීරණ සඳහා බලපැවැත්වෙන ඔබේ අභ්‍යන්තර ස්වභාවය කෙබඳු ද ? එය හැඩගැසුණු සිතිවිලි රටාවකි. ඔබේ මොළය සමග ක්‍රමලේඛනය නැතහොත් වැඩසටහන්ගත වූවකි. **ඔබේ සිතිවිලි, ක්‍රියා සහ හැඟීම් අතර සබඳතා රටාව** ඔබ හඳුනාගෙන තිබේද ? අහිතකර රටාවන් බිඳීමට හා අවශ්‍ය රටා නිර්මාණය කර ගැනීමට හැකි නම් ජීවිතය වෙනස් කළ හැකිය. **NLP** ඒ උදෙසාය.

ඔබ යමක් ඇතුළතට ගන්නේ දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව තෝරාගෙනය. ඔබ තුළ ඇති පෙරනයන් හඳුනාගෙන ඒවා අවශ්‍ය ලෙස වෙනස් කිරීමට හැකිය. ඔබෙන් යමක් පිටතට යාමට ද එය බලපෑම් කරයි.

මේ බලපෑම් සාධක වෙනස් කළ හැකි නම්, ඒ වෙනස් වන්නේ කාර්යඵල සාධනයට අයත් වර්ෂාවයි. ජීවිතයේ ඕනෑම කේෂ්ත්‍රයකට අදාළව ඒ වෙනස සිදුකිරීමට NLP යොදාගත හැකිය.

අතීතයේ ඔබ අත්විඳි දෙය හෝ දැන් අත්විඳින දෙය ඉදිරි අත්විඳීම් ද තීරණය කරයි. එහෙත් ඒවා ඔබට අවශ්‍ය ලෙස වෙනස්කර ගැනීමට යහපත් , සතුටින් යුතු හැගීම් විශාලකර ගනිමින් අයහපත් , පීඩාකාරී හැගීම් දුබල කිරීමට / පලවාහරින්නට ඔබටම හැකි බව පෙන්වා දීමට NLP මගින් හැකිය. එය සංවර්ධන කාර්යකදී පුද්ගල , පවුල් හෝ ආයතනික ලෙස නිරෝගි කම ඵලදායීත්වය සහ සතුට වර්ධනයට මඟ පාදාදෙයි.

ඒ ඒ දේවල් ගැන වෙනස් ලෙස සිතා සඵලදායී ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙනගනිමු. ඒ සඳහා අවශ්‍ය මුලධර්ම දැන සිටිය යුතුය . රටා, ක්‍රමශීල්ප සහ සංකල්ප ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වන්නේ ඉන් පසුවය. දැණුම සහ කුශලතා සමග ක්‍රමෝපායයන් විද්‍යාත්මක පදනමක් මත පෙළගැස්වීම NLP මගින් සිදුවෙයි.

ඔබේම සිත ඔබේ කළණ මිතුරෙකු හෝ පරම සතුරකු කර ගැනීම ඔබම සිදුකරන්නකි. එය වෙනස් කර ගැනීමට ද ඔබටම හැකිය. ඔබගේ උත්සාහයන්ට ද වඩා , ඇගයුම් විශ්වාස සහ ඔබ විඳින දෙය බලවත් විය හැකිය. අවශ්‍ය දේ ළඟාකර ගැනීමට අපි විශ්වාස වෙනස්කර ගනිමු . අවධානය වෙනස්කර ගනිමු. අතෘප්තිය, අසහනය , දුක, පීඩාව, නොසංසුන්බව වෙනුවට තෘප්තිය , සතුට සහ ජයග්‍රහණය පිළිබඳ අවධානය රැක ගැනීමට NLP ඔබට නිසැකව ම උපකාරී වෙයි.

සැබෑ සංවර්ධන ක්‍රියාකාරිකයෙකු හෝ මැදිහත්වන්නෙකු ලෙස ඔබ වෘත්තීයමයව අන් අයට උපකාර වන්නෙක් නම් , ඒ ඔවුන් විසින් ඔවුනට ම උපකාර කර ගැනීම සඳහාය, ඔවුනගේ ආත්ම විශ්වාසය , ධෛර්යය ,ජයග්‍රහණය උදෙසා වූ නොසිදෙන කුතුහලය උද්වේගය හා ජවය ජනනය කරදීමට ඔබට හැකිය. ඔබට ඒ සඳහා NLP බලවේග යාන්ත්‍රණයකි.

විශේෂයෙන් ඔබේ උපදේශන වෘත්තීය සබඳතාවයේ ගැඹුරු බව මෙන්ම ප්‍රතිකාරාත්මක මැදිහත් වීමේ ප්‍රභල බව සහ වැලැක්වීම් , පුද්ගල සංවර්ධනය , යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය යන ප්‍රතිලාභයන් ද වැඩි දියුණු කර ගැනීම අවැසිය. සංකීර්ණව විකෘති වූ වත්මන් සමාජ දිවිපැවතුම් රටාවන් තනි පුද්ගල බලපෑම් ඉක්මවා යන තරමින් අර්බුදකාරී වූ විට අපගේ මැදිහත්වීම් ද එතරමින්ම අස්තාවර වීම වලක්වාලිය හැකි ද ? **යකාර්ථය පදනම් වූ අවබෝධය විසඳුම නොවන අවස්ථාවන්හිදී ද විසඳුම් තිබිය යුතුය.** අනෙක් අතට ඔබේම වර්ධනය පසෙක තබා නොව එයද සමගින් ජීවිතයේ ලද අභියෝග සියල්ල වර්ධනයට අවස්ථා ලෙස බාරගැනීමට ඔබට ශක්තිය අවැසිය. NLP ඒ සඳහා ද උපකාරී වෙයි.

- සැබෑ ලෙසම වීමට අවැසි කෙනා වීමට,
- සබඳතා පහසුවෙන් , සුවබරව ගෙනයාමට හා උසස්ව විඳගැනීමට,
- අවශ්‍ය සහ අර්ථවත් අවස්ථා ළඟා කර ගැනීමට ,
- අනවශ්‍ය පුරුදු කඩා දැමීමට ,
- තම ජීවිතයට වැඩි වටිනාකමක් එකතුකර ගැනීමට,
- ඒත්තු ගැන්වීමේ ,පෙළඹවීමේ කලාව ප්‍රගුණ කිරීමට,
- ඉහළ ආත්මාභිමානයකින් හා සතුටින් සිටීමට,
- තමාට විය හැකි වඩාත්ම සාර්ථක / යහපත් කෙනා වීමට,

NLP නිසැක ලෙසම උපකාරී බව ලොව පුරා සාර්ථක වූවන්ගෙන්ම සනාථ වී ඇත. අප රට තුළ ග්‍රාමීය ප්‍රජා සංවර්ධනයේ සැබෑ බාධක ජය ගැනීමට මිනිසුන් මෙම වෙනස්කම් සඳහා සවිබලගැන්වීම අපට මගහැරී ඇති එහෙත් අවශ්‍යම මැදිහත්වීමක් බව නොසැඟවිය යුතුවා මෙන්ම එය නිපුණතා සහිත මැදිහත්වීමක් විය යුතු බව ද වැදගත්ය.

- පහසුවෙන් / වේගයෙන් ඉගෙනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය කුමක්ද ?
- රැකියා / ව්‍යාපාර හෝ ඉගෙනුම් ජීවිතය , පවුල් ජීවිතය , සමාජ ජීවිතය සහ තම පුද්ගලික ජීවිතය සම්බරව පවත්වාගෙන යන්නේ කෙසේද ?
- වද දෙන මතකයන් සිද දමා ජීවිතය නැවුම්ව විදින්නේ කෙසේද ?
- අනවශ්‍ය පුරුදු/රටා වලින් මිදී අවශ්‍ය පුරුදු/රටා ළං කර ගන්නේ කෙසේද ?
- දුක / සංතාපය / ඊර්ෂ්‍යාව හෝ නොසංසුන්කම වදයක් කර නොගන්නේ කෙසේද ?

ගැටලු , අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබට ඔබව ම සංවිධානය කළ හැකි , මෙහෙයවීමට හැකි එලෙස ම අනෙකාට ද සහාය විය හැකි උපකාරී බලවේගය උත්පාදනයට NLP විද්‍යාත්මක නව න්‍යායක් නොවුව ද සපලදායී ක්‍රමවේදමය ප්‍රවේශයකි.

දිගුකාලීනව නවා ප්‍රබෝධනීය ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයක් උදෙසා අපි එක්ව ක්‍රියාකාරී වීමට නම් මෙබඳු සැබෑ මැදිහත්වීමක් අවශ්‍යම වෙයි. නව යුගයක් උදාවන්නේ නව ක්‍රියාකාරීත්වයක් තුළින් පමණක් බව ඔබ දන්නා කරුණකි. එහි ගාමක බලවේගය මානසික / අභ්‍යන්තර පදනමකින් යුතු බව තව දුරටත් සැගවිය හැකි නොවේ. එම අභ්‍යන්තර සවිබලගැන්වීම සමගින් මානව සබදතා වඩා අර්තවත්ව , සුභදශීලීව , මානුෂීයව උසස්කරලීමේ දායකත්වය උපරිම කිරීමට මනෝසාමාජීය කෙණ්‍රයේ වෘත්තිකයන්ට හැකිය.

ප්‍රජා සංවර්ධනය උදෙසා NLP

NLP in Community Development.

අපේ රටේ සංවර්ධන ක්‍රියාවලියට මනෝසාමාජීය වෘත්තිකයන්ගේ දායකත්වය අත්‍යාවශ්‍ය ලෙස ලැබිය යුතුයි. මේ ගැන ක්‍රියාකාරීව අවධානය යොමුකිරීමට කැපවූ සංවිධාන ද තිබෙයි. ඒ පහත අදහස් ද නිසාය.

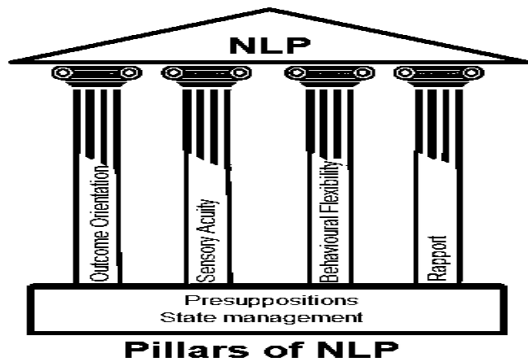
- දියුණු ලෝකය පිළිගෙන අවසන් , හුදෙක් භෞතික සංවර්ධනයෙන් තිරසර සංවර්ධනයක් සිදුවන්නේ නෑ.
- නැගිටිටවන්න , ධිරගන්වන්න, සවිබලගන්වන්න...නම් , මිනිස්සු හිතන විධිහ , මිනිස්සුන්ට දැනෙන විධිහ ...වෙනස්කළ යුතුමයි.
- ආධ්‍යාත්මිකව පිරිහුණොත් මොන දේවල් දියුණු කළත් අවසානයේදී අසාර්ථකයි . ඒ සංවර්ධනය නිරර්ථකයි, විනාශකාරීයි.

කායික,මානසික,චිත්තවේගීය සහ සාමාජයීය ලෙස මනෝසාමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට මිනිසුන් සක්‍රිය වන තෙක් අපි සෞඛ්‍යමත් නොවනවා මෙන්ම එබඳු සමාජයකට තිරිසර සංවර්ධනය ද හුදෙක් කලින් කල වෙනස්වන සිහින හඹායාම් පමණි.

වාස්තු තුළ ඇති විද්‍යාත්මක පදනම සහ කලාත්මක සැලසුම් හඳුනා ගැනීමට දීර්ඝව සාකච්ඡා කළයුතු බැවින් , මූලික කරුණු කිහිපයක් පමණක් පහත සඳහන්ය.

01. මිනිස් මොළය තුළ සිදුවන ක්‍රියාදාමයන්හි ඇතැම් අංශ හඳුනාගැනීම හැගීම් සහ ඉදිරි මොළයේ පණිවිඩ ලබා ගැනීම් හයිපොතලමස් , පිටියුටරි හරහා ස්නායු පද්ධතියට හා රසායනික / හෝමෝන පද්ධතියට දැනුම්දීමෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම . මෙතෙක් අප පුරුදු වී ඇති එම රටා / වැඩසටහන් සහ මෙම ක්‍රියාවලිය සමග මානසික සබදතාවය. උඩුසිත යටිසිත එම ක්‍රියාදාමයේදී හැසිරෙන ආකාරය , මානසික හා චිත්තවේග හැසිරීම් රටා නිර්මාණය වීම මෙම ක්‍රමවේදයේදී සැලකිල්ලට ගැනෙයි.

- 02. සියලු අර්ථයන් සන්දර්භය මත රඳා පවතී - අපි හැමෝටම විවිධාකාරයෙන් අපි හදාගත් රාමු තිබේ. තමන් ගැනම / ඉගෙනුම / ප්‍රේමය / රැකියාව... හැම දෙයක් ගැනම දැන හෝ නොදැන රාමුගතව හැසිරෙයි / ප්‍රතිචාර දක්වයි. අප යමක් දකින රාමුව හෝ සන්දර්භය අප දකින ආකාරයට හා එය අපට ඇති කරන අර්ථයට බලපායි. අපි හදාගෙන ඇති රාමු අපේක්ෂිත අරමුණු ළඟාකර ගැනීමට උපකාරී වේද ? ඉගෙනීමට අපේම රාමුවක් අපට තිබේ . එය කෙබඳුද ? සබඳතා , ආදරය ...ගැනද එබඳුය. පොදුවේ හඳුනාගත හැකි රාමු නිවැරදි කිරීමට ක්‍රමශීලී / මෙවලම් බොහෝමයක් දියුණු වී තිබේ.
- 03. NLP නිවස රඳා පවතින එහි පදනම සහ ප්‍රධාන කුලුණු හඳුනා ගැනීම ද වැදගත්ය. මෙම විෂය පිළිබඳ ඔබේ පළමු නිපුණතා අවධානයට මේවා සම්පූර්ණ කරගැනීම සඳහා විය යුතුය. පදනම හර සාධකයන්ය.



- 04. යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට අදහස් පිළිබඳ පූර්ව නිගමනයන් ද වර්ගයාවන් උදෙසා චින්තනය හැඩගැස්වීමේදී බෙහෙවින් උපකාරීය. මේ අදහස් සංවාදාත්මකව එළිදැක්වීමෙන් බොහෝ නිවැරදිවීම් සිදුවේ. එබඳු මූලික අදහස් / මූල ධර්ම කිහිපයක් වාස්තු තුළ තිබෙයි.

“පුද්ගලිකව ඒ අවස්ථාවේ එලෙස හැසිරුණේ ගත හැකිව තිබූ හොඳම තීරණය නිසාය.”

“ මම යමක් සිදුකරන්නේ මගේ පාර්ශ්වයෙන් ධනාත්මකවය.”

“සෑම හැසිරීමක් පිටුපසම ඇත්තේ ධනාත්මක චේතනාවකි. (ධනාත්මක අභිප්‍රායේ මූල ධර්මය)”

“ප්‍රතිපෝෂණයක් මිස අසමත්වීම කියා දෙයක් නොමැත (වැරදීම් ඉගෙන ගැනීම උදෙසාය)”

මේ එබඳු මූලධර්ම කිහිපයකට නිදසුන්ය.

- 05. අපි අප තුළටම අදහස් ලබා ගැනීමට මෙන්ම අපගේ අදහස් හැඟීම් අන් අයට දීමට ද අනුගමනය කරන සංනිවේදන ක්‍රියාවලිය ඇතුළත පවතින ජීවමනෝවිද්‍යාත්මක පදනම එහි සාර්ථකත්වය කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපායි. ඇතුළත ස්නායු රසායනික පණිවිඩ රටාව මෙන්ම ඒ හා බද්ධ වී පවතින හැඟීම් සිතිවිලි ස්වභාවය ද බාහිරව අපගේ වර්ගයාමය / ශාරීරික භාෂාව ද සංනිවේදනයේදී බලපෑම් සාධකයන්ය. සංවේදන , සංජානන ක්‍රියාවලීන්ට අවිඤානකව , ප්‍රජානනමයව ... ඇතිකරන බලපෑම් ක්ෂණිකව , කෙටිකාලීනව හා දිගුකාලීනව වෙනස්කළ හැකිය.....වෘත්තියමයව හෝ පෞද්ගලිකව අප අදහස් හුවමාරු කරගන්නා ආකාරය සාර්ථකත්වයට අනිවාර්ය බලපෑමකි. NLP මගින් ස්නායුක භාෂාමය ක්‍රමලේඛන අධ්‍යයනයක් සිදුවෙයි.

06. NLP ප්‍රායෝගිකව භාවිතයට ගැනීමේදී මූලික / මූලධර්මමය දැනුම සමග යොදාගන්නා මෙවලම් / ක්‍රමශීල්ප විශාල ප්‍රමාණයක් දැනටමත් ලොවපුරා දියුණුව තිබේ , තව දුරටත් නිර්මාණය වෙයි. සමහරු NLP සලකන්නේ මනෝවිද්‍යාවේ නවීන ශාකාවක් ලෙසයි. ප්‍රජා උපදේශනයේදී මෙ මගින් ලබාගත හැකි පිටුබලය අපමණය. ලෝකය පුරා සාර්ථකත්වය හඹාගිය සියලු විෂයයන් / තැන් / අවස්ථා ඒ බවට සාක්ෂි සපයයි.

Www.NLPsuccessToday.com වෙත පිවිසෙන්න...

03

ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂ සංවර්ධන ප්‍රවේශය Immune Power Personality Approach



පෞරුෂය

පෞරුෂය යනු මට හිමි මගේම ස්වභාවයයි. එය අන්‍යයා වූවකි. සමාන ලක්ෂණ තිබිය හැකි වුවත් අසමාන ලක්ෂණ ද එපමණකින්ම හෝ ඊට ද වඩා ඇත. ශරීරයෙන් , චිත්තය හෝ හැගීම් ස්වභාවයෙන් මෙන්ම වර්ගයාවෙන් අප වෙනස්ය. අප සතු එම ඇතැම් විශේෂතා හැදී වැඩුණු හෝ හදාවඩාගත් ආකාරය ද සමගින් කුඩා කළ සිට වර්ධනය කරගත් ඒවාය. ඇතැම් ඒවා පරිසරය සහ විවිධ ඉගෙනුම්වලට සම්බන්ධය. තවත් ටිකක් ජානමය සබඳතාවකින් යුතුය.

බාහිර සහ අභ්‍යන්තර පෞරුෂ ලක්ෂණ ලෙස වෙන්කළ විට එය සරළය. අප කනබොන , අදින පළදින , යනඑන , හැසිරෙන ,කතාබහ කරන ස්වරූපයන් බාහිරින් දැකගත හැකිය. අභ්‍යන්තර ස්වභාවයන් වන්නේ තීරණ හා හැසිරීම් සඳහා බලපාන , අප හිතන ,හගින හා අපට හිතෙන හැගෙන ආකාරයන්ය. මේ සඳහා අපගේ විශ්වාස සහ ඇගයුම් පද්ධතීන් ද බලපායි.

හාෂාව ද ඇතුළත් හැසිරීම් , චිත්තනය සහ හැගීම් අතර සබඳතාවය හැඩගැසුණු රටාවන්ය. ඒවා එකිනෙකක් උත්තේජන - ප්‍රතිචාර හෝ හේතු - ඵල ලෙස අන්යෝන්‍ය සබඳතාවන්ගෙන් ක්‍රියාකාරිය. මනෝස්නායුප්‍රතිශක්තිකවේදය (Psychoneuroimmunology - PNI) මගින් අපගේ සිතිවිලි , හැගීම් , ස්නායු පද්ධතිය , රසායනික පද්ධතිය / අන්තරාසර්ග ග්‍රන්ථි හා ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය අතර සබඳතාව සොයාබලා ඇත.

වෛද්‍යවිද්‍යාවේ යුග පසුකරගෙන ඒමේදී මනෝකායික සහ අන්තර්පුද්ගල යුග ද පසුකර සාංදෘෂ්ඨික / විශ්වීය නැතහොත් ආධ්‍යාත්මික සබඳතාවයකින් (Spiritual connections) යුතු සාකලයනා ප්‍රවේශයක් (Holistic approach) පිළිබඳ අවධානය යොමුව ඇත.

අප එකිනෙකාට හෝ ජාතීන් , රටවල් ලෙස වුවද ... වෙන වෙනම සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීම හෝ ප්‍රවර්ධනය අර්ධ හෝ තාවකාලිකව මිස සම්පූර්ණව කිරීම කල හැකි නොවේ. ඒ සෞඛ්‍යය යන්න විශ්වීයව ම අන් සියල්ලට ද බද්ධ වන නිසාය. නව කොරෝනා වසංගතය හමුවෙහි එය අද තවදුරටත් තහවුරුව තිබේ. මෙම පුද්ගලාන්තර නැතහොත් සමස්ථමයව සහයෝගී සෞඛ්‍යමත් බව තහවුරු කිරීමට, මිනිසුන් සවිබල ගන්වන්නේ කෙසේද ? එකිනෙකා පුද්ගලමයව සැලකුවහොත් නිවැරදිව එම අන්යෝන්‍ය සබඳතාවෙන් යුතු පෞරුෂය නම් කළ හැකි ප්‍රශස්ථතම ආකාරයකි , ශක්තිමත් ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂය යන්න. (Immune power personality)

ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂය

සැබෑ ලෙසම සැලකුවහොත් මානසික ආතතිය විවිධාකාරයෙන් ප්‍රජාව වෙත සමීප කරලන ප්‍රධානම බලපෑම් සාධකයකි දරිද්‍රතාවය. මානසික ආතතිය ප්‍රතිශක්තිකරන පද්ධතිය අඩපන කරන ආකාරය කලක සිට හඳුනාගෙන තිබුණි. එහෙත් **හුදු ආතතිය අවමකිරීම සහ ධනාත්මක ආකල්පයක් වර්ධනය ප්‍රමාණවත් හෝ වඩා හොඳ පිළිතුරක් ලෙස දැන් නොසලකයි.** දිගුකාලීනව අයෙකු තම පෞද්ගලික ජීවිතය හැඩගස්වාගන්නා ආකාරය සෞඛ්‍යමත් පැවැත්මක් උදෙසා බෙහෙවින්ම බලපැවැත්වෙන අතර, එය කායික , මානසික ,චිත්තවේගික හා සාමාජීය මෙන්ම ආධ්‍යාත්මික යන සියලු අංශයන්ගේ ඒකාබද්ධ සබඳතාවක් අනුව සිදුවන බව මෙහිදී අවධාරණය වන කරුණයි.

මේ සියල්ලෙහි ස්වයං පාලන ප්‍රමුඛ සාධකය හෝ බලවේගය වන්නේ මානසිකත්වයයි. **එය හුදෙක් මනස හෝ සිතිවිලි නොවේ. එම මානසික ක්‍රියාවලියයි.** එහි යාන්ත්‍රණය ශරීරය හා බැඳුණකි. ශරීරය මූලික ජෛව විද්‍යාත්ම යැපීම් වලින් යුතුය. ශාරීරික යාන්ත්‍රණයේ මෙහෙයුම් මධ්‍යස්ථානය මොළයයි. ඒ හා සම්බන්ධ වූ ස්නායු පද්ධතිය හා රසායනික පද්ධතිය පණිවිඩ ගෙනයනු ලබයි. මේ සියල්ල හැඩගැසුණු පුද්ගල ස්වභාවය හෙවත් පෞරුෂය අනුව සිදුවීම විද්‍යාත්මකව ද හඳුනාගෙන තිබෙයි.

එබැවින් සමස්ථ පෞරුෂය ප්‍රතිශක්තික ලෙස ගොඩනැගීමට හැකිය. එය එම එක් පාර්ශ්වයක් දෙකක් ගැන පමණක් සැලකිලිමත් වීමෙන් සාර්ථක වන්නක් නොවේ. ඔබේ සෞඛ්‍යමත් බව සහ යහපැවැත්ම උදෙසා **ප්‍රතිශක්තිකරණය සමස්ථාර්තමය ප්‍රවේශයකින් වර්ධනයට ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය කරගත යුතුය.** එම ගුණාංග පර්යේෂණමයව හඳුනාගෙන ඇත.

චිත්තවේග මොළයේ කෝටෙසය හරහා හයිපොතලමසය හා පිටියුටරිය මගින් ස්නායු පද්ධතිය සහ හෝමෝන /රසායන පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක කරවන ආකාරය දැන් සාමාන්‍ය දැනුමට එක්ව තිබෙයි. පුද්ගල වර්ගාව / වර්ගාවේ විවිධාකාර සහ වෙනස්වීම් සියල්ලම මෙන් මෙම වැඩසටහන්ගත වීම් හෙවත් ක්‍රමලේනයන් මගින් අර්ථ දැක්වීමට හැකිව තිබේ. පෞරුෂයේ ස්වභාවය සහ නිදන්ගත / බෝනොවන රෝග අතර සබඳතාව පිළිබඳ පර්යේෂණ බොහෝ සිදුව ඇත. හෘද රෝග සම්බන්ධයෙන් A සහ B ස්වභාව පෞරුෂ බලපෑම වඩාත් ප්‍රකටය.

ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂයක් ඇති තැනැත්තන් ආතති සහගත තත්වයන් හෝ අර්බුද සලකන්නේ සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථාවක් ලෙසය. නිරර්ථක උත්සාහයයන් සහ වැලපීම අත්හරින මොවුන් නම්‍යශීලීව පරිසරයට හා සමාජ තත්වයන්ට උසස් ලෙස අනුවර්තනය වෙයි. එදිනෙදා ජීවිතයේ අර්ථය සහ ප්‍රීතිය සොයාගනු ලබයි. (1995 - හෙන්රි ඩ්‍රෙහර්)

විවිධ පර්යේෂකයින්ගේ සොයාගැනීම්වලට අනුව හෙන්රි ඩ්‍රෙහර් විසින්ම ලක්ෂණ 7 ක් පෙන්වා ඇත. මේ බොහෝ ගුණාංග සමස්ථයක් ලෙස ගෙන සාරාංශ කළ විට , ගුණාංග කිහිපයක් විද්‍යාඥයින්ගේ සැලකිල්ලට බඳුන්ව ඇත. ඒකරාශී ගොණු ලෙස එහි අවධාරණයට ලක්වන ප්‍රධාන පෞරුෂ ගුණාංග 04 ක් පර්යේෂකයෝ පෙන්වා දෙති. ඒ **දැඩි බව , අභිමානය , දැණුම්වන්භාවය සහ ආදරය** යි. (Immune power personality / **HEAL – Hardiness , Esteem , Awareness , Love**)

ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂ ගුණාංග

- **දැඩිබව - Hardiness** යනු නිවැරදි බව දන්නා දේ කිරීමටත් වැරදි බව දන්නා දේ නොකර සිටීමටත් ඔබ තුළ ඇති ස්තීරසාර වර්ත ලක්ෂණයයි , හැකියාවයි. තමන් ගැන පාලනයක් සහිත , වගකීම බාරගන්නා , ගැටලු අභියෝග බවට පෙරලාගත හැකි බවයි.
 - ✓ ස්වයං පාලනය.
 - ✓ වගකීම් සහගත බැඳීම්.
 - ✓ අභියෝග බාරගැනීම.
 - ✓ ප්‍රභල ජීවන දැක්මක් සහ තමාගේම වූ ඉලක්ක ඇති බව.
 - ✓ ශක්තිමත් ප්‍රතිපත්තිගරුක බව

- අභිමානය - **Esteem** යනු ස්තීරවම කිසියම් වටිනාකමක් සහිතව අගය කිරීමට හැකි බවයි. එම ගෞරවණීය උසස් බව තමාට මෙන්ම අනෙකාට ද ලබාදෙන වර්ත ලක්ෂණය ඇති අයෙකි. ඔරොත්තුදීමට සහ මුහුණදීමට පූර්ණ විභවතා ගවේශනයෙන් යුතුය. දරුණු බිඳවැටීමකදී ද නැවත ශක්තිමත්ව නැගී සිටියි. ශක්තිමත් සබඳතා මෙන්ම තිරසාර ආධ්‍යාත්මික භාවිතයන් සහිතය.

- ✓ ඉහළ ආත්මාභිමානය.
- ✓ තමාට ම ඇති ආදරය
- ✓ ප්‍රභල ස්වසංකල්පය.
- ✓ මෘදු නිහතමානිත්වය

- දැනුම්වත්භාවය - **Awareness** යනු තම ශරීරය , සිතිවිලි සහ හැගීම් වල සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳ මෙන්ම තමා ජීවත්වන වටපිටාව පිළිබඳව ද දැනුවත්වීමේ හැසිරීම් සහිත වර්ත ලක්ෂණය ඇති අයෙකු බවයි. සැබෑ අවධානයකින් සහභාගීව සම්බන්ධවී ප්‍රකාශකිරීමට සතියෙන්, සිහි බුද්ධියෙන් යුතු බවයි. වැටහීමකින් , අවබෝධයකින් යුතු වර්තයක් බවයි.

- ✓ සතිමත්බව / මනා සිහිකල්පනාව
- ✓ ඉහළ හැගීම් බුද්ධිය
- ✓ විශ්වාසය

- ආදරය - **Love** යනු අවබෝධ කරගැනීමට ඇති සැබෑ උවමනාවයි. කොන්දේසි විරහිතව තම ජීවිතය , ඇසුරට ලැබුණු අන් අය මෙන්ම පරිසරය සහ සිදුවීම් ද විශ්ව (අනිවාර්ය / දේව / ස්වාභාවික) වගකීම් ලෙස බාර ගන්නා බවයි. එලෙස වගකීම් සහගත බැඳීමකින් , සහවේදනීය එහෙත් පූර්ණ නිදහස අගයන වර්තයක් ඇති අයෙකු බවයි. ඔවුන්ට භෞතික නොවූ දීමට යමක් ඔවුන් සතුව ම තිබෙයි. එබඳු පදනමකින් යුතු සබඳතා වෙනුවෙන් ශක්තිමත් අභිප්‍රේරණයකින් යුතුය.

- ✓ ගුණාත්මක ලෙන්ගතු බව
- ✓ ගැඹුරු සෙනෙහස
- ✓ මෛත්‍රිය හා දයාව (සැබෑ පරාර්ථකාමිත්වය)
- ✓ ස්වාධීනත්වය / නිදහස

වත්මන් සමාජය තුළ කායික මානසික සෞඛ්‍ය මෙන්ම මනෝසාමාජීය තත්වයන් හෝ අර්බුධ රැසක් පිටුපස සැබෑ පුද්ගල හේතු දුර්වල ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂ ගුණාංග නිසා බව ද ඉහත ගුණාංග වර්ග හෝ වර්ත ලක්ෂණ ලෙස විමසීමෙන් මනාව පැහැදිලි වේ.

පුද්ගල හෝ සමාජ සංවර්ධනය , දියුණු ආගම්වල හෝ විශිෂ්ඨ සාහිත්‍ය කලා නිර්මාණයන්හි මෙන්ම මානවවාදී දර්ශනයන්හි හර සාධක ද අවසාන වශයෙන් මෙම කරුණු මත රඳා පවතී. මේ සම්බන්ධයෙන් පාර මනෝවිද්‍යා / අධි මනෝවිද්‍යා පර්යේෂණ යෝජනාවන් ද අතීෂය සාමය වේ. එමෙන්ම එය විකෘති නොවූ සංවර්ධිත ප්‍රකෘති පෞරුෂයයි.

එබඳු සංවර්ධිත පෞරුෂයක් , සංවර්ධිත ප්‍රජාවක් නිර්මාණයට අතිශය අර්ථවත් තිරසාර පුද්ගල සහ සමාජ වෙනසක් අවශ්‍යම වෙයි.

කොවිඩ් 19 / නව කොරෝනා සහ ප්‍රතිශක්තිය.

මේ වසංගත ආපදාව හමුවෙහි සමාජ ආර්ථික බිඳවැටීම් උග්‍ර වීමෙන් ද , සියල්ල සමගින් මනෝසාමාජීය ගැටලු රැසක් ද සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපානු ඇත. එබඳු අවස්ථාවක ප්‍රතිශක්තිය පිළිබඳ නැවත සිතා බැලීමේ අවශ්‍යතාවයක් තිබේ. වෛරස් සඳහා මුහුණදිය හැකි ස්වභාවික ශාරීරික ක්‍රිකාරිත්වය ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලියයි. එහෙත් අප අදහස් කරන්නේ ශාරීරික ප්‍රතිශක්තියම පමණක් නොවේ.

ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය වෛරස් සමග සටන්කොට ඒවා පරාජය කිරීමට සන්නද්ධව සිටියි. ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කළ හැකි විවිධ ආහාර පාන , ඖෂධ හෝ පැවතුම් විධි පිළිබඳ උනන්දුවන අය ද සිටිති.

ඒ සඳහා වූ මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික මෙන්ම මනෝසාමාජීය ප්‍රායෝගික බාවිතාවන් පිළිබඳව ද අපට සැලකිලිමත් විය හැකිය එය හුදෙක් දැණුම සඳහා පැවතීමට ද නොව ප්‍රායෝගිකව ජීවිතයට බද්ධ වියයුතු බව ඒත්තුගැන්වීම ද ඒ සඳහා සවිබලගැන්වීම ද මෙහිදී සිදුවෙයි.

නව කොරෝනා වෛරසයේම විවිධ ප්‍රභේද පවතිනවා මෙන්ම ඉදිරියේදී තවත් පැන නැගිය හැකිය. වෛරසයේ සෘජු බලපෑම හෙවත් ආසාදිත වීම නිසාම අසාධ්‍ය වන්නන්ගේ මානසික / පෞරුෂ ස්වභාවය ද ඒ සඳහා අනිවාර්ය බලපෑමකි. ඒ හැර මෙම වසංගතය පිළිබඳ තොරතුරු / මාධ්‍ය වසංගතය ද යම් පිරිසකගේ ශක්තිමත්බව බිඳහෙළුනු පෙනෙයි. ඒවා පිළිවෙලින් ආතතිය , කාංසාව , පූර්ව විෂාදය , විෂාදය සහ සියදිවි භානිය දක්වා වර්ධනය ද සිදුව තිබෙයි. එබඳු අභියෝග හමුවෙහි ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂ ප්‍රවර්ධන මෙහෙයුමක් සමාජගත කිරීම නිසැකවම ප්‍රයෝජනවත්ය.

සෞඛ්‍ය මනෝවිද්‍යාව ඇසුරෙහි මනෝස්නායුප්‍රතිශක්තිය / ප්‍රතිශක්තික පෞරුෂය පිළිබඳ පර්යේෂණ බොහෝ කලක සිට සිදුවෙයි. ඒ ශක්තිමත් ප්‍රතිශක්තික පද්ධතියක් උදෙසාය. එබැවින්ද මෙය නිරෝගී / සෞඛ්‍යමත් ජීවන පැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය සඳහා උපකාරවන ප්‍රයත්නයකි. භෞතික සංවර්ධනය හා සමගාමී විය යුතු මානව සංවර්ධනයට විද්‍යාත්මක පදනමක් සහ ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙලක් මේ සමග බද්ධ වෙයි.

“එලදායි පුරවැසියෙක් සතුටින් ජීවත්වන පවුලක්” යන සෞභාග්‍යයේ දැක්ම ජාතික සංවර්ධන වැඩසටහනේ ප්‍රජා සංවර්ධන උපදේශන දායකත්ව මැදිහත්වීම වෙනුවෙන් යෝජිත ව්‍යාපෘති සටහන

මෙම ව්‍යාපෘති සංකල්ප සටහන ප්‍රජා සංවර්ධන පුහුණු පාඨමාලාවේ (ප්‍රජා සංවර්ධන පුහුණු ආයතනය - ඉන්දියාව) විෂය අන්තර්ගතය , අන්තර්ජාල තොරතුරු සහ ස්පර් - මනෝසාමාජීය අධ්‍යයන පර්යේෂණ ආයතනයේ ප්‍රකාශන සටහන් ඇසුරින් සකස් වූවකි.

සංකල්ප සටහන / ස්පර් සංකල්ප කණ්ඩායම වෙනුවෙන්
ධර්මසිරි මල්ලිකාරච්චි
0712391083 / 0452264362 – tdharmasiri@gmail.com
 ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක / පර්යේෂක
 විධායක සභික - රජයේ මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරුන්ගේ සංවිධානය.

සමාජ සෞඛ්‍යය හා සාමය අතර සම්බන්ධය

මහාචාර්ය සමන්ත ඉලංගකෝන්

අංශාධිපති සමය අධ්‍යයන හා තුලනාත්මන දර්ශනය

ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය

සෞඛ්‍යය : ශ්‍රී ලංකාවේ- පිළිබඳ කතිකාව තුළ ඉතා වැදගත් අංශයක් ලෙස සමාජ සෞඛ්‍යය දැක්වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ- සැලකිය හැකිය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය : උප- සිය සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිවැරදිවන තුළ එක් වැදගත් දිශානතියක් : සමාජ සෞඛ්‍යය- ලෙසින් ද මෙය හඳුනාගෙන ඇත. අතින් අතට කිසියම් සමාජයක පවත්නා ජීවන තත්ත්වය : සමාජ සෞඛ්‍යය සඳහා සමාජ සෞඛ්‍යය- ගැන මැන බැලිය හැකි එක් පරාමිතියක් : පරිපූර්ණ- ලෙසින් ද සමාජ සෞඛ්‍යය යන්න ගත හැකිය. එබැවින් ලොව ජීවත් වීමේ ගුණාංගය ඉහළින් ම ඇති රටවල හෝ සමාජවල සමාජ සෞඛ්‍යය නැමති ගුණාංගය ඉහළ අගයක් ගන්නා බව පෙනේ දැයි හැකිය. සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් ඇති මෙම පරාමිතිය හැරෙන්නට පුද්ගල කායික සෞඛ්‍යය : ප්‍රායෝගික ජයතිසර්වක ශ්‍රී ලංකාව- පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍යය : ප්‍රායෝගික ජයතිසර්වක ශ්‍රී ලංකාව- මෙන් ම පුද්ගල ආධ්‍යාත්මිකත්වය පිළිබඳ සෞඛ්‍යය : ප්‍රායෝගික ජයතිසර්වක ශ්‍රී ලංකාව- ද වැදගත් බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. එක් අතකින් මෙම දිශානතීන් හතර එකිනෙක වෙන් කළ නොහැකි වන පරිද්දෙන් හේතු එලමය වශයෙන් බැඳී ඇති බව පෙනේ දැයි හැකිය. අතින් අතින් පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම හා සම්බන්ධයෙන් මූලික වන මුල් අංශ තුන කෙරෙහි සාමාජීය වශයෙන් ඇති බලපෑම ද ඉමහත්ය. එක් තනි පුද්ගලයෙකු ගත් විට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කායික වේවා මානසික වේවා ආධ්‍යාත්මික වේවා තනි පුද්ගල සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සමාජයේ ඇති බලපෑම ඉමහත්ය. ජෛවීය පැවැත්මක් ලෙස උපත ලබන මනුෂ්‍ය ජීවියා ඉතිකිවිති ව සමාජානුයෝජනය වන්නේ මානව සමාජය තුළ ය. එම සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය තුළ යම් යම් බිඳ වැටීම් සිතිවුවහොත් පුද්ගල සෞඛ්‍යය පිරිහීමට පත්වන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. තවද මනෝවිද්‍යාඥයින් පෙන්වා දෙන පරිදි මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ශාරීරික සෞඛ්‍යය ද ශාරීරික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි මානසික සෞඛ්‍යය ද අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් බලපායි. මානසික රෝග ව්‍යාධිකරණයෙහි හමුවන මනෝකායික රෝග : ජීවජයදිද්‍රව්‍යය සිද්ධාර්ථ- නැමති ව්‍යාධියෙහි තවත් උප ව්‍යාධි රාශියක් ඇති අතර පුද්ගල හා සමාජ අනුබද්ධතාවය : ප්‍රායෝගික ජයතිසර්වක ශ්‍රී ලංකාව- අවිශේෂණීය බව ද මෙයින් තව තිරටත් පසක් කෙරේ.

මෙහිදී සමාජ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සාමය : සඳබැඳීමේ දී පැවැත්ම නැමති සංකල්පය සිතිකරන බලපෑම පිළිබඳව අපගේ අවධානය යොමු කිරීමට අපේක්ෂිතය. සැබැවින් ම සාමය සංකල්පීය වශයෙන්

හළුනා ගැනීම වැදගත්ය. මන්ද පුද්ගලික වශයෙන් සමාජයෙහි සාමයක් මනෝරාජික :ඉදවස්ස-
 වශයෙන් ඇති තත්වයකි. පැරණි ප්‍රාථමික සමාජ අවධියේ සිට ම පැවති ගැටුම එක් අතකින්
 හෙස^{3/4}ගිය බවක් පෙනේ. ඒ නිසා ගැටුම් රහිත සමාජයක් යන්න යුතෝපයානු ස්වභාවයක්
 දරයි. තවද මේ සම්බන්ධයෙන් ඇති සටනවැඩි න්‍යාය :ඤාකෙසප්ප මයැදරහ- පෙන්වා දෙන්නේ
 ද ගැටුමෙහි පවතින සුබවාදී බව :ඤාචරමප්පසඩු ඤාකෙසප්පි- මානව සමාජයෙහි ප්‍රගමනය
 කෙරෙහි බලපාන බව ය. එමෙන් ම ගැටුම් සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යයනය කරන විද්වතුන් පෙන්වා දෙන
 පරිදි ඇතැම් ගැටුම් ප්‍රගතශීලී ආකාරයට පරිවර්තනය කළ හැකිය. ගැටුමෙහි පවත්නා සාධනීය
 බව මෙම නව න්‍යායයන් පෙන්වා දීම නිසා දැන් අප අවධානය යොමු කරන්නේ ගැටුම්
 නිරාකරණයටත් වඩා ගැටුම් පරිවර්තනය කිරීම :ඤාකෙසප්ප ඔරබ්දෙරප්පසදබ- කෙරෙහිය.
 මෙහිදී අපට අමතක කළ නොහැකි න්‍යායාවා^{3/4}යයෙකු ලෙස යොහාන් ගැල්ට්න් :ඤය්බ ය්කප්මබට-
 හළුනා දිය හැකිය. සමාජයෙහි සාමය බිඳ වැටීම කෙරෙහි එහි ඇති සංස්කෘතික ලක්ෂණ, ආගම,
 මානව සිතූම් පැතුම් හා ආකල්ප බලපාන ආකාරය මෙහිදී විශේෂයෙන් අවධානයට යොමු කර ඇත.
 සාමය යන්න අංශ කිහිපයක් මස්සේ අවලෝකනය කළ හැකිය.

- අන්ත^{3/4} සහයෝගීත්වය ප්‍රකට වීම
- භීතියෙන් තොර නිදහස
- අවශ්‍යතා කෙරෙහි ඇති නිදහස
- ආ^{3/4}ඵක ව^{3/4}ධනය හා සංව^{3/4}ධනය
- සුරාකූමෙන් තොර වීම
- සමානාත්මතාවය
- යුක්තිය
- ක්‍රියාකාරීත්වයට ඇති නිදහස
- බහුවිධතාවය
- ගතිකත්වය

කිසියම් සමාජයක ඇති සාධනීය බව ප්‍රකට කරන ඉහත ලක්ෂණ දේශපාලන, ආ^{3/4}ඵක, සාමාජීය
 හෝ සංස්කෘතික වශයෙන් ලදා කර ගත හැකිය. එහෙත් ඒවා එතරම් සරල තත්වයන් වන්නේ ද
 නැත. හෙස^{3/4}ගික වශයෙන් ආත්මා^{3/4}ඵකාමී බවක් ගන්නා මානවයා සමාජය ගැන හා අනිකාගේ
 පැවැත්ම :ඤසිඵබප්ඤ දෙ ධප්පැරබ්- ගැන පරා^{3/4}ඵකාමී ව^{3/4}යාමය :කචරමසිඵසප් ජ්ඤ්ඛසදර-
 බවක් පෙන්වන්නේ අඩු වශයෙනි. එසේ පෙන්වුවත් එය තම ඥාතීත්වයට පමණක් :හැවදඵසිඵසප්-
 සීමාවන බව පෙන්වා දිය හැකිය.

ගැල්වුන් හඵනා ගන්නා වූ සාම ව³/₄ග දෙක පිලිබදව ද මෙහිදී අවධානය යොමු කළ මනාය. සාමයෙහි නිශේධනීය බවක් හා ප්‍රතිජානන බවක් ද :ජද්සඵසඩැ'බා හැට්ඵසඩැ ජ්ජැ- ඇති බව ඔහු පෙන්වා දෙයි. බැලූ බැල්මට සාමය නිශේධනීය වන්නේ මන්දැයි ගැටලුවක් ඇති වේ. එම තත්ත්වය එක් පැත්තකින් භාජාමය වශයෙන් ඇති වන ගැටලුවකි. කිසියම් සමාජයක ප්‍රවණ්ඩත්වය නිශේධනීය බවක් පෙනෙන්නට ඇත්නම් එවිට එහි නිශේධනාත්මක සාමයක් විද්‍යමාන වන්නේයැයි අපට කිව හැකිය. අපට පෙනෙන පරිදි බොහෝ භාජා ව්‍යවහාරයන් තුළ ප්‍රවණ්ඩ බව :ඵසදකැබජැ- ප්‍රතිජානන නැතහොත් සුබවාදී වචනයක් ලෙස සැලකේ. ඉංග්‍රීසි ව්‍යවහාරය ද එසේමයි. එබැවින් සාමය යන්න ප්‍රවණ්ඩත්වයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වචනයක් ලෙස ගතහොත් එතැන ප්‍රවණ්ඩත්වය යන්න නිශේධනය කළ යුතුය. :හදබ-ඩදකැබජැ- ගැල්වුන් න්‍යායට ප්‍රතිවිරුද්ධ වුවත් අද ද මෙම මතය දැඩි ව විවේචනයට ලක් කරන බව පෙන්වා දිය හැකිය. එහෙත් සමාජයෙහි ප්‍රවණ්ඩත්වය නොමැති වූ පමණින් දිගු කාලීන සාමයක් ඇති වන්නේ නැත. ඒ නිසා ප්‍රවණ්ඩත්වය රහිත වූ පමණින් සාමය උදවුවායැයි සිතිය නොහැක. යම් සේ ඇ යට ගිහි පුපුරු සැදව පවතින්නේ ද එසේ ම ප්‍රවණ්ඩත්වය සමාජයෙහි කෙටි කලකට සමනය වී පැවතිය හැකිය. එහෙත් එය කුමන මොහොතක මතු ව සාමය බිඳ වැටෙදැයි උපකල්පනය කළ නොහැක. උදාහරණයක් වශයෙන් කිසියම් පා³/₄ශ්ව දෙකක් අතර ඇති යුද විරාමයකට සමානය. එය නිශේධනීය සාමයකි. අපට අද අවශ්‍යව ඇත්තේ සැබැවින් ම එවැනි තාවකාලික සාමයක් නොව තිරසර සාමයකි.

තිරසර සාමය :මඵසබ්ඉකැ ජ්ජැ- යන්න එක්සත් ජාතීන්ගේ 2030 න්‍යාය පත්‍රයෙහි :ඔහ 2030 'ටැබා'- කේන්ද්‍රීය ම අංගයයි. එහි ඇති ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට නම් ගෝලීය ප්‍රජාව ම සහයෝගීව කටයුතු කළ යුතු බැව් 17 වැනි ඉලක්කය පෙන්වා දෙයි. උදාහරණ ලෙස සමාජ සාමය බිඳ වැටීමෙහි ලා හේතු වී ඇති ගෝලීය තත්ත්වයක් ලෙස දර්ද්‍රතාවය :ජදඩැරඵහ- පෙන්වා දිය හැකිය. යම් සහනාධාර හෝ මූලික අවශ්‍යතා ලබා දී තාවකාලිකව සහනයක් ඇති කර එකී සමාජයේ සාමයක් ඇති කළ හැකිය. එය ගැල්වුන්ගේ න්‍යායට අනුව නිශේධනීය සාමයයි. සාධනීය නැතහොත් ප්‍රතිජානන සාමයක් ඇති කිරීමට නම් 17 වැනි ඉලක්කය පවසන පරිදි සියලු දෙනා සාමූහික ව ගෝලීය වශයෙන් සාමයට න³/₄ජනයක් වන දර්ද්‍රතාවය ස්ථිර සාර වශයෙන් පරාජය කළ යුතුය. ඒ සඳහා සාමූහික ප්‍රයත්නයක අවශ්‍යතාව මෙ මගින් පෙන්වා දී ඇත. ගෝලීය උණුසුම පිලිබඳ ගැටලුව ද මෙසේ ම ජය ගැනීමට අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා තාවකාලික වශයෙන් ගෙනැරුද න විසඵම් තිරසාර වන්නේ නැත. ඒ නිසා ගෝලීය සාමය යන්න එක් අතකින් ලදා කරගත නොහැකි පරමාද³/₄ශී :පාැක- සංකල්පයක් ලෙස සැලකුව ද එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය 2030 වන විට ලදා කරගත හැකි තත්ත්වයක් ලෙස සැලකීම වැදගත් අවස්ථාවකි.

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය 2030 වසරේ³/₄දී සාක්පාත් කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරන ඉලක්ක අතර 16 වැන්න සෘජුව ම සාමය හා බද්ධව පවතී. සාමය හා යුක්තිය ස්ථාපනය කිරීම මගින් ඉතා ශක්තිමත් ආයතනික ව්‍යුහයක් ඇති කිරීම මෙම අරමුණෙහි සාරයයි. මෙහි ඉතා වැදගත් අදහසක්

ගමය කෙරේ 3/4. එනම්, පවුල නැමති ආයතනික ව්‍යුහයේ සිට රාජ්‍යය නැමති ආයතනය දක්වා ඇති ඕනෑම ආයතනයක ශක්තිමත් බව ඇති කිරීමට එහි සාමය හා යුක්තිය :ජැපැනා නමිච්චපැ- පැවතිය යුතු බව පෙන්වා දීමයි. ස්ත්‍රී-පුරුෂ සමානතාව :දැබැරුමේකසඵන- මෙන් ම කුසගින්න නැති කිරීම :රුද්‍ර සබවර- ද මෙයට අදාළ වන්නේය. වැඩිවන ජනහනය හමුවේ පරිසරය සංරක්ෂණය කිරීම මෙන් ම පිරිසිනි ජලය සම්පතක් ලෙස ආරක්ෂා කිරීම ද මෙයට අයත් ය. මේ සියලු ඉලක්ක කරා යාමේදී සියලු දෙනා දැනුමෙන් පෝෂණය කිරීමට අදාළ ව අධ්‍යාපන අවස්ථා සැමට පුළුල් කළ යුතුය. අප මෙහි කථා කරන සමාජ සෞඛ්‍යය ඇතුළු සියලු ආකාරයේ සෞඛ්‍ය දිශානතින් ගෝලීය වශයෙන් පුළුල් කිරීම පමණක් නොව සමානව ඒවා හැකි විදීමට අවස්ථාව සලසා දීම ද වැදගත්ය. මානව සමාජයේ ස්ථිරසාර බව ආරක්ෂා කළ යුත්තේ සමාජ යන පැවැත්ම නැතහොත් සැමට සුවෙන් ජීවත් විය හැකි සාමාජ වටපිටාවක් ඇති කිරීමෙන් බව මේ නයිත් පැහැදිලි වන්නේය.

සමාජයෙහි පුද්ගලික වශයෙන් සාමයක් :කපවකැපැ ජැපැ- බලාපොරොත්තු විය හැකිද යන ගැටලුව කෙරෙහි අපගේ අවධානය යොමු කළ මනාය. සාමයෙහි ඇති මෙම පරමාදර්ශී තත්ත්වය මේ ජීවිතය තුළ අත්දැකීමට ඇති තිත්කරතාව නිසාවෙන් බොහෝ ආගම් එවැනි තත්ත්වයක් පාරලෝකිකත්වය :මවර එමබ්බැ- හා සම්බන්ධ කරනු පෙනේ. එකකෝ කිසියම් පාරභෞතික :එඵවයනිසජ්ක- බලවේගයක් සමග මරණින් පසු සිතිවන ඒකාත්මික බවක් හෝ නැතිනම් පුද්ගලික වශයෙන් ලබා ගන්නා සුවිශේෂී අත්දැකීමක :ජැර්දබ්ක දැවැසැබැපැ- ස්වරූපයෙන් මෙම පරමාදර්ශී ස්වරූපය විවිධ ආගම්හි වෙනස් ආකාරවලින් නිරූපිතය. කෙසේ වුවත් ලෝකිකත්වය සම්බන්ධයෙන් පමණක් අවධානය යොමු කරන ලෝකික ආයතන අපේක්ෂා කරනුයේ උපරිම ආකාරයෙන් සමාජගත වූ සාමයක් ඇති කර ගන්නේ කෙරෙහිය. සාමය සම්බන්ධයෙන් ඇති දැක්ම ඒ ආකාරයෙන් ම ලදා කර ගැනීම අපහසු වුවත් සමාජමය සෞඛ්‍යය උපරිම තලයක පවත්වාගෙන යාම ලෝකික වශයෙන් අපේක්ෂිත සාමය පිලිබඳ සංකල්පයෙන් අපේක්ෂිතය. සාම අධ්‍යයනය :ජැපැ ඵමාන- හෝ ගැටුම් නිරාකරණය වශයෙන් ලෝකික විපයයන් බිහි වන්නේ එම අරමුණ පෙරදැර කරගෙනය.

ගැල්වුන් ප්‍රතිජානනාත්මක සාමය ලෙස හඳුන්වන්නේ මෙසේ සමාජමය සෞඛ්‍යය ඇති කරනු ලබන සාමකාමී තත්ත්වයයි. දිගු කාලීන වශයෙන් සමාජමය සාමය පවත්වා ගැනීම, ගැටුම් අවම කර ගැනීම, සාමය සම්බන්ධයෙන් උපාය මාර්ග සකස් කිරීම, සාමය සඳහා වන ක්‍රියාකාරී සම්බන්ධතාව වැනි අදහස් ගොන්නක එකතුවක් ලෙස ප්‍රතිජානන සාමය හඳුනාගත හැකිය. එම වැයම සැම විටම සුබවාදී වේ. සමාජමය ගැටුම් වනාහි වලක්වා ගත හැකි බව තත්ත්වයන් බව පිලිගැනීම මෙහි ඇති වැදගත්කමයි. සමාජ ස්වස්ථතාව ගැන කථා කිරීමේදී වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පිලිගන්නා වලක්වා ගැනීමේ රීතිය : ජැර්දබ්බඵසබ්බ ඵඵයදා- සාමය ලදා කර ගැනීමේදී ද අදාළ වන්නේය. ඒ නිසා සමාජ සාමය ඇති කර ගැනීම වනාහි සමාජමය සෞඛ්‍යය ඇති කර ගැනීමට

බෙහෙවින් ඉවහල් වන්නේය. ගැටුම හෝ ප්‍රවණ්ඩත්වයට තිබෙන හේතු විශ්ලේපණය කිරීම හා සමානව ම සාමයට ඇති බාධක සොයා ගැනීමත් සාමයට ඇති හේතුව හෝ හේතූන් දැන ගැනීමත් එක සේ වැදගත්ය. ගැල්වුන් සාමයේ හේතුව හා සාමයේ ප්‍රතිඵල ගැන කථා කිරීමේදී වැදගත් අංශ හයක් කෙරෙහි සිය අවධානය යොමු කරයි. එහිදී පළමුව පුද්ගලයා සාමයෙහි ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම මගින් තිරසර සාමයක් ඇති කර ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම දැන ගනී. දෙවනුව සාමයට ප්‍රතිභානන සාමයක් ඇති කර ගැනීමට පුද්ගලිකව කළ යුතු කාර්යයන් හඳුනා ගනී. තෙවනුව තමා ජීවත් වන සමාජයෙහි දක්නට ඇති ආකාරිගත වූ ප්‍රවණ්ඩ හැසිරීම් පිටු දැකීමට සිය දායකත්වය ලබා දෙනු ලැබේ. එය සමාජමය වශයෙන් සිතිකරන දායකත්වයයි. සිව්වෙනුව සාම සංස්කෘතියක් :ජූජූ කකළුමරු- තම සමාජය තුළ ඇති කිරීමට අවශ්‍ය දායකත්වය ලබා දේ. ඊළඳට සිති කරන්නේ එම තත්ත්වයන් ලෝකයට ආදේශ කිරීමයි. සාමය ප්‍රාදේශීය වශයෙන් හා ගෝලීය වශයෙන් සාක්ෂාත් කළ යුතු බව වටහා ගැනේ. අවසාන වශයෙන් ඇති කර ගන්නා සාමය කාලමය වශයෙන් දිගට ම පවත්වාගෙන යාමෙහි අවශ්‍යතාව අවධාරණය කෙරේ^{3/4}. මෙසේ සාමය වේවා ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ යුද්ධය. ගැටුම හෝ ප්‍රවණ්ඩත්වය සමාජමය පසුබිමක් සහිත බව හඳුනා ගැනීම සහ එයින් වඩාත් හිතකර තත්ත්වය කරා යාමට අවශ්‍ය පුද්ගලික වූත් සමාජමය වූත් දායකත්වය ලබා දීම ප්‍රතිභානනාත්මක සාමයෙහි අපේක්ෂාව වන්නේය.

මෙහි අවසාන නිගමනය වන්නේ සාමය යනු අනෙකක් නොව සමාජ සෞඛ්‍යය ම වන බවයි. භීතිය, ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා, යුද්ධ, ගැටුම්, කළ කෝලාහල, සොරකම්, මැරකම්, පැහැර ගැනීම්, පාතාල ක්‍රියා හා බිය වැද්දවිම් ඇති සමාජයක් කෙසේවත් සුව සේ වාසය කිරීමට සුනිසු පාරිසරික තත්ත්වයන් නොවේ. සමාජ පරිසරය සැමට සුවදායී ලෙස වෙනස් කර ගැනීමට එක් එක් පුද්ගලයා පෞද්ගලික වශයෙන් සිය භූමිකාව ඉටු කිරීම මගින් ලබා දෙන සමාජ දායකත්වය ඉතා වැදගත්ය. එය සමාජ සාමය අගය කිරීමේ සිට ගෝලීය සාමය ඇති කිරීම දක්වා වන වැඩ පිලිවෙල සකස් කිරීම දක්වා වන වපසරියක ව්‍යාප්ත වන්නේය. සමාජය පෙනීදියට :ධර්මසප්තකත- තෝරුම් ගැනීම සමාජ සෞඛ්‍යය ඇති කරන සාමය කෙරෙහි ද එක සේ ආදේශ කර ගත හැකිය. පුද්ගලයාගේ ශරීරයෙහි ඇති ට්‍රිලියන ගණනක් වූ සෛල :කැකි- එකතුව ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය මනාව පවත්වාගෙන යාමට සිය දායකත්වය ලබා දෙන ආකාරයෙන් සමාජය නැමති ශරීරයෙහි සෛල වන මිනිසුන් ද සාමය ඇති කර ගැනීමට සිය කාර්යය භාරය ඉටු කළ යුතුය. ශරීරයෙහි මනා ප්‍රතිශක්තිය සඳහා අවැසි පෝෂණය හා ජලය අවශ්‍ය වන්නේ යම් සේ ද එසේ ම සමාජ සෞඛ්‍යය උදෙසා අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිය හා පෝෂණය මිනිසා සාමූහික ප්‍රයත්නයක් වශයෙන් ලබාදිය යුතුය. යුධමය හෝ ප්‍රවණ්ඩමය සංස්කෘතියක් ති^{3/4}මාණය කර ඇත්තේ මිනිසා නිසා එය පිටු දැකිය යුත්තේ ද මිනිසා විසින් ම ය. ඒ නිසා සමාජයෙහි සමාජ සෞඛ්‍යය ඇති කිරීමට ඇති සාමූහික බව සාමය නැමති සංකල්පයෙන් අ^{3/4}ඵවත් වන්නේය.

ළමා පෞරුෂයට සෘජුව බලපාන අන්තර්ජාල භාවිතය සම්බන්ධයෙන් දෙමාපියන්ගේ ආකල්ප කෙසේ වෙනස් විය යුතුද?

ආචාර්ය එන්.ඩී.පී ගයන්ත
ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය
දැරණ අංශය
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ව්‍යවහාරයෙහි ළමයින්ගේ අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණයෙන්ම වාගේ සිදු වන්නේ අන්තර්ජාල භාවිතය හරහාය. අන්තර්ජාල භාවිතය ළමයින්ගේ පෞරුෂය වෙනස් වීමට සෘජුව බලපායි. ඒ පිළිබඳ විමසා බැලීමක් මෙම ලිපිය මගින් සිදු කෙරේ. සිග්මන් ග්‍රොයිඩ් විසින් ළමා පෞරුෂයට අයත් වයස් පරතරය ලෙස දක්වන්නේ අවුරුදු 6 සිට 12 දක්වා කාල පරාසයයි. මේ කාලයේදී ළමයාගේ බුද්ධි වධර්නයත්, ප්‍රජානන සංවධර්නයත්, අධ්‍යාපන වධර්නයත් සිදු වන බව ග්‍රොයිඩ් දක්වා තිබේ. ඒ පිළිබඳව ග්‍රොයිඩ්ගේ මනෝලිංගික සංවධර්න අවධි තුළ විග්‍රහකොට තිබේ. අවුරුදු 6 සිට 12 දක්වා කාල පරාසය ළමයාගේ සැහවුණු අවධියක් ලෙස දක්වා තිබේ. සැහවුණු අවධියක් යනු ආදරය, ප්‍රේමය, යටපත් වූණු අවධිකි.

මේ කාලය තුළ දී ලිංගික ආවේග අවරෝධනය වීම එනම් යටපත් වීම සිදුවන අතර ඒ වගේම උත්කෂර්ණය ඔස්සේ මේ කාලය තුළ පාසල් වැඩ වලට, විනෝද කටයුතු වලට සහ මිත්‍ර සම්බන්ධතා වලට වැඩි අවධානයක් ළමයා යොමු කරන බවද ඔහු පෙන්වා දී තිබේ. ළමා විශේෂිත ප්‍රජානන සංවධර්නයෙහි විශේෂත්වයක් පෙන්වුම් කරයි. එනම් චින්තනය, තකර්නය, ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව, ආකල්ප වෙනස් වීම වැනි කියාවලින් සංවධර්නයයි.

ළමයෙකුගේ කුසලතා වලින් වැඩි කොටසක් වැය වන්නේ අලුත් අලුත් දෑ ගවේශණය කිරීමයි. නව දැනුම උපාජර්නය කිරීම, කුතුහලය ඉස්මතු වීම ළමා අවධියේදී ප්‍රධාන වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. එසේම කාල් රොස්පර් නම් මනෝ විද්‍යාඥයා පවසා තිබෙන්නේ පුද්ගලයන්ගේ ස්වීයත්වය වධර්නය වීමට බොහෝ දුරට දෙමාපියන් සහ ළමයින් අතර දක්වන අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්ව ප්‍රධාන වශයෙන් ම බලපානු ලබන බවයි. ඒ කාලය තුළදී ළමයා බුද්ධි වධර්න අංශවලට සහජ නැඹුරුතාවක් දක්වන බවත් ඒ වයසේ ස්වභාවය අනුවම ස්වීයත්වය වධර්නයට නැඹුරු වන බවත්ය.

විශේෂයෙන්ම ළමයා අනාගතයේ කවුරුන් හෝ වේවී යනුවෙන් ඉලක්කයක් සිතේ තබා ගෙන වැඩ කටයුතු නොකරන අතර එම අවස්ථාවේදී දෙමව්පියන් බොහෝවිට ඔවුන් යන ගමන සහ ඔවුන් මෙහෙයවන ආකල්ප පිළිබඳව ළමයා පිටුපස සිට අධීක්ෂණය කළ යුතුය. මෙම කාලවකවානුව තුළ මුහුණ දෙන කොවිඩ් - 19 ගැටලුවත් සමඟ ළමුන්ට නිවසේ සිට මාගර් ගත අධ්‍යාපනය ලැබීමට සිදුවීමත් සමඟ දෙමව්පියන්ට ළමයින්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා ස්මාට් දුරකතන අරන් දීමට සිදුවූ අතර බහුතරයක් සුම් (Zoom) තාක්ෂණයෙන් තම අධ්‍යාපන ලැබීමට සිදු වී තිබේ. ඒත් සමඟම මීට අමතරව අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමට ද ළමයින් යොමු වූ අතර අලුත් අලුත් දේ සඳහා ළමයා වැඩි අවධානය යොමු කිරීමටද ඉඩකඩ විවර වී තිබේ.

ළමයෙකු ක්‍රමයෙන් සංවධර්නය වනවිට කුතුහලය පිළිබඳ ප්‍රේරණය ඇතිවේ. මෙවැනි අවස්ථාවක ළමයෙකුට ස්මාට් ජංගම දුරකථනයක් සමීප වීමත් සමඟ දුරකථනයෙන් අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමට සහ අලුත් අලුත් දෑ නැරඹීමට යොමු වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. දකින දේ අත්හදා බලන්නට යොමු වීම ඇතැම්විට හයානක ප්‍රතිඵල ඇති කරයි. ළමුන් සමාජ මාධ්‍ය ජාලා හසුරුවන විට ළමයින් කුතුහලය පසුපස

හඹා යන බවත් එයින් ඒ හරහා විවිධ දේවල් නැරඹීමටත්, බොහෝ පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමටත්, වෙනත් නුසුදුසු දෑ වලට යොමු වීමටත් යොමු වීම වැරදිවන බවට හඳුනා ගැනීමට ලැබෙන සුලභ ගැටලුය. එහි අතුරු ප්‍රතිඵල ලෙස ඒවාට ඇබ්බැහි වන ළමයා අධ්‍යාපනයෙන් දුරස් වී අනිසි දේට යොමු වීම දැකිය හැකිය. බොහෝ ළමුන් අද වන විට වටිනාකම සමාජ මාධ්‍යට නැඹුරු වී ඇති අතර මෙයින් ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සපුරා ගැනීමට අමතරව whats app status ආදිය අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීමට යොමුවී ඇති අතර ටික් ටොක් වීඩියෝ නිපදවීමට සහ නැරඹීමටද ළමයින් නැඹුරු වී ඇති ආකාරයද දක්නට ලැබේ. මේ වාතාවරණයත් සමඟ ළමුන්ගේ අතට දුරකථනය පත්වීමත් වැඩි වශයෙන් ළමුන්ගේ ජීවිත අනතුරේ වැටෙන බව දැක ගැනීමට හැකිවේ.

සාමාන්‍යයෙන් ළමයෙක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ විවිධ දක්ෂතා වලින් පරිපූර්ණ වූ පුද්ගලයෙකි .ඔවුන්ගේ අනිසි විදියට භාවිතා කරමින් මේ දිනවල සමාජ මාධ්‍ය හරහා ළමයින් පිරිසක් සජීවී අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා (live games) ආදිය හුවමාරු (share) කරගනිමින් තවත් ළමයින්ට ආදර්ශයක් නොවන ආකාරයට කටයුතු කරනු දැකිය හැකිය. ඒවා දකින විට වැඩිහිටියන් ලෙස අපට හිතෙන කරුණක් වන්නේ මේ දේවල් මේ විදියට සිදු උනොත් තවත් ළමුන් මෙවැනි වැඩසටහන් සඳහා යොමු වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි බවයි. ළමා මනස නිකරුණේ විනාශ වී යන බවත් මේ තුළින් අපිට හඳුනාගත හැකිය. බොහෝ අවස්ථාවල මෙම අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා කරන විට රේඩියෝ නාලිකා වල නිවේදිකාවන් අනුකරණය කරන අතර එම ක්‍රීඩා කිරීමේදී තවත් විශාල පිරිසක් පොළඹවා ගැනීමක්ද දැකිය හැකිය. ඇතැම් අවස්ථාවල ළමුන් අඩ නිරුවත් ආකාරයට එම වීඩියෝ සෙල්ලම් කිරීම ද එමෙන්ම එවැනි දරුවන් අද වන විට මුහුණ පොතේ විහිලුවක් බවට ද පත් වී ඇති බවද දැකගත හැකිය.

මෙවැනි වාතාවරණයක් තුළ දෙමව්පියන් අනිවාර්යයෙන්ම තමන්ගේ දරුවන් පිළිබඳව වැඩි අවධානය යොමු කළ යුතු අතර ළමයින් දුරකථනය එසේත් නැත්නම් ලැප්ටොප්, පරිගණක භාවිතා කිරීමේදී ඉතාමත් විමසිල්ලෙන් කටයුතු කළ යුතුය. මක්නිසාද යත් ඇතැම් අවස්ථාවලදී ළමයින් ලැප්ටොප්, දුරකතන සමඟ තනි වීමේදී බොහෝ අවස්ථාවල අනිසි ලෙස ඒවා භාවිතා කිරීමට පෙළඹෙන බැවිනි. එවැනි අවස්ථාවල ළමයි ඉතාමත් කුතුහලයෙන් කටයුතු කරන අතර ඇතැම් දේවල් අත්හදා බැලීමට පවා උත්සාහ ගනිති. එවැනි අවස්ථාවල කුතුහලය තව තවත් වැඩි වන අතර එය ළමුන්ගේ අභ්‍යන්තරයෙන්ම එන ප්‍රේරණයක් ලෙස හඳුනා ගත හැකිය. ළමුන්ගේ ජීවිතයන්ට පවා හානි කර ගැනීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵලයක් දැකගත හැකිය. පසුගිය දිනවල ඒ සඳහා උදාහරණ පවා අපට දක්නට ලැබිණ.

කොවිඩ් - 19 බලපෑමත් සමඟ ළමයා නිවස තුළට කොට වීමේදී මෙවැනි අවස්ථා බහුලව වාතරා වන අතර විශේෂයෙන් ම දෙමව්පියන් තම දරුවන් පිළිබඳව වැඩි වශයෙන් අවධානය යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. දිගින් දිගටම මෙලෙස මෙවැනි ක්‍රියාවන් වලට ඇබ්බැහි වීම මගින් එය අක්‍රමතාවයක් ලෙස මතු වන අතර එය අන්තර්ජාල ධූනර් අක්‍රමතාව (Internet addiction disorder) ලෙස හඳුනා ගත හැකිය. ගැටලුකාරීව, ආවේගශීලීව අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමට ළමයෙක් ඇබ්බැහි වීමෙන් අනතුරුව ළමයින්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩාල වන අතර එවැනි අවස්ථාවන් ළමයින්ගේ ජීවිත වලට විවිධ ආකාරයෙන් හානිදායක ලෙස බලපෑ හැකිය.

මෙහි මූලිකම බලපෑම ලෙස දැක්විය හැක්කේ අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාලවීම සහ මානසික බිඳ වැටීම් වලට ලක්වීමයි. ස්මාර්ට් දුරකතනයට, අන්තර්ජාලයට ඇබ්බැහි වීම, සාමාන්‍යයෙන් මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය වැනි වලට ඇබ්බැහි වූනු හා සමාන තත්ත්වයක් වශයෙන් පෙන්වාදිය හැකිය. අතිශය ඇබ්බැහි වූවිට ඉන් මිදීම අපහසුය. ස්මාර්ට් දුරකථන සහ අන්තර්ජාල ඇබ්බැහියේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමේදී කායිකව හා මානසික වශයෙන් රෝග ලක්ෂණ ඉදිරිපත් වීමක් දැකිය හැකිය.

මානසික අවපීඩනය, වංක භාවය, වරදකාරී හැඟීම, කාංසාව, කාලය පිළිබඳ හැඟීමක් නොමැති වීම, අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම, මනෝභාවයෙන් වෙනස්වීම, බිය, තනිකම ඇතිවීම, කම්මැලිකම හා වැඩ

කල් දැමීම පෙන්වීම කරන කායික අක්‍රමිකතා ලෙස කොන්දේ අමාරුව, හිසරදය, දුවර්ල පෝෂණය ඇතිවීමේ අහිතකර තත්ත්වයන් රැසක් හඳුනාගත හැකිය. එසේම මෙවැනි අවස්ථාවක පරිගණක, ස්මාට් දුරකථනය දරුවාගෙන් ඇත් කිරීමෙන් පසුව කැම අරුවිය වැනි ලක්ෂණද ඇති විය හැකි අතර පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව දුවර්ල වීමද අපට දැකගැනීමට හැකිවේ. එනම් ඇඟ සේදීම, නෑමට දත් මැදීමට, මුහුණ සේදීමට ආදී කායීයන්ට මැළි වීමක් වැඩි වශයෙන් ඇතිවිය හැකි අතර විශේෂයෙන්ම ඇස් පෙනීමේ ගැටලු මතුවීම, බර වැඩිවීම වැනි තත්ත්වයන්ද මේ අතර ප්‍රධාන වශයෙන් දැක්විය හැකිය.

මේ හේතු නිසා ළමයෙකු දෙමාපිය සබඳතා වලින් දුරස් වෙන්න බැලීම, තනිවෙන්න බැලීම, එසේම, අධ්‍යාපනයෙහි පන්ති සාමාජික අඩුවීම විභාග කායර්ඵල දුවර්ල වීම මෙන්ම පසු කලෙක එම සාධක අහිතකර ලෙස බලපෑමට පවතින ඉඩකඩ ඉතා වැඩිය. එසේම අන්තවර්තී පෞරුෂ ඇතිවීමේ අවදානම ඉතා වැඩි වන බවත් එනම් සමාජයෙන් හුදකලා වී කාලය ගත ගත කිරීමේ හැකියාව වැඩිවීමත් මෙහිදී සිදු විය හැකි කරුණකි.

මේ හේතුව නිසා ඔබේ ළමයින්ගේ අනාගතය අවදානමකට ලක්වීමේ ප්‍රවණතාවයක් පවතී. සමාජයත් සමග මුසු වන්නට නොහැකි වීම තුළ රැකියාවක් කිරීමට නොහැකිවීම වැනි තත්ත්වද ඇතිවිය හැක. එමෙන්ම පෞද්ගලික සම්බන්ධතාවලට ද අහිතකර ලෙස බලපෑම් සිදුවිය හැකිය. දෙමව්පියන් විසින් ළමයි මෙම තත්ත්වයන්ගෙන් මුදවා ගැනීමට නම්, මෙහි මූලික අදියර ලෙස විශේෂෙන්ම දෙමව්පියන්ගේ අවධානය වැඩි වශයෙන් දැරුවත් වෙත යොමු කිරීම ඉතාමත් වැදගත් වෙයි. එසේම ළමයි අසභ්‍ය දැරුණ සහිත වෙබ් පිටුවලට යාම වලක්වාලීම සඳහා දෙමව්පිය කටයුතු කළ යුතුයි. ඒ සඳහා ස්මාට් දුරකථනය ළමයාගේ අතට දීමට පෙර අසභ්‍ය අඩවි වලට යාම දුරකථන ආයතන තුළින්ම අවහිර කිරීමේ හැකියාව පවතින බැවින් මුලිල්ම එම ප්‍රවේශවීම් අවහිර කර ළමයාගේ අතට ජංගම දුරකථන ලබා දීමට කටයුතු කළ හැකිය. ඒ ආකාරයෙන්ම අහිතකර පරිඝණක ක්‍රීඩා සහ වෙබ් පිටු අවහිර කර ලබා දිය යුතුය.

එසේ කිරීමට නොදැනුවත් නම් එවැනි අවස්ථාවක දී පරිගණක, දුරකථන ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් යම් දැනුමක් ඇති පුද්ගලයෙකුගෙන් උදව් ලබාගෙන ළමයාට නොදැනීම අවහිර කිරීම සිදු කළ හැකිය. මෙලෙස යම් කිසි පාලනයක් ඔස්සේ ළමයින්ව නිරන්තරයෙන්ම අධීක්ෂණය කිරීමට හැකි නම් ළමා මානසිකත්වය, ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත්ව පවත්වා ගත හැකිය. මෙවැනි අවස්ථාවන් හඳුනාගතහොත් ළමයාට පහර දීම බැන වැදීම සිදු කළ නොකළ යුතුය. එසේ කළහොත් ළමයා ඉවිෂා භංගත්වයට පත්වන්නට පවතින ඉඩකඩ වැඩිය. එවැනි අවස්ථාවක සිදු කළ යුත්තේ ළමයින්ට නොදැනෙන ලෙස අහිතකර ක්‍රියා නැවතීමට කටයුතු කරමින් ළමා මානසිකත්වය යහපත් තත්වයට පත් කරන්න කටයුතු කිරීමයි.

ඉහත පෙන්වා දෙන ලද තත්ත්වයන්ට යම් මට්ටමකට ඇබ්බැහි වී තිබෙනවා නම් මනෝ විද්‍යා උපදේශකයෙක් වෙත යොමු කිරීමට අවශ්‍යයි. විශේෂයෙන්ම සුදුසුකම් ලත්, අත්දැකීම් සහිත පළපුරුදු කෙනෙකු වෙත යොමු කිරීමට දෙමව්පියන් වශයෙන් ඔබ වග බලා ගත යුතුයි. ළමයා එවැනි තත්ත්වයන්ගෙන් මුදවා ගැනීමට ළමයාට උපදේශනයන් ලබා දෙන අතර ඇතැම් අවස්ථාව වල ළමයාගේ පවුලේ අයද උපදේශනයට සම්බන්ධ කරගත යුතුය.

එමෙන්ම කණ්ඩායම් උපදේශන සහ මනෝ ප්‍රතිකාර කිරීමට ද හැකියාව ඇති අතර එවැනි තත්ත්වයක් මගින් බොහෝ දුරට අදාළ පාඨවියන්ගේ ජීවිතය වෙනස් කිරීමක් සිදු වන සිදු අතර ක්‍රමානුකූලව ආකල්ප හා වයර්ව වෙනස් කිරීමක් ද සිදු වේ. එවැනි අවස්ථාවක ඉලක්ක පිහිටුවීමටද වැදගත් වේ. යම්කිසි ඉලක්කයක් දෙසට ළමයාගේ අවධානය යොමු කිරීම වැනි දෑ සිදු කළ හැකිය. "ඔයා විභාගයෙන් පාස් වෙන්න ඕන, පන්තියේ පළවෙනියා වෙන්න ඕන," වැනි ඉලක්කයන් වෙත ළමයින්ව යොමු කිරීමට අවශ්‍යයි. එහිදී එම ඉලක්ක වෙත ළමයා ළඟා වුවහොත් ඒ සඳහා ළමයාට ප්‍රයෝජනවත් ත්‍යාගයක් ලබාදීමට ළමයා පොළඹවා ගැනීම වැනි දෑ සිදු කළ යුතුය. ළමයා අභිප්‍රේරණය කළ යුතුය.

එසේම කලා විකිත්සාව, විනෝද විකිත්සාව වැනි දෑ ද සිදු කිරීමට හැකියාව පවතින අතර කලා විකිත්සාවේදී ඉගෙන ගන්න කාලයට අමතරව ළමයාට කාලසටහනක් සකසා දී ඉගෙන ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් වලට අමතර කාලය විනෝදය සඳහා ළමයින් යොමු කළ හැකිය. ළමයාට නිදහසේ සිටින්නට අවස්ථාවක් සලසා දීම මෙන්ම එලදායි වැඩ පැවරීම මත යහපත් මානසික තත්ත්වයක් ලබා දිය හැකිය . යම්කිසි ළමයෙකුට ඉහත දක්වන ලද රෝග ලක්ෂණ පවතී නම් පෙන්නුම් කරනවා නම් දැඩි ලෙස ඇඹිබැහි වී සිටිනවා නම්, මුදවා ගත නොහැකි ලෙස අසීරු අවස්ථාවක් මතු වුවහොත් එවැනි අවස්ථාවක විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයකු වෙත අනිවාර්යවශයෙන්ම යොමු කළ යුතුය.

මානසික ශක්තිය වඩවා සියලු අභියෝග ජය ගමු



2019 වර්ෂයේ අගභාගයේ සිට මේ දක්වාම අප නොසිතූ නොවීරු පරිදි අපගේ ජීවිත වෙනස්කම්වලට ලක්වී ඇත. එසේම, මෙම කාල සීමාව තුළ අප ජීවිතය දෙස නවමානයකින් බලන්නටද යොමුවී ඇත. සමහර පුද්ගලයින් එය ධනාත්මකව සිතුවද සමහර පුද්ගලයින් සෘණාත්මකව මෙම සියලු දෑ ගන්නා අවස්ථාද වේ. කෙසේ නමුත් සෑම සියලු දේහිදීම අපගේ මානසික ශක්තිය ශක්තිමත්වීම ඉතා අවශ්‍යයි. සමහර අප දන්නා මනසින් ශක්තිමයයි සිතුවන්ද මනසින් කඩා වැටෙන අවස්ථා මේ හමුවේ ඇතිවිය. නමුත් ඇත්තටම පෙන්වන හෝ මවාගත් මානසික ශක්තිය නොව පුරුදු පුහුණු කළ මානසික ශක්තියක් ඔබ තුළ වේනම් ජීවිතයේ එන ඕනෑම ව්‍යවසනයකදී, අභියෝගයකදී, ගැටලුවකදී ඔබට නොසැලී ඒ සඳහා මුහුණ දීමට හැකිවේ.

එවැනි වූ ශක්තිමත් මනසක් පවත්වාගෙන යමින් , ජීවිතය ජය ගැනීමට කටයුතු කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ , විද්‍යාත්මකව සනාථ කරන ලද කරුණු පිළිබඳව ඔබ දැනුවත්ද...?

එසේනම් ඔබ ඔබ ගැන සිතමින් පහත දෑ ගැන අවධානය යොමු කරමු.

01. ජීවිතය අලුත්වැඩියා කර ගන්න

තම තමන්ගේ ජීවිතය අලුත්ම මුහුණුවරකින් යළි පටන් ගැනීමේ අභිලාෂය මිනිසුන්ට නිතර නිතර ඇති වේ. නමුත් ඒ සඳහා සුදුසු කාලය සොයානවා මිස ආරම්භය සඳහා අධිතාලම දැමීම දින දින පස්සට දමයි..නමුත් මේ ඒ සඳහා සුදුසුම කාලයයි. මන්ද ජීවිතය දෙස අලුතින් බලන්නත්, ඒ සමග සෙසු සෑම දෙයක්ම අලුත් මුහුණුවරකින් ආරම්භ කරන්නටත් මේ සුදුසුම කාලයයි. ජීවිතය පිළිබඳ නව දැක්මක් මේ වසර දෙකකට නොවැඩි කාලය තුළ අපි අත්දුටිමි. කඩාවැටීම්, විශෝචිම්, ජය පැරදුම්, මෙතෙක් නොදුටූ නොවීරු ලෙඩ රෝග සෞඛ්‍ය ගැටලු වලට මුහුණ දුන් අපට නවමු ලෙස ජීවිතය දැකීමට ලැබුණු හොඳම අවස්ථාව මෙය බව අප වටහාගන්නේ නම් ඒ තුළින් අපට ඉදිරියේ එක ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණ දිය හැකිවේ. මන්ද අප තුළ පැවති ආකල්ප සිතුවිලි ක්‍රියාවන් ප්‍රතිසංස්කරණය කරගනිමින් යථාර්ථය සමග ජීවත්වීමට කොවිඩ් රැළි අපට ඉතා හොඳ අභියෝගාත්මක පාඩම් කියාදුන්නේය.

02. නිශ්චිත අරමුණක් හමුවේ වැඩ කිරීම

බොහෝවිට අප නිශ්චිත අරමුණක් තබා ගත්තද එය නිශ්චිත වන්නේ ඊලඟ අරමුණ ක්ෂණයෙන් අප හිත තුළට එක තුරු පමණි. එනම් අපේ අරමුණු නිතර අප වෙනස්කරන්නෙමු. සමහර විට එම නිසා නිතරම අරමුණු වෙනස් කරනවා විණා එක් අරමුණක් හෝ සාධනය කර ගැනීමට අප වැඩ කර නැතුවා වෙන්නට පුළුවන. එම නිසා එක් සාධනය නිශ්චිත අරමුණක් තිබීම වැදගත් සේම එම අරමුණ යාමට අනු අරමුණු තිබීමද වැදගත්ය. කොවිඩ් වසංගතය වැනි අභියෝග හමුවේ සමහර විට එසේ අප ඇති කරගත් නිශ්චිත අරමුණක් තිබුණද එය සාධනයේදී මෙම වසර දෙක තුළ විවිධ බාධාවන් එන්නට ඇති. කාලය, ආර්ථිකය, සමාජ දුරස්ථකරණය, තාක්ෂණය හරහා සියලු කටයුතු

කරන්නට වීම කාරණා නිසා එම අරමුණ ඉටු කරගැනීමේදී ඔබට විවිධ බාධා කල්යාම් වන්නට ඇත. නමුත් වැදගත්වන්නේ එසේ අප ඇති කරගත් ඒකායන අරමුණ ජීවිතයට වැදගත්තම් සංයමයෙන් ඉවසීමෙන් මනසේ ශක්තියෙන් එය ජය ගැනීමට උත්සාහ කිරීම පමණි. මන්ද අරමුණක් යනු බලාපොරොත්තුවක් සේම තම අපේක්ෂාවක් ඉලක්කයක් නිසා ඒ තුළින් තමන් තමන්ටම වටිනාකමක් ලබාදීමයි. එමනිසා සියලු බාධාවන්ට වඩා මනසින් වන බාධා වළකා අරමුණ කරා පියනගමු.

03.දවසේ බැඳීම් මත ජීවත් වෙමු

අභියෝග පිළිබඳ කතා කිරීමේදී අප අභියෝග වලින් පලා යාමට හේතුවක් නම් අද ගැන නොව හෙට ගැන සිතා දුක්වීමයි. අනාගත බර වර්තමානයට ඇදා ගැනීම මානසික ආතතියට හේතුවේ. සතුව ඇත්තේ අප තුළ බව අප දන්නවා වුවද නිතරම අපි සතුව සොයන්නේ භාහිර සාධක සමගිණි. සතුව උත්දීපනය කරන හෝ මරා දමන බලය යනු අප සිතයි. එම නිසා මේ මොහොතේ ජීවත්වෙමින් තම අභ්‍යන්තර ශක්තිය මෙහෙයවාගැනීම ඉතා වටිනේය. ජීවිතයට බලාපොරොත්තු අවැසි වුවද ප්‍රමාණය ඉක්මවා ඇති කරගන්නාවූ බලාපොරොත්තු ජීවිතය කඩා වැටටවීමට. බිඳ දැමීමට, පීඩනයට පත් කිරීමට හේතුවේ. හෙට පිළිබඳ සැලසුමක් අවශ්‍යයි. නමුත් අද දවසේ අභියෝග වලට ඉතා හොඳින් මුහුණ දෙන ඔබට හෙට දවස ඉතා පහසුකාරී එකක් කර ගැනීම කිසිසේත් අපහසුනොවේ. දවසේ බැඳීම් ඉතා හොඳි සැලසුම් කර නිම කරන්නා හෙට දවසට ඉතා හොඳින් මුහුණ දෙන්නෙකි. මන්ද ඔහු අද දවසේ වැඩ අදම නිමවා හෙට දවසට සැහැල්ලුවෙන් මුහුණ දීමට බලාපොරොත්තුවන්නෙක් නිසාවෙනි. එබැවින් අභියෝගයන් අභියෝග නොවස සේ අද දවස ඉතා හොඳින් සැලසුම් කර සැහැල්ලුවෙන් අද දවස එලදායිව කාර්යක්ෂමව ගත කරන්නට පුරුදුවෙමු.

04.උදාසීනත්වය දුරලමු

උදාසීනත්වය යන වදන ඇසූ සැණින් අප ගත සිත මන්ද ගාමී වේ. සිතුවිල්ලෙන් පවා උදාසීනත්වය ඉතා උදාසීනවේ. ඔබ ජීවිතයට ගම් ගැටලුවක් පැන නැගී අවස්ථාවක ඔබ එයට මුහුණ නොදී පැන යන්නේද? සිතන්න...නැත අප බොහොදෙනා ඒ සදහා මුහුණ දෙන්නට සටන්කරන්නට...ජය ගන්නට උදාසීන නොවී වැඩ කරන්නෙමු. නමුත් ඒ ඔබ ධනාත්මකව සිතන්නෙක්නම්ය. නමුත් නිතරම ඔබ තුළ ඇත්තේ සෘණාත්මක සිතුවිලි නම් නිරන්තරයෙන් ඔබට අදාළ සිදුවීම් නිසාවෙන් ජීවිතයේ කුමන බලපෑමක් භානියක් වුවත් කම් නැතිවා සේ උදාසීනව බලාහිඳී. ඒ මුහුණ දීමට අවශ්‍ය සිතුවිලි, ක්‍රියාවන් ශක්තිමත් නැති නිසාවෙනි. ඒ ඔබ අභ්‍යන්තරිකවත් භාහිරවත් උදාසීන බැවිනි. එබැවින් උදාසීන බව, සෘණාත්මක බව දුරලූ ඔබ ඇත්තටම ඕනෑම අභියෝගයක් හමුවේ නොසැලෙන වර්තයකි.

05.තමා පිළිබඳ අවතක්සේරුවෙන් නොසිතීම

තමා යනු අභියෝගහමුවේ පෙනී සිටින්නා බැවින් තමන් තමන්ට දෙන වටිනාකම, විශ්වාසය, අභිප්‍රේරණය ඉතා වැදගත්ය. අන් අය තමා පිළිබඳ කුමක් කිව්වත්, කුමක් සිතුවත් කම්නැත. නමුත් ඔබ ඔබේ වටිනාකම හඳුනාගමු. අවතක්සේරු නොකරමු. සෘණාත්මකව ජීවිතය නොදකිමු. එසේ වුවහොත් නොසැලී ඉන්ද්‍රකීලයක් සේ සියල්ල හමුවේ මුහුණදීමට ඔබට හැකිවේ.

06. මානසිකව ශක්තිමත් වීම

මනස යනු පුද්ගලයාගේ ශක්තිමත්ම සාධකයයි. මනස ශක්තිමත් නම් පුද්ගලයා කායිකවද මානසිකවද ශක්තිමත්ය. එනම්, එවැනි අයෙකුට කළ නොහැක්කක් නොමැත. මානසික

සුවතාවයෙන් අනුන ඔහු/ඇය අභියෝග හමුවේ නොසැලේ. ඉතාම කළමණාකාරිත්වයෙන් යුතුව, ධනාත්මක සිතුවිලි ඇතිව, යහපත් ආකල්ප ඇති කරගනිමින් ඕනෑම අභියෝගයකට ඉතා සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔවුන් සමත්කම් කියයි. ජරාජයන්ද ඔවුන් ජයග්‍රහණ බවට පත්කරගනී. බිදවැටීම්, ජීවිතයේ කඩාවැටීම්, පීඩනයන් ඔවුන් ශක්තින් සහ අත්දැකීම් බවට පත්කරගනිමින් මනස ශක්තිමත් කරගනිමින් ජීවිතය ජය ගැනීමට අභියෝග හමුවේ පලානොයයි. මනස ශක්තිමත් කරගන්නවා යනු සමබර පෞරුෂයකින් යුත් පුද්ගලයෙකුගේ පැවැත්ම තහවුරුවීමයි. එබැවින් ඔබේ මානසික ශක්තිය වැඩි කරගන්නවා යනු දින දින ජීවිතය හමුවේ....අභියෝග හමුවේ නොසැලී සිටීමේ ශක්තිය ඔබ තුළ ඔබ වර්ධනය කර ගෙන ඇති බවයි.

ඇත්තෙන්ම අභියෝග හමුවේ ජය ගන්නා ජීවිත ඉතා සොදුරුය. ඔබත් එවැනි වූ සොදුරු දිවියක හිමිකරුවෙකු වීමට උත්සාහ කරමු.

සෙලානි අබේකොන්
උපදේශන නිලධාරී
B.Psy(Hons) , Dip.Psy,
Reading Mphill

තරුණ ව්‍යවසායකයින් ගොඩ නංවමු

එන්.එම් ආර්.දමයන්ති
MA (Kelaniya)
BA (Ruhuna)
Dip in counselling (NISD)
Dip in social work (NISD)
සංවර්ධන නිලධාරී (උපදේශන)
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය -කළුතර

තරුණ ප්‍රජාව රටේ අනාගතයයි. මොවුන් රටක් සංවර්ධනයක් නව මානයකට ගෙන යමින් නව නිෂ්පාදනයන් ලොවට හඳුන්වා දෙමින් ජාත්‍යන්තරය පවා ජය ගැනීමට උත්සුක වේ. මෙම තරුණයින් තුළින් නව ව්‍යවසායකයින් බිහි වේ. මෙසේ බිහිවන ව්‍යවසායකයින්ට දිගින් දිගටම තම නිෂ්පාදන ආයෝජන සමග රැදී සිටීමට ඔවුන්ගේ දැනුම, ආර්ථිකය, දක්ෂතා බලපායි.

ව්‍යවසායකයා යනු වෙළඳපොළ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් ඒ සඳහා තම ප්‍රාග්ධනය ආයෝජනය කරමින් වෙළඳපොළ ඉල්ලුමට සරිලන සැපයුමක් ලබා දෙමින් වෙළඳපොළ ජය ගන්නෙකි.

නව ව්‍යවසායකයෙකු බිහි වීමේදී

තමන් මේවන විට සිටින තත්ත්වය හඳුනා ගත යුතුයි.

මෙහිදී තමන්ගේ ආදායම, වියදම, ණය සහ ඉතිරිකිරීම් පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම වැදගත්ය. ව්‍යාපාර කටයුත්තකට යොමු වීමේදී ආයෝජන සඳහා තමන්ට කොපමණ මුදලක් යෙදවිය හැකිද යන්න පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබිය යුතුය.

ඉලක්ක ගොඩනගා ගැනීම

ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර ඉදිරියට යාමට ඉලක්ක ගොඩනගා ගැනීම ව්‍යාපාරය පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට යාමට ඉතා වැදගත් වේ. තරුණයෙකු ගත් විට ඔහුට මූල්‍යමය ඉලක්ක, ව්‍යාපාරය ආරම්භ කිරීම, නිවසක් ගොඩ නැගීම, සුබෝපහෝගී වාහනයක් මිලදී ගැනීම ආදී ඉලක්ක ඇත. ඒ සේම ව්‍යාපාරය පිළිබඳ සාමාන්‍යමය අදහස් ඇති විට ව්‍යාපාරයේ ශක්තිය හා නිර්මාණශීලීත්වයට අහිතකර බලපෑම් කෙරේ.

වියදම පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් තිබීම

මාසිකව කොපමණ මුදල් ප්‍රමාණයක් වියදම් කරනවාද, සතියකට කොපමණ මුදලක් වියදම් කරනවාද, මෙතෙක් පැවති අනවශ්‍ය වියදම් කපා හැරීම, වියදම් ගණනය කිරීම, මුදල් පොතක් භාවිතා කරමින් වියදම පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගත යුතුයි. ආදායම් කොපමණ ඉපයුවත් වියදම පිළිබඳ අවබෝධයක් නැති විට සාර්ථක ව්‍යවසායකයෙකු බවට පත් විය නොහැකිය.

තමන් ලබන ආදායමින් යම් මුදලක් ඉතිරිකිරීම් වශයෙන් තිබීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. තමන්ගේ ව්‍යාපාරයෙන් යම් දුරකට ප්‍රගතියක් ලබන තෙක් අවමයෙන් වියදම් දරමින් ජීවත් විය යුතුයි. තමාගේ ආර්ථිකයට ගැලපෙන වාහන නිවාස පිළිබඳවත් තමන්ට නඩත්තු කල හැකි පමණින් පරිහරණයට යොමු වීම වැදගත්ය. හැම විටම වත්කම් ඒකතු කළ යුතුය.

ව්‍යවසායකයෙකු ඒක ආදායම් මාර්ගයකට යොමු නොවීම

නව ආදායම් මාර්ග කිහිපයකට යොමු වීම තුළින් එක් ආදායම් මාර්ගයක් බිඳ වැටුනද අනෙක් ආදායම් මාර්ග තුළින් තම ආර්ථිකය ශක්තිමත් කර ගත හැකිය. නව අත්හදා බලමින් විවිධ ආයෝජන කරා යොමු විය හැකිය.

මුදල් සොයන ක්‍රම

භාණ්ඩ හා සේවා සැපයීමේදී ඇතිවන ගැටළු සඳහා විසඳුම් සැපයීමට රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන රැසක් සුදානම් කිරීම සිටී.

උදා- මූල්‍ය ගැටලු සඳහා බැංකු

තාක්ෂණික ගැටළු සඳහා කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය කර්මාන්ත සංවර්ධන ආයතනය

ප්‍රමිතිය පිළිබඳ තත්ත්ව සහතික ලබා ගැනීමට ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය

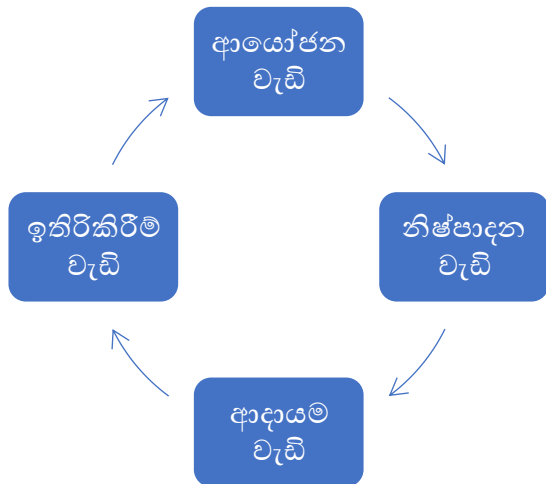
අපනයන පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගැනීමට අපනයන සංවර්ධය මණ්ඩලය

ව්‍යවසායකයෙකු සතු ගුණාංග

- නායකත්වය හා මනා පෞරුෂයක් තිබීම
- වගකීම් දරන්නෙකු වීම
- අවදානම් අවිනිශ්චිතතා වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව
- දියුණු වීමේ ආශාව
- ව්‍යාපාර දැනුම
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම
- වෙළඳපොළ පිළිබඳ අවබෝධය
- ඉලක්කයට වැඩ කිරීම

ව්‍යවසායකයෙකු තම ව්‍යාපාරය ආරම්භ කිරීමේදී සුළු වෙන් ව්‍යාපාරය ආරම්භ කර එහි අඩුපාඩු හදා ගනිමින් ආයෝජන අවස්ථා ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් වෙළඳපොළට පිවිසිය යුතුය. මෙහිදී තරගකාරී වෙළඳපොළ ජය ගැනීමේදී ඉතා සුක්ෂ්මව වෙළඳපොළ අධ්‍යයනය කරමින් සුදුසු අවස්ථාවේ තම භාණ්ඩ හා සේවා වෙළඳපොළට ඉදිරිපත් කරමින් වෙළඳපොළ ජය ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.

ව්‍යාපාර වක්‍රය



සාර්ථක ව්‍යවසායකයෙකු මෙම චක්‍රය නොකඩවා පවත්වාගෙන යයි. ව්‍යවසායකයෙකු ආයෝජන අවස්ථා වැඩි කිරීම යනු එය රටක සංවර්ධනය කෙරෙහි අංශ ගණනාවකින් බලපෑම් කරයි.එනම්

ආර්ථික
සමාජීය
අධ්‍යාත්මික

ආර්ථික වශයෙන් ව්‍යවසායකයාගේ පවුලට ස්වයං ආරක්ෂාවක් ලැබේ.ආර්ථිකය ශක්තිමත් වීම තුළින් පවුලේ දියුණුව නිරන්තරයෙන් සිදුවේ.මෙහිදී දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට මෙය බෙහෙවින්ම බලපායි.එසේම ව්‍යාපාරය තුළින් රටේ ප්‍රජාවට රැකියා අවස්ථා හිමි වේ.ඒ තුළින් රැකියා ප්‍රශ්නයට විසදුම් ලැබෙනවාත් සමගම ඔවුන්ගේද ආර්ථිකය ශක්තිමත් වේ.මෙසේ රැකියා ප්‍රශ්නය විසඳෙනවාත් සමගම ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වය ඉහල යයි.තවද විදේශයන්ගෙන් ගෙන්වන භාණ්ඩ මෙරට නිෂ්පාදනය කිරීම නිසා රටේ මුදල් විදේශයන් කරා ඇදී යාම අඩු වේ.මේ නිසා රට ස්වයංපෝෂිත තත්ත්වයක් දක්වා ගමන් කරවීමට ව්‍යවසායකයින් හට අවස්ථාව උදා වේ.

සාමාජීය වශයෙන් ගත් විට පුද්ගලයින් නවීන තාක්ෂණය සමග නව අත් හදා බැලීම් වලට යොමු වේ. ඒ තුළින් ජාත්‍යන්තරයේ ඇති නවීන භාණ්ඩ සමග තරග කොට තමන්ට උසස් සමාජීය තත්ත්වයක් උදා කර ගනී.ජාත්‍යන්තර වශයෙන් පිළිගත් භාණ්ඩ හා සේවා නිෂ්පාදනය කොට සාමාජීය වශයෙන් වර්ධනයක් ලබා ගත හැකිය.

පුද්ගලයා ආර්ථික සාමාජීය වශයෙන් සංවර්ධනය වන විට ව්‍යවසායකයින් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන්ද සංවර්ධනය වේ.මෙහිදී තමන්ගේ පවුලේ අයගේ වර්ධාවන් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් සමාජය පිළිගත් සාරධර්ම වර්ධනයක් පෙන්වුම් කරයි.වැරදි ක්‍රියාවන්ට යොමු වීම් අඩු වේ.තම පවුල පමණක් නොව තම සේවකයින්ගේ ද ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයක් පෙන්වුම් කරයි.ඒ අනුව ක්‍රමයෙන් මුළු මහත් සමාජයම ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයක් ඇති කරවීමට ව්‍යවසායකයාට හැකියාව ඇති වේ.

තරුණ ව්‍යවසායකයින් බිහිවීම තුළින් රටක සංවර්ධනය මෙන්ම සෞභාග්‍යමත් රටක් උදා කර ගැනීමට හැකියාව ඇත.මේ සඳහා රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන මගින් මොවුන් දිරිමත් කරමින් ධනාත්මකව සංවර්ධනය කරා යොමු කල හැකිය.

උපදේශන ප්‍රතිකාර සැලසුම් සරලව

(Counselling Treatment Planning in simple)

පසන් කැළඹී දම්මුල්ල

මනෝ වෛද්‍ය සමාජ සේවා නිලධාරී,

මහසුච පියස, දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල

ප්‍රතිකාර සැලසුම යනු සේවාවලාභියාට උපදේශන ප්‍රතිකාර ලබාදීම සඳහා වූ මගපෙන්වීමකි. වෙනත් ආකාරයකින් කිවහොත් මාර්ග සිතියම් බඳුවේ. උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී සේවාවලාභියා සහ උපදේශකවරයා සමඟ සම්බන්ධතාව ඇතිකර ගැනීම (Relationship building) මගින් සේවා ලාභියාගේ ගැටලු තක්සේරු කිරීම (problem assessment) සිදු කරයි. ඉන්පසු සේවාවලාභියාගේ ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට ඉලක්ක තැනීම (Goal setting) සිදු කරයි. ඉලක්ක නිර්මාණයේදී සේවාවලාභියාගේ දායකත්වය විශේෂයෙන්ම වැදගත් වේ. ඉලක්ක තැනීමේදී පහත මාර්ගෝපදේශයන් සලකා බැලිය යුතුවේ.

- * සේවාවලාභියා විසින් අපේක්ෂා කරන අවසානයට ඉලක්ක සම්බන්ධ විය යුතුයි.
- * ඉලක්ක පැහැදිලි සහ මැනිය හැකිවීම. (Clear and measurable)
- * ඉලක්ක ක්‍රියාවට නැංවිය හැකිවීම. (feasible)
- * ඉලක්ක උපදේශකවරයාගේ දැනුම හා කුසලතා පරාසය තුළ තිබිය යුතුය.
- * ඉලක්ක සේවාවලාභියාගේ මානසික තත්ත්වය ධනාත්මකව වර්ධනය වන ආකාරයේ විය යුතුය.

උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී ඉලක්ක තැනීමෙන් පසු උපදේශන මැදිහත්වීම අදියරට පැමිණේ. (Counselling intervention) මෙහිදී සැකසූ ඉලක්ක වෙත සේවාවලාභියාට ගෙන යාමට නම් උපදේශන ප්‍රතිකාර ක්‍රම/ උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප කුමන උපදේශන සැසි වලදී කුමන ආකාරයෙන් සේවාවලාභියාට ලබාදිය යුතුද යන්න සලකා බැලිය යුතුය.

මෙහිදී ප්‍රතිකාර සැලැස්මක අරමුණ නම් සේවාවලාභියාගේ ඉලක්ක කරා ලගාවීමට සේවාවලාභියාට මග පෙන්වීමයි. තවද ප්‍රතිකාර සැලසුම මගින් උපදේශකවරයාට ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කිරීමට සහ අවශ්‍ය වූ විට ප්‍රතිකාර ක්‍රම වෙනස්කිරීමට ද උපකාර කර ගත හැකිය. උපදේශනයේදී ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් නොමැති නම් සේවාවලාභියාගේ සෘණාත්මක හැසිරීම් සහ වින්තන රටාවන් මෙන්ම ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට බලපාන වෙනත් ගැටලු ද සාධනීය ලෙස

වැඩිදියුණු කල යුතු ආකාරය පිළිබඳ පැහැදිලි දිශාවන් උපදේශකවරයාට සහ සේවාවලාභියාට හිමි නොවේ.

තවද ප්‍රතිකාර සැලසුම මගින් උපදේශකවරයාට සේවාවලාභියාගේ තොරතුරු සහ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ශිල්ප ලේඛනගත කිරීමට (Documentation) මහඟු අවස්ථාවක් හිමි වේ.

උපදේශන ප්‍රතිකාර සැලැස්මට පහත කරුණු ඇතුළත් විය යුතුය.

- * සේවාවලාභියා විසින් ඉදිරිපත් කරන ප්‍රධාන ගැටලුව සහ ගැටලු පිළිබඳ විස්තරය (Description of presenting problems)
- * උපදේශන ප්‍රතිකාර අරමුණු (Goals of therapy)
- * උපදේශන ප්‍රතිකාර අරමුණු කෙටිකාලීන හා දිගුකාලීන විය හැක. මෙම අරමුණු වල ලැයිස්තුවක් සාදාගත යුතුයි.
- * ක්‍රමය (Method)
අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා භාවිත කරන උපදේශන ක්‍රමවේද (Techniques)
උපදේශන උපකරණ (Tools) පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් සාදා ගත යුතුය.
- * කාල ඇස්තමේන්තුව (Time estimate)

මේ මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද හා උපකරණ භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය කාලය, කුමන සැසි වලදී යොදා ගන්නේ ද යන්න හා එයට අවශ්‍ය සැසි ගණන පිළිබඳ දළ තක්සේරුවක් අවශ්‍ය වේ.

සේවාවලාභියාගේ ගැටළු, සේවාවලාභියාගේ කැපවීම හා සේවාවලාභියාගේ හැකියාව මත මෙම කාලය වෙනස්විය හැක.

සිද්ධි අධ්‍යයනය

ආශා සහ දැසුන්, ආදර සම්බන්ධතාවයකින් පසු ළඟදී විවාහ වූ දෙදෙනෙකි. විවාහයෙන් පසු ඔවුන් දෙදෙනා දැසුන්ගේ නිවසේ පදිංචියට යයි. ඔවුන් සමඟ දැසුන්ගේ මවත් පීචත් වේ. කෙටි කාලයකදී ආශා සහ දැසුන් අතර ගැටලු ඇතිවීමට පටන් ගනී, ආශා උපදේශකවරයෙකුගේ සහාය ගැනීමට තීරණය කරයි. උපදේශකවරයා ආශා සහ දැසුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් පසු ඔවුන්ගේ ගැටලු පසත ආකාරයෙන් ලැයිස්තුගත කරන ලදී.

- * ආශා හට රැට නින්ද නොයෑම, රාත්‍රියේදී නිතරම මැසිවිලි නැගීම
- * ආශාට සුළු දේටන් කේන්ති යාම.
- * නිතරම මව සමඟ රණ්ඩු කිරීම.
- * මව ඔවුන් සමඟ කතාබහ නොකිරීම.
- * කසුන් නිවසින් පිටත නිතරම වැඩි කාලයක් රැඳී සිටීම.
- * ආශා සහ දසුන් අතර යහපත් සම්බන්ධතාවක් නොමැති වීම.
- * සුළු ආර්ථික ප්‍රශ්න තිබීම.

මෙම ගැටලු කොටස් කර කණ්ඩායම් වලට (group) බෙදීම සිදු කරයි.

පවුල් ගැටලු (Family Problems)

- * නිතරම මව සමඟ රණ්ඩු කිරීම
- * මව ඔවුන් සමඟ කතා බහ නොකිරීම.
- * දසුන් නිවසින් පිටත නිතරම වැඩි කාලයක් රැඳී සිටීම.
- * ආශා සහ දසුන් අතර යහපත් සම්බන්ධතාවයක් නොමැති වීම.
- * රාත්‍රියේදී නිතරම මැසිවිලි නැගීම.

ක්ලමට්/ කාංසාමය තත්ත්ව (Stress and anxiety)

- * ආශාට රැට නින්ද නොයෑම
- * ආශාට සුළු දේටන් කේන්ති යාම.

ආර්ථික ගැටලු (Economical problems)

- * සුළු ආර්ථික ප්‍රශ්න තිබීම.

ඉන්පසු එක් එක් ගැටළු කණ්ඩායම් තෝරාගෙන එම ගැටලු නිරාකරණය කිරීමට සේවාවලාභියා සමඟ සාකච්ඡා කර උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප (Counselling Techniques) සහ උපකරණ (Tools) සකස් කරයි.

මෙහිදී ඉදිරි උපදේශන සැසි වලදී උපදේශනය ලබාදීමට යන්තේ කෙසේදැයි නිගමනයකට පැමිණේ.

උදාහරණ

පවුල් ගැටලු සඳහා

- * ආශා සහ දසුන් සමඟ විවාහ උපදේශනය (Marital counselling) සිදු කිරීම.
- * ආශා, දසුන් සහ මව සමඟ පවුල් උපදේශනය සිදු කිරීම/ (Round Table discussion)
- * ප්‍රජානන වර්ධනමය ප්‍රතිකාරය (Cognitive behavioral therapy)

ක්ලමට්/ කාංසාමය තත්ත්ව සඳහා

- * වර්ධනමය ප්‍රතිකාර
උදා :- Simple relaxation
Progressive muscle relaxation
- * Anger management

ආර්ථික ගැටළු සඳහා

- * ආර්ථික උපදේශනය (Economical counselling)

වසංගත කාල සීමාවේ මූල්‍ය ආතතියෙන් මිදෙමු

මේ වන විට අප ගෝලීය වශයෙන් සිටින්නේ වසංගතයක් මධ්‍යයේ ය. ලෝකයේ බොහෝ රටවල් අවම වශයෙන් හෝ අර්ධ වශයෙන් වසා දමා ඇති අතර අනෙක් රටවල් ආරක්ෂිතව නැවත විවෘත කිරීම සඳහා වෙහෙසෙති. අපෙන් සමහරෙක් කොවිඩ් 19 වයිරස ආසාදන වී සිටින අතර තවත් පිරිස් ආරක්ෂිතව ඊළඟට කුමක් වන්නේදැයි සොයා බලමින් සිටිති. තවමත් අපි සැවොම සිටින්නේ “මෙය කවදා අවසන්වේද?” යන අවිනිශ්චිත බවිනි.

මෙම අවිනිශ්චිතභාවය අප අවට පරිසරයේ සියලු සාදක ආශ්‍රයේ හඳුනා ගත හැක. විශේෂයෙන්ම ආර්ථිකය යන සාධකය විමසීමේදී පෞද්ගලිකව මෙන්ම ගෝලීය වශයෙන්ද ලෝකය පවතින්නේ සැබැවින්ම අවිනිශ්චිත තැනක ස්ථානගත වෙමින් ය. කොවිඩ් 19 වසංගතය හමුවේ ලෝක ආර්ථිකය සීඝ්‍ර බිඳවැටීමකට ලක් වීම වැළැක්වීම අපහසු බව සැබෑ ය. ලංකාවේ ආර්ථිකයද මෙම අවිනිශ්චිත බවින් වෙලී ගොස් ඇත. පසුගිය වසර කිහිපය තුළ ශ්‍රී ලංකාවේ මූල්‍ය අර්බුධකාරී තත්ත්වය සඳහා දායක වූ පාරිසරික ව්‍යාසන, දේශපාලන අර්බුද, භූදේශපාලනික ගැටලු, රාජ්‍ය ණය සහ ගෙවුම් ශේෂ අර්බුදයන් වලට මේ වන විට කොවිඩ් 19 වසංගත තත්ත්වයද සෘණාත්මක අයුරින් මැදිහත් වී තිබේ.

මෙවන් ආර්ථික පරිහානියක් පුද්ගලයා ආශ්‍රයේ විවිධ අයුරින් සෘණාත්මක තත්ත්වයන් ගොඩනගනු ලබයි. කායික, මානසික සහ සාමාජික යන තුන්ආකාරයෙන්ම පුද්ගලයා ආර්ථික පරිහානියක් තුළ අපහසුවට පත්වේ. මෙහි මානසික අංශය විමසා බැලීමේදී ආර්ථික පරිහානියක් තුළ විශේෂයෙන්ම මූල්‍යමය ආතතිය යන සාධකය ඉස්මතු වීම සිදුවන්නේ නිරායාසයෙනි.

මූල්‍ය ආතතිය යනු විත්තවේගීය අවිනිශ්චිතතාවක් වන අතර එය විශේෂයෙන් පුද්ගලයාගේ ආර්ථිකය, මුදල් සමඟ සම්බන්ධවේ. ඕනෑම පුද්ගලයෙක් තමන්ගේ ජීවිත කාලය තුළ මූල්‍ය ආතතිය අත්විඳිය හැකි නමුත් අඩුආදායම්ලාභීපවුල් වල මූල්‍යමයආතතියබහුල වශයෙන්හඳුනා ගත හැක . කුලී ගෙවීම, බිල්පත්ගෙවීම සහ අත්‍යාවශ්‍ය භාණ්ඩ මිලට ගැනීම වැනි පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට ප්‍රමාණවත් තරම් මුදල් ඉපයීමට අපොහොසත්වීම ඔස්සේ මූල්‍ය ආතතිය ඇතිවිය හැකිය. පුද්ගලයින්ට විරැකියා හේතුවෙන්ද මෙම ආතතිය තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය.

නූතන ලෝකයේ ජීවත්වන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට මුදල් යන සාධකය අනිවාර්යය වී තිබේ. ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ජීවත්වීමට තරම් ප්‍රමාණවත් මුදල් ප්‍රමාණයක් නොමැතිවීම මත ගොඩනැගෙන මූල්‍ය ආතතිය මානසික වශයෙන් පමණක් නොව පුද්ගලයාගේ සමස්ත ජීවිතයටම සෘණාත්මක තත්ත්වයන් ගොඩනගන සාධකයක් විය හැක. නිදසුනක් වශයෙන්, පුද්ගලයාගේ මුදල් හා සම්බන්ධ ආතතිය පුද්ගලයාට බොහෝසෙයින් කනස්සල්ලට පත්කරනහෙයින් පුද්ගලයාගේ ජීවිතයේ වෙනත් අංශ කෙරෙහි අවධානය යොමුකිරීමට හෝ විනෝදවීමට නොහැකිබව ඔහුට/ඇයට දැනෙන්නට පුළුවන. මූල්‍ය ආතතිය විශේෂයෙන්ම සාංකාව, මානසික අවපීඩනය, සමාජ ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඉවත්වීම වැනි වර්ධාත්මක වෙනස්කම් හෝ ශාරීරික වශයෙන් හිසරදය වැනි ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ වලටද හේතු විය

හැක. මීට අමතරව මූල්‍යආතතිය පවතින පුද්ගලයෙකු සතුව අවධානය යොමු කළයුතු පොදු සංඥා කිහිපයක්ම හඳුනාගතහැක.

- මුදල් පිළිබඳව පුද්ගලයාගේ සමීපතමයින් සමඟ අනවශ්‍ය ලෙස වාදකිරීම
- අත්‍යවශ්‍යනොවන දේ සඳහා මුදල් වියදම්කිරීම පිළිබඳ දැඩි වරදකාරී හැඟීමක් ගොඩනැගීම
- ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳව අනවශ්‍ය ලෙස කරදරවීම හෝ කලබල වීම
- නින්ද අක්‍රමවත් වීම
- හිසරදය
- තෙහෙට්ටුව සහ ශරීරශක්තිය අඩුවීම
- මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන්වෙත අනවශ්‍ය ලෙස යොමුවීම
- කාංසාව, විශාදය වැනි තත්ත්වයන් ගොඩනැගීම

මෙම මූල්‍ය ආතතිය තත්ත්වය ජය ගැනීම පුද්ගලයාට අපහසුදෙයක්ද?

සැබැවින්ම අපහසුදෙයක් නොවේ. ආතතිය තමන්ට පාලනය කරගැනීමට නොහැකි මට්ටමකට ගමන්කරනවා යැයි තමන්ට දැනෙනවා නම්, තමන් ජීවිතයේ එදිනදා කටයුතු කරගැනීමට අපහසු මට්ටමක පැමිණෙන්නේනම් මනෝ උපදේශකවරයෙකු වෙත යොමුවීම ඉතා යෝග්‍යය. තත්ත්වය එතරම් සැණාත්මක මට්ටමක නොමැතිනම් විවිධ උපක්‍රමයන් භාවිතාකරමින් අපට මූල්‍යමය ආතතිය පාලනය කරගත හැක. මූල්‍ය ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීමට සහ මූල්‍ය තත්ත්වය කළමනාකරණය කිරීමට ඉගෙනීම තුළින් ජීවිතය පාලනය කර ගැනීමට, මානසික ආතතිය අඩුකිරීමට සහ වඩාත් සුරක්ෂිත අනාගතයක් ගොඩනැගීමට පුද්ගලයාට හැකිවේ. එය ආරම්භ කිරීම සඳහා පහත උපක්‍රම භාවිතා කළහැක.

- අමතර ආදායම් මාර්ග ඇතිකරන්න.

මුදල් පිළිබඳව ආතතියක් තිබෙනම්, පුද්ගලයාගේ මාසික අයවැයෙන් එදිනදා ජීවිතය ගත කිරීමට වැඩිපුර මුදල් අවශ්‍යබව පුද්ගලයාට දැනටමත් දැනෙනවා වියහැක. මෙමකාල සීමාව තුළ පුද්ගලයාට තමන්ගේ ආදායම වැඩිකර ගැනීමට සහ මානසික ආතතිය දුරුකිරීමට අමතර ආදායම් මාර්ගයන් උත්සාහකර බැලියහැක. උත්සාහකරන සියල්ල සාර්ථක වනවායැයි පැවසීම උගහට නමුත් උත්සාහය පවා මෙහිදී වැදගත් වේ.

- අයවැය අඩුකරන්න.

විශේෂයෙන්ම මෙවන් අවිනිශ්චිත කාල සීමාවක් තුළ මූල්‍යමය තත්ත්වයද සැබැවින්ම අවිනිශ්චිත වේ. එබැවින් පුද්ගලයාගේ මූල්‍ය සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා නීතිපතා අයවැය පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍යවේ. බැංකු ගිණුමට එන සහ පිටතට යන මුදල් සියල්ල උපලේඛනගත කිරීමට, සංවිධානය කිරීමට පාලනය කිරීම මෙහිදී වැදගත් වේ. මූල්‍ය පාලනය වැඩිවන තරමට මානසික ආතතිය අඩුවේ.

- සාමාන්‍ය ආතති කළමනාකරණය පිළිබඳ අමතක නොකරන්න.

ඔබේ මූල්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට කටයුතු කරනවිට, මානසික ආතතිය අඩුකිරීමේ ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීමෙන් සහ අඩුපීඩන ජීවන රටාවක් ඇතිකිරීම සඳහා වෙනත් වර්ගයක්වත් වෙනස්කම් ඇතිකිරීමෙන් මානසික ආතතිය අඩුකර ගත හැකිය. පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලක් ගැනීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම සහ යම්ආකාරයක හෝ ශාරීරික ව්‍යායාම වල නිරත වීම මානසික ආතතිය අවමකිරීම වෙනුවෙන් සිදුකළ හැක .

- සහයෝගය ලබා ගැනීම සඳහා යොමුවන්න

මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීම සඳහා පවුලේ අයගෙන් සහ මිතුරන්ගේ සහයෝගය ලබා ගැනීමට උත්සාහකිරීම වැදගත් ය . මතක තබා ගන්න, පුද්ගලයා කිසිමොහොතක සිටින්නේ තනිවම නොවේ. ඔබේ මූල්‍යකටයුතු ගැන සුභවාදීව සිටීමට ඔබට විශ්වාසවන්ත මිතුරන් හා පවුල් පද්ධතියක් වැඩිදියුණු කළ හැකිය.

විශේෂයෙන්ම ගෝලීය වශයෙන් ආර්ථිකය බිඳ වැටීමට ලක් වෙමින් පවතින මෙම කොවිඩ් 19 වසංගත කාල සීමාව තුළ ඕනෑම පුද්ගලයෙක් මූල්‍යමය ආතතියට පත්වීම සිදුවිය හැක. විරැකියාව, සුළුපරිමාණ ව්‍යවසායකයන්ගේ ව්‍යාපාර රටවැසීමක් සමඟ වැසියාම වැනි අහිතකර තත්ත්වයන් මීට මූලිකවශයෙන් හේතුපාදක විය හැක. එබැවින් මෙම මූල්‍ය ආතතිය හඳුනාගෙන තමන්ට එවැනි තත්ත්වය පවතීද නැතහොත් තමන් ඒදෙසට ගමන්කරමින් සිටිනවාද යන්න තේරුම්ගෙන ඉහත සඳහන් ආකාරයට ඊට සුදුසු පිළියම් යෙදීම ඉතාම වැදගත් වේ. මන්දයත් මූල්‍යමය ආතතිය ඔබගේ පමණක් නොව ඔබ අවට සිටින ඔබගේ ආදරණීයයන්ගේ ජීවිත වලට පවා අහිතකර තත්ත්වයක් බවට පත්වීමට වැඩිඉඩකඩක් පවතින බැවිනි.

ඕෂද පෙරේරා

මනෝවිද්‍යා විශේෂවේදී

මනෝවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

මනෝචිකිත්සක ප්‍රතිකාර හා ඖෂධීය ප්‍රතිකාර

යම් පුද්ගලයෙකු මානසික ගැටලුවකින් පෙළෙන විට ඔහුට හෝ ඇයට තමන්ගේ ඵදිනෙදා වැඩකටයුතු වලට අවධානය දීමට නොහැකි වීම යනු ඉතාමත් සුලබ කාරණයකි. ඒ වගේම ඉක්මනින් කේන්ති යාම, කැම අරුවිය, නින්ද සම්බන්ධ ගැටළු, නිවැරදි තීන්දු තීරණ ගැනීමේ නොහැකියාව ආදී වශයෙන් බොහොමයක් ගැටළු එම මානසික ගැටළුකාරී ස්වභාවයන් සමඟ පැන නගිනු ඇත. මීට අමතරව කායික වශෙන් තද හිසේ කැක්කුම, ඇඟපත රුදාව ආදී ගැටළුද ඇතිවිය හැක. මේ සියලුම ආකාරයේම වෙනස්වීම් කෙටි කාලයක (උපරිම දවස් 07ත් 10ත් අතර) පැවතීම ඉතාමත් සාමාන්‍ය තත්වයකි. නමුත් යම්කිසි ආකාරයකින් සති 02කට නොඅඩුව ඊටත් වඩා වැඩි දින ගණනක් තමන්ට හෝ අනුන්ට නැතිනම් මේ දෙපිරිසටම දැනෙන ආකාරේ ගැටලුකාරී තත්වයක් වශයෙන් පවතීනම්, එම ගැටළුකාරී ස්වභාවයන් සමඟ ඵදිනෙදා කටයුතු කරගැනීමට නොහැකි තත්වයකට පැමිණේනම්, ඒ පිළිබඳව අපගේ විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතුම වේ.

ඒ අනුව එහිදී අපට අත්දැකීම් සහිත වෘත්තීමය සුදුසුකම් සපුරා ඇති විශේෂඥයින්ගේ සහය පැතීම කළ හැකිය. මා එහිදී ඔබට යෝජනා කරනුයේ උපදේශන මනෝචිකිත්සකයෙකු හමුවීමයි.

ඊට හේතුවනම්, වෘත්තීමය සුදුසුකම්ලත් මනෝ උපදේශකයන් ඉතාමත් හොඳින් සක්‍රීය සවන්දීමේ කුසලතා පුහුණුකර ඇති බැවින් ඉතාමත් සුවපහසුවෙන් ඔබට ඔවුන් හා කතාබහ කළහැකිය. ඔනෑම පුද්ගලයෙකුට තම සිතේ සිරවී ඇති ගැටළුවක් පිළිබඳව විවෘත වීමෙන් පවා මනසට විශාල සහනයක් අත්වේ. නමුත් මෙම සංවාදයේදී ඊටත් වඩා විශාල කර්තව්‍යක් සිදුවේ

එම සංවාදය තුළින්,

- ඔබටම ඔබගේ ගැටළුව නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම,
- එම ගැටළුව විසඳා ගැනීමට ඔබට තිබෙන හැකියාවන් අඳුනා ගැනීම,
- එම ගැටළුව විසඳා ගැනීමට ඔබට ඇති තේරීම් (Options) සහ විකල්ප(Alternatives),
- එම තේරීම් තෝරාගතහොත් සිදුවිය හැකි හොඳ නරක,
- ඒ අනුව ඔබට ඇති හොඳම තෝරාගැනීම,

ඔබට ඇති ගැටළුව විසඳා ගැනීමට පියවරෙන් පියවර ඔබව සුදානම් කරනවා පමණක් නොව, මෙතෙක් ඔබ ඔබ පිළිබඳව නොදුටු පැතිකඩයන් ඔබට දැකීමට අවශ්‍ය දැනුම, කුසලතාද සංවර්ධනය කිරීමට උපකාර කරයි. ඒ වගේම එහි තවත් වටිනා සුවිශේෂිතාවයක් වන්නේ ඔබගේ ගැටළුව විසඳා ගැනීමේදී ඔබට කිසිම ආකාරයේ බලපෑම් සිදුනොකරන අතර සියල්ල ඔබට රිසි සේ සිදුකිරීමට අවශ්‍ය සහය පමණක්ම ලබාදේ. සරලවම මෙහෙදී ඔබට ඔබව මුණගැස්වීම සිදුකරයි.

මනෝ උපදේශකයෙකු ඔබ සමඟ ඉතා වැඩිකාලයක් සංවාදයේ යෙදෙන අතර, එහිදී ඔබගේ පවුලේ තොරතුරු, රැකියාව පිළිබඳව, අධ්‍යාපනය පිළිබඳව, ඔබගේ මනෝභාවයන් පිළිබඳ, හැගීම්-දැනීම්, රුචි-අරුචිකම් , ඔබගේ ගති-සිරිත්, අතීත සිද්ධීන්, ඔබගේ සැලසුම් පිළිබඳව, ඔබගේ වත්මන්

තත්වය, සම්බන්ධතා පිළිබඳව ආදී වශයෙන් විශාල තොරතුරු රැසක් කතාබහ කරයි. එසේම එම සියලු තොරතුරුවල රහස්‍යභාවයට 100%ක්ම වගකියයි. මන්ද මනෝ උපදේශකවරුන් යනු වෘත්තීය වශයෙන් රහස් රකින්නන්ය. එම නිසා ඉතා සැහැල්ලුවෙන් ඔබට විවෘතව කතාබහ කලහැක. ඔබ සත්‍ය හා නිවැරදි තොරතුරු ලබා දීමෙන් ඔබට නිවැරදි මඟ පෙන්වීමක් නිතැතින්ම හිමිවනු ඇත.

අවුරුදු ගණනාවක පලපුරුද්ද තුළින් මා වටහාගත් කාරණාව නම්, ශ්‍රී ලංකාවේ බොහොමයක් දෙනෙකු මානසිකව විවිධ ගැටළු සඳහා තනිවම මුහුණදීමට යාමෙන් එම මානසික ගැටළු මානසික ව්‍යාධීන් නැතහොත් මානසික රෝග දක්වා වර්ධනය කරගන්න බවයි. ඔබට අපහසුවක් දැනෙන ඕනෑම විටක ඉතා හොඳ සෞඛ්‍යසම්පන්න සන්නිවේදනයකට යාම තුළින් ඉතා විශාල සුවපත්භාවයක් අත්කරගත හැක. මෙම සන්නිවේදනය ඔබගේ දෙමාපියන්, හිතවතුන්, ආදරණීයන්, යහළුවන් සමඟ වුව සිදුකිරීම ඉතා යහපත්ය. නමුත් ගැටළුව වන්නේ ඔවුන් කොතරම් දුරට ඔබට,

- සක්‍රීයව සවන්දෙනවාද?,
- කෙතරම්දුරට ඔබට අවශ්‍ය සහකම්පනය ලබාදෙනවාද?
- ඔවුනට කෙතරම්දුරට ඔබව විවෘත කරගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රශ්න ඇසීමේ හැකියාව තිබෙනවාද?
- කෙතරම් දුරට ඔබගේ රහස්‍යභාවය රැකිය හැකිද?
- සහ කෙතරම්දුරට මධ්‍යස්ථව ඔබගේ ගැටළුව දෙස බැලිය හැකිද?

යන්නයි. මන්ද මෙම සුවිශේෂී කාරණාවන් එක් වූ සංවාදයකට පමණක්ම අපව ඉතා සැහැල්ලු හා සුවපත් තත්වයකට පත්කිරීමට අවශ්‍ය හැකියාව, බලය ඇත.

මීටත් අමතරව මනෝ උපදේශකයෙකුගේ සුවිශේෂත්වය වනුයේ, ඔබ හා කතා කිරීමේදී ඔබට මානසික ව්‍යාධියක රෝග ලක්ෂණ තිබෙනම්, ඔවුන් ඒවා හඳුනාගෙන ඔබගේ රෝගයේ තීව්‍රතාව මත එම රෝග ලක්ෂණ සටහන් කොට ඔබව මානසික වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ඖෂධීය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීමයි. එහිදී ඉතා පහසුවෙන් වෛද්‍යවරයාට ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සිදුකළ හැකිය.

නමුත් යම් අවස්ථාවක ඔබට ඔබගේ ජීවිතයේ පාලනය ගිලිහුණු බවක් වැටහුනහොත් හෝ ඔබගේ සම්පතමයන්ගෙන් එවැනි ලක්ෂණයක් දුටුවහොත් ඉතා ඉක්මනින් මනෝ වෛද්‍ය සහාය පැතීම ඉතාමත් වැදගත් වේ.

නමුත් ඔබට ජීවිතයේ යම් ගැටළුවක් පැමිණි විගසම මනෝ වෛද්‍ය සහාය පැතුවහොත් ඔබට සිදුවන දේ මා උදාහරණයක් ඇසුරෙන් මෙසේ පැහැදිලි කරන්නම්.

ඔබගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ සම්බන්ධතාවයක් බිඳවැටීම නිසා ඔබ ඉතා කනස්සල්ලට හා දුකට පත්වේ. එම පීඩාව හේතුවෙන් ඔබට නින්ද නොයාම, බඩගිනි නොවීම, ජීවිතය එපා වී සියල්ල කලකිරීම ආදී රෝග ලක්ෂණයන් මතු වේ. මනෝ වෛද්‍ය සහාය පතන ඔබට තාවකාලික පිලියමක් ලෙස සුව නින්දකට අවශ්‍ය ඖෂධ, කෑම රුචිය වඩවන ඖෂධ, ඔබගේ මනෝ භාවයන් නිසිලෙස සමබර කරගැනීමට අවශ්‍ය ඖෂධ ආදී වශයෙන් ඔබගේ අවශ්‍යතාවයට ගැලපෙන ආකාරයෙන් ඔබට ඖෂධ ලබාදෙනු ඇත. කෙටිකාලීනව එය ඔබගේ ගැටළුවට ඉතා හොඳ පිලියමක් වුවද මෙම ඖෂධ දීර්ඝකාලීනව ගැනීමට සුදුසු නොවේ. ඔබ ඔබගේ මෙම අපහසුතාවයන්ගේ මූල සොයා ඊට පිළියම් නොකළහොත් මෙය "හිසේ කැක්කුමට කොට්ටය මාරුකලා හා සමාන වනු ඇත".

ඔබගේ ඉහත සඳහන් කළ ගැටළු, නැතහොත් රෝගලක්ෂණම රැගෙන ඔබ මනෝ උපදේශකයෙකු වෙත ගියහොත්, ඔහු/ඇය සිදුකරනුයේ ඔබ මේ තත්වයට පත් වූ හේතු සොයාගැනීමත්, එම හේතූන් නැවත නැවත ඔබේ ජීවිතයට පැමිණ ඔබව මෙලෙස රෝගී කීමට නොහැකි වන සේ එම හේතූන් සමඟ ධනාත්මකව ජීවිතයට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා, මානසික තත්වයන් ඔබ තුළ සංවර්ධනය කිරීමයි. එවිට ඔබ නිවැරදිව ගැටළුව හඳුනාගෙන එය දෙස වෙනස්ම කෝණයකින් බැලීමටත්, ඉතාමත් ඉක්මනින් නිරෝගී මානසික මට්ටමකට ලග වීමටත් හැකියාව උදාකරගනී. මනෝ උපදේශකයෙකුට වඩා මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු ඉතාමත් කායිකභූල බැවින් මූලික කටයුතු නිවැරදිව කල්වේලා ගෙන කළ හැක්කේ මනෝ උපදේශකයෙකු හටවේ. නමුත් යම්කිසි ආකාරයකින් ඔබට උපදේශනය ප්‍රමාණවත් නොවේ යයි හැඟුනහොත් ඔබව වහාම මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරයි.

අවසන් වශයෙන් මා ඔබට ලබාදෙන පණිවුඩය නම්, කායික රෝග සඳහා යම් ප්‍රතිකර්මයක් වැරදුනොහොත් එය කෙසේ හෝ සුවපත් කරගැනීමට විශාල හැකියාවක් තිබේ. නමුත් අපගේ මනසට වැරදි ප්‍රතිකාරයක් ලැබුනහොත් එය නිවැරදි කිරීම බොහෝමත්ම අසීරු කාර්යයකි. එම නිසා ඔබ ඔබගේ මානසික ගැටළු සඳහා පිළියම් කරගැනීමට පෙර ඔබ යොමුවන මනෝ උපදේශකයාගේ හෝ මනෝ වෛද්‍යවරයාගේ පලපුරුද්ද, සුදුසුකම් බැලීමට අමතක නොකරන්න. මන්ද දැන් උපදේශන නිලධාරීන් ලෙස පෙනී සිටින ව්‍යාජ පුද්ගලයන් සමාජයේ ඉතා බහුල බැවින්ය.

අවිනි පුර්ණිමා ද සිල්වා
ලියාපදිංචි මනෝ උපදේශිකා
සැනසුම මනෝ උපදේශන සේවාව
BA (Hons) in Psychology, Uni. Peradeniya
Reading MPhil in Psychology, Uni. Peradeniya
SLMA, Communication Expert committee member

මානසික අක්‍රමිකතා සඳහා දරන ආර්ථික පිරිවැය නාස්තියක් ද?



“මානසික ආබාධ වලට පිළිකා, දියවැඩියාව වැනි නිදන්ගත රෝග වලට වඩා වැඩි ආර්ථික පිරිවැයක් වැය වේ.”

මානසික අක්‍රමිකතාවයක් යනු පුද්ගලයෙකුට දැනෙන, සිතෙන සහ හැසිරෙන ආකාරයට සහ අන් පුද්ගලයන් සමග අන්තර්ක්‍රියා සිදු කරන ආකාරය කෙරෙහි සැලකිය යුතු බලපෑමක් සිදු කරන සෞඛ්‍ය ගැටළුවකි. යම් පුද්ගලයෙකුට මානසික ආබාධයක් හට ගැනීම එම පුද්ගලයාට පමණක් නොව සමස්ථ සමාජයටම සෘණාත්මකව බලපෑම් සිදු කරන්නකි.

ලොවපුරා බිලියන ගණනක් ජනතාව මානසික අක්‍රමිකතාවලින් පෙළෙති. වඩාත් සුලභව දැකගත හැකි මානසික අක්‍රමිකතාවන් වන්නේ කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනය (විශාදය) යි. මෙම මානසික ආබාධයන් හේතුවෙන් පුද්ගල ඵලදායීත්වය අඩු වීමෙන් ගෝලීය ආර්ථිකයට වාර්ෂිකව ඩොලර් ට්‍රිලියනයක පමණ පාඩුවක් සිදු වේ. සමස්ථයක් වශයෙන් ගත් කළ දුර්වල මානසික සෞඛ්‍යය හේතුවෙන් ලෝක ආර්ථිකයට වසරකට ඩොලර් ට්‍රිලියන 2.5 ක් පමණ වැය වන අතර 2030 වන

විට එය ඩොලර් ට්‍රිලියන 6 ක් දක්වා ඉහළ යනු ඇතැයි ගණන් බලා ඇත.

මානසික රෝගයක ප්‍රතිවිපාක එම රෝගියාට සහ ඔහුගේ/ ඇයගේ සමාජ වටපිටාවට පමණක් සීමා නොවේ. එය සමස්ථ ආර්ථිකයටම බලපෑම් කරයි. මේ සඳහා වැය වන පිරිවැය නිශ්චිතවම ගණනය කළ නොහැකි අතර එයට හේතු ලෙස අසම්පූර්ණ දත්ත සහ ආබාධ නිර්වචනයෙහි පවතින අඩුපාඩු ආදිය ද බලපානු ලබයි. බෙහෙත් ගැනීම, සායනයකට යාම හෝ රෝහල්ගත වීම ආදිය පමණක් රටක ආර්ථිකයට බරක් වන බව බොහෝ පිරිසක් සිතුව ද සත්‍ය වශයෙන්ම මානසික ආබාධයන්හි පිරිවැය මෙම සෘජු රෝග විනිශ්චයන් සහ ප්‍රතිකාර කිරීමේ පිරිවැය ඉක්මවා යන්නකි. එහි සැඟවුණ පිරිවැය බොහෝ ඇත. එයට ඖෂධ; සමාජ සේවා; ප්‍රාථමික, ද්විතීයික සහ තෘතීය මට්ටමේ සත්කාර ආදී සෘජු මැදිහත්වීමේ පිරිවැයට අමතරව පහසුකම්, කාර්ය මණ්ඩල, පරිපාලනය, කළමනාකරණය, පුහුණුව, අධීක්ෂණය, උපදේශනය සහ බාහිර ක්‍රියාකාරකම් ආවරණය කිරීම සඳහා වැය වන වියදම් ආදිය ද අන්තර්ගත වේ.

මෙහිදී සෘජු පිරිවැය (දෘෂ්‍ය පිරිවැය) ලෙස ඖෂධ, වෛද්‍ය සේවය, මනෝචිකිත්සක සැසි සහ රෝහල්ගත වීම ආදිය දැක්විය හැකි අතර වක්‍ර පිරිවැය (සැඟවුණු පිරිවැය) ලෙස මානසික රෝග හේතුවෙන් රැකියා නොකර සිටීම, කලින් විශ්‍රාම ගැනීම, රැකියාව අතර මග හැර යාම, මානසික රෝගියෙකු පූර්ණ කාලීනව රැකබලා ගැනීමට සිදුවීමෙන් නිවසේ එක් පුද්ගලයෙකුට හෝ රැකියාවක් නොකර සිටීමට සිදු වීම ආදිය නිසා ආර්ථිකයට දැක්විය හැකි දායකත්වය අවම වීම; අහිමි වන නිශ්පාදන ධාරිතාවය;

මරණ අනුපාතය වැඩි වීම; ආබාධිතභාවය සහ රැකවරණය සෙවීම ආදිය නිසා ආදායම් අහිමි වීම ආදිය දැක්විය හැකිය.

මේ සඳහා වැය වන ඍජු පිරිවැය ගණනය කිරීම පහසු වුව ද වක්‍ර පිරිවැය ගණනය කිරීම තරමක් සංකීර්ණ වේ. ඒ සඳහා රෝග විද්‍යාත්මක දත්ත, සෞඛ්‍ය සේවා දත්ත, ඒ ආශ්‍රිත මරණ පිළිබඳ දත්ත, ආබාධිතභාවය හෝ සිරගතවීම සම්බන්ධ දත්ත මෙන්ම එක් රෝගියෙකු සඳහා වැය වන පිරිවැය ආදී දත්ත ගණනාවක් අවශ්‍ය කරයි. එමනිසා වක්‍ර පිරිවැය නිශ්චිතවම ගණනය කිරීමට අපහසු වන අතර එය ඍජු පිරිවැයට වඩා බොහෝ වැඩි අගයක් ගන්නා බව නම් පැහැදිලිය.

සාමාන්‍යයෙන් රටක ආර්ථික වර්ධනය රඳා පවතින්නේ ශ්‍රමය සහ ප්‍රාග් ධනය මත වන අතර මානසික රෝග මගින් එකී සාධක දෙකටම එල්ල වන්නේ ඍණාත්මක බලපෑමකි. සෞඛ්‍යාරක්‍ෂාව සඳහා වැය වන මුදල් නිසා ප්‍රාග්ධනය ක්‍ෂය වන අතර මානසික රෝග නිසා ඇති වන ආබාධිතභාවය සහ මරණයන් හේතුවෙන් ශ්‍රමය ක්‍ෂය වේ. මානසික රෝග වක්‍ර ලෙස ඉහළ මරණ අනුපාතිකයකට දායක වන අතර ඒවා මරණ සහතික වල ලියැවෙන්නේ කලාතුරකිනි. මානසික ආබාධ හේතුවෙන් අති විශාල ආර්ථික පිරිවැයක් දැරීමට (ඍජු හා වක්‍ර ලෙස) රටක ආර්ථිකයට සිදු වන අතර එය නිදන්ගත රෝග සඳහා වැය වන පිරිවැයට වඩා වැඩි අගයක් ගනියි.

මානසික ආබාධ වෙනුවෙන් දැරීමට සිදුවන පිරිවැය ඉදිරි වසර කිහිපය තුළ සීඝ්‍රයෙන් වැඩි වනු ඇතැයි අපේක්‍ෂා කළ හැකිය. මෙම තත්වය වැඩි වීමට වර්තමාන ගෝලීය අර්බුදයක් වන කොවිඩ් 19 වසංගත තත්වය ද සැලකිය යුතු මට්ටමේ බලපෑමක් එල්ල කරයි.

කොවිඩ් 19 වසංගතයෙහි මනෝවිද්‍යාත්මක බලපෑම් දැනටමත් පැහැදිලිව පෙනුන ද එහි බලපෑම මතුපිටින් පෙනෙන මට්ටමට වඩා වඩා බොහෝ දුර යා හැකිය. ඉක්මණින් හෝ පසුව මෙම කොවිඩ් 19 ආශ්‍රිත මානසික සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා පුළුල් ඉල්ලුමකට මානසික සෞඛ්‍ය පද්ධතිය මුහුණ දෙනු ඇත. කොවිඩ් 19 වසංගතය ගෝලීය සෞඛ්‍ය ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුවේ ඉහලින්ම පවතියි. කොවිඩ් 19 හේතුවෙන් හානියට පත් තම ආර්ථිකයන් නැවත ගොඩනගා ගැනීමට සෑම රාජ්‍යයක්ම පාහේ වර්තමානය වන විට අරගල කරමින් සිටින බව සත්‍යයකි. එසේ වුවත් මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීමෙන් ඇති විය හැකි දීර්ඝකාලීන ආර්ථික හානිය වටහාගෙන මානසික සෞඛ්‍ය නංවාලීම උදෙසා ශ්‍රේණාන්විත ලෙස ආයෝජනය කිරීමෙන් දිගුකාලීන ආර්ථික වාසි ලබා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

මානසික රෝග සඳහා මේ වන විටත් විවිධාකාරයේ සෞඛ්‍ය සේවා මැදිහත්වීම් පැවතිය ද තවමත් මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධව සැලකිය යුතු මට්ටමේ ධනාත්මක වෙනසක් ළඟා කර ගැනීමට අප අපොහොසත් වී ඇත. දැනට පවතින සෞඛ්‍ය සේවා මැදිහත්වීම්, ප්‍රජා මට්ටමේ මැදිහත් වීම් මෙන්ම අධ්‍යාපනික මැදිහත්වීම් වඩාත් ඵලදායී ලෙස අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමත්, ඒවායේ ගුණාත්මක බව වර්ධනය කිරීමත්, කලින් කලට ඒවායේ ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීමත්, නිසි අධීක්‍ෂණයක් යටතේ එම සේවාවන් පවත්වාගෙන යාමත් මගින් මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කිරීමට සාර්ථකව මැදිහත් විය හැකි වේ. එමෙන්ම ඵලදායී මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවක් ලබා දීමට ඇති තවත් සීමාවක් නම්

යටිතල පහසුකම් ප්‍රමාණවත් නොවීම සහ සේවකයන් හිඟ වීමයි.

මෙම ගැටළු විසඳීම සඳහා කැපී පෙනෙන දේශපාලනික මැදිහත්වීමක් අවශ්‍ය කරන අතර මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් එම දේශපාලන මැදිහත් වීම තවමත් ප්‍රමාණවත් පරිදි ලැබෙන බවක් දක්නට නොමැත.

මානසික ආබාධ වල සැබෑ බර පිළිබඳව සමාජය, දේශපාලනඥයින්, සහ වෙනත් පාර්ශවකරුවන් නිරන්තර අවබෝධයකින් සිටිය යුතු අතර ඒ සඳහා වැය වන ආර්ථික පිරිවැය, එය අඩු කර ගැනීම සඳහා ගන්නා පියවර වල ශක්‍යතාවය සහ සාම්ප්‍රදායිකතාවය, දැරිය හැකි පිරිවැය ප්‍රමාණය ආදිය පිළිබඳව ද ඔවුන් දැනුවත් වී සිටීම අවශ්‍යය වේ. මෙම දැනුවත්භාවය ඇති කර ගත හැකි නම් මානසික අක්‍රමිකතා වැළැක්වීම සහ ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා මුදල් වියදම් කිරීම තිරසාර ආයෝජනයක් බව පැහැදිලි වනු ඇත.

එන්. ඩී. උමේෂා විමුක්ති,
මනෝවිද්‍යා දේශක,
මනෝවිද්‍යා විශේෂචේදී,
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

Reference

1. The Lancet Global Health (2020), *Mental health matters* (Vol.8,Issue 11).ISSN:2214-109X, [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30432-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30432-0). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214109X20304320>.
2. Hu, T. (2004), *An international review of the economic costs of mental illness*. World Bank Working Paper 31
3. Bloom, D.E., Cafiero, E.T., Jané-Llopis, E., Abrahams-Gessel.

- S., Bloom, L.R., Fathima, S., Feigl, A.B., Gaziano, T., Mowafi, M., Pandya, A. *et al.* (2011) *The global economic burden of non-communicable diseases*. Geneva: World Economic Forum.
4. Trautmann, S., Rehm, J., & Wittchen, H. U. (2016). *The economic costs of mental disorders: Do our societies react appropriately to the burden of mental disorders? EMBO reports, 17*(9), 1245–1249. <https://doi.org/10.15252/embr.201642951>
5. Welch, C. A. *et al*, *Depression and costs of health care. Psychosomatics, 2009 Jul-Aug; 50*(4): 392-401.
6. Friedli, L., Parsonage, M., (2009). *Promoting mental health and preventing mental illness: the economic case for investment in Wales*. All Wales Mental Health Promotion Network.

අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා වලට ඇබ්බැහි වීමෙන් දරුවන්ට අහිමි වන සුන්දර ළමා විය

දරුවන් විඩියෝ ක්‍රීඩා (Video games) සඳහා ඇබ්බැහි වීම වර්තමානය වන විට විශාල බේදවාචකයක් බවට පත් වී ඇත. විශේෂයෙන්ම අවුරුදු 7 ක් 16 ක් අතර දරුවන් අතරෙහි මෙම විඩියෝ ගේම් සඳහා වන ඇබ්බැහිය වඩාත් සුලභ වේ. දරුවන් අතර ජංගම දුරකථන භාවිතය ඉහළ යෑම මෙම තත්වය වඩාත් වර්ධනය වීමට හේතුවක් වී ඇත. නිවසේ දී, මගතොටේ දී, බස් රථ තුළ හෝ වෙනත් ඕනෑම ස්ථානයක දී ලැබෙන සුළු විවේක කාලයක වුව ද දරුවන් මෙම ක්‍රීඩාවන්හි නියැලීමට හුරු පුරුදු වී ඇත. විශේෂයෙන්ම ආහාර ගන්නා අවස්ථාවල සහ නාන කාමරය භාවිතා කරන අවස්ථාවල පවා ජංගම දුරකථනය රැගෙන යාමට බොහෝ දරුවන් හුරු වී ඇත. මෙහි පවතින භයානකම තත්වයන් නම් මෙම දරුවන්ට සිය අනෙකුත් වැදගත් අවශ්‍යතාවයන් අමතක වීම සහ අධ්‍යාපනය කෙරෙහි පවතින නැඹුරුතාවය ක්‍රමයෙන් විශැකී යාම මෙන්ම දරුවන් මෙම විඩියෝ ක්‍රීඩා තුළ තමා දකින කෘතීම ලෝකය සිය ඵදිනෙදා ජීවිතය සඳහා අදාළ කර ගැනීමට යාම ආදිය යි.

වර්තමානයේ බොහෝ කුඩා දරුවන් ඉතා ඉක්මනින් නොදන්නා පුද්ගලයන් සමඟ පවා කුළුපහ වන අතර එහි අරමුණ වන්නේ එම පුද්ගලයාගේ ජංගම දුරකථනය ලබා ගැනීම යි. "මේකේ ගේම් නැද් ද?" මෙය ඔවුන්ගේ පොදු ගැටළුව යි. මෙම තත්වය එක් අතකින් දරුවා අනාරක්ෂිත වීමට ද හේතු වේ. කුඩා දරුවන්ට සිය ජංගම දුරකථනය දීම හරහා ආගන්තුක පුද්ගලයෙකුට පවා ඉතා පහසුවෙන් දරුවාට සමීප වීමට හැකියාව පවතින අතර දරුවාගෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන පවා ගැනීමට හැකි ය. ඇතැම් දෙමාපියන් සිය දරුවාට මෙලෙස විඩියෝ ගේම් ගැසීමට ඇති හැකියාව දරුවාගේ දක්ෂ කමක් ලෙස සලකා කටයුතු කරන අතර ඒ තුළින් දරුවන්ට මෙම ක්‍රියාව සඳහා විශාල අභිප්‍රේරණයක් ලැබෙයි.

උපදේශන ක්‍රියාවලියේ දී අපට නිරන්තරයෙන් විවිධ පවුල් සමඟ කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව සැලසෙන අතර ඇතැම් දෙමාපියන් පවුල් උපදේශනයට දරුවා සමඟ පැමිණෙන විට ඔවුන් අතට තම ජංගම දුරකථනය ලබා දී උපදේශන සැසිය සඳහා සහභාගී වේ. ඇතැම් දෙමාපියන් දරුවා සමඟ දවස ගෙවා ගැනීමට යොදන උපක්‍රමයක් ලෙස ඔවුන් අතට සිය ජංගම දුරකථනය ලබා දෙයි. මේ හරහා නිවස තුළදීම දරුවන්ට විඩියෝ ගේම් වල නියැලීම සඳහා විශාල අවකාශයක් ලැබේ. මේ මගින් දරුවාගේ ඇතුළාන්තයෙන්ම පැන නගින සහජ දක්ෂතා සහ නිර්මාණාත්මක කුසලතා විශැකී යයි.

මානවයෙකු ලෙස මෙලොව ඵලිය දකින පුද්ගලයා පෙරළා නැවත ලෝකයට දයාද කළ යුතු යමක් ඇත. නමුත් විවිධයෝ ක්‍රීඩා සඳහා ඇබ්බැහි වූ දරුවන් කුලින් සමාජයට, පරිසරයට පෙරළා ලැබෙන දෙයක් නොමැත. ඔවුන් සමාජ සම්බන්ධතා නොමැතිව කෘතීම ජීවීන් ලෙස ජීවත්ව විශැකී යයි. මනුෂ්‍යත්වය සහ උසස් මානසික ගුණාංග ආදී උතුම් ගුණ ධර්ම වලට එම දරුවන් නිරාවරණය නොවේ. විශේෂයෙන්ම එම ක්‍රීඩා වල පවතින වෙඩි තබා ගැනීම්, පහර දීම් වැනි දෑ ආක්‍රමණශීලී වර්යාවන්ට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් දරුවාගේ මනස සහ වර්යාව ද ආක්‍රමණශීලී වේ. මෙම ක්‍රීඩාවල ජය තීරණය කරනු ලබන්නේ ඝාතනය කරනු ලබන මිනිසුන් ප්‍රමාණය මතය. මෙමගින් මනුෂ්‍ය ජීවිතයට පවතින වටිනාකම පහත වැටෙන අතර අනෙකාගේ වේදනාව සහ මරණය ආදිය සාමාන්‍යකරණය වේ. මෙම ක්‍රීඩා වලට නිරාවරණය වී සමාජගත වන දරුවා නිතරම තමා අවට සිටින පුස්ගලයන් සමග ආවේගශීලී ලෙස හැසිරෙන අතර ඔවුන්ට අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා සාර්ථකව පැවැත්වීමට නොහැක. දරුවෙකු පරිගණකය හෝ ජංගම දුරකථනය ඔස්සේ මෙම අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා සඳහා ඇබ්බැහි වන විට දෙමාපියන්ට ක්‍රමයෙන් සිය දරුවන් ඉන් මුදවා ගත හැකිය. දරුවන් පාසලේ අමතර ක්‍රියාකාරීම් හෝ වෙස් වැනි බුද්ධි වර්ධන ක්‍රීඩා සඳහා යොමු කිරීම මෙයින් මුදවා ගැනීමට ඇති සුදුසුම විකල්පයන් වේ. එමෙන්ම විවිධ ළමා සමාජ, පරිසර සංවිධාන, ක්‍රීඩා සමාජ සඳහා දෙමාපිය මග පෙන්වීම සහ නිරන්තර අධීක්ෂණය යටතේ දඳුරුවන් යොමු කළ හැකිය. දෙමාපියන් නිරතුරුව දරුවන් වෙනුවෙන් සිය කාලයෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් වැය කළ යුතු ය. සුරතල් සතෙකු ඇති කිරීම, පැල සිටුවීම ආදී ක්‍රියාවන් දරුවා සමග එක්ව සිදු කළ හැකිය. මේවා දරුවාගේ මනස සංවර්ධනයට ඉතාම යහපත් ක්‍රියාකාරකම් ය.

දැඩි ලෙස අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා වලට යොමු වූ දරුවා තුළ පුද්ගල හැකියා, දක්ෂතා, සමාජානුයෝජනය ආදී හැකියාවන් අවම වේ. මෙය ඔහු හෝ ඇය සමාජගත වීමේ දී විශාල ගැටළු වලට මුහුණ දීමට හේතු වේ.

විශේෂයෙන් පුටුවක් හෝ ඇඳක් මතට වී විවිධයෝ ක්‍රීඩා වල නියැලෙන දරුවන්ගේ ආහාර රටාවන් සම්පූර්ණයෙන්ම පාහේ වෙනස් වන අතර ඇතැම් දරුවන්ගේ ආහාර රුචිකත්වය අඩු වී යන අතර ඇතැම් දරුවන් අධික ආහාර ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කොට තරබාරු වීමේ හැකියාවක් පවතියි. ශරීරය වෙහෙස කරවන ක්‍රීඩා වලින් ඉවත්ව අධික ආහාර ප්‍රමාණයක් අනුභව කරමින් එක් තැනකට වී විවිධයෝ

ක්‍රීඩා වල නියැලීම වර්තමාන ළමා පරපුරෙහි තරබාරු බව වර්ධනය වීම නම් ගැටළුවට හේතු වේ. ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම වල නොයෙදීම සහ ක්‍ෂණික ආහාර වලට හුරු වීම ද මෙයට හේතු වේ.

විඩියෝ ක්‍රීඩා සඳහා ඇබ්බැහි වීමෙන් දරුවන් මුදවා ගැනීමට සහ ඒ සඳහා දරුවන් යොමු වීම වලක්වා ගැනීමට විශාල වගකීමක් පැවරී ඇත්තේ දෙමාපියන්ට ය. තම දරුවන් වෙනුවෙන් යම් කාලයක් වැය කිරීම මෙහි දී අනිවාර්ය වේ. තවද සිය දරුවන්ට මිතුරන් සොයා දීමේ දී ද දෙමාපියන් දැඩි ලෙස විවක්‍ෂණශීලී විය යුතු ය. තම දරුවා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලට යොමු කිරීම ද දරුවන්ගෙන් ජංගම දුරකථනය හැකිතාක් දුරස් කිරීම ද සිදු කළ යුතු අතර අවශ්‍යම කටයුත්තකට ජංගම දුරකථනයක් ලබා දෙන්නේ නම් අන්තර්ජාල පහසුකම් නොමැති ඇමතුම් පමණක් ලබා ගත හැකි දුරකථනයක් ලබා දිය හැකිය.

පවතින තාක්‍ෂණික දැනුම දරුවන්ට ලබා දිය යුතු අතර එම දැනුම අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා වලට සීමා නොවිය යුතු ය. තාක්‍ෂණික දැනුම යනු අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා පමණක් නොවන බව දරුවාට අවබෝධ කළ යුතු අතර ඉතා කුඩා අවධියේ සිටම දරුවාට යුතුකම් සහ වගකීම් ආදී ගුණධර්ම පුහුණු කළ යුතු අතර මිනිසෙකු යනු තවත් එක් යන්ත්‍රයක් නොවන බව වටහා දිය යුතු ය. මේ හරහා විඩියෝ ක්‍රීඩා සඳහා ඇබ්බැහි වීමට ඉඩ නොතබා ළමා කාලය සුන්දරව ගත කරමින් ගුණධර්ම වලින් පිරිපුන් දරුවෙක් මෙලොවට දයාද කළ හැකිය.

ජේ.එම්.එන්. දිල් රුක්ෂි ජයසේකර

මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා

මනෝවිද්‍යා විශේෂවේදී

ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

fldfrdaKd ksid jeä fjk f,v

wms ;du;a fldfrdakd tlal

jir 2020 ud%;= udifha muK isg wms ;ju;a fldfrdaKd fyj;a fldúâ - 19 iu`. Èú f.jñka isáúq' uq,a ld,fha th b;du fyd`Èka md,kh jqjo fi jk úg .;jQ w;r ueÈ ld,hka .ek i;=gq úh fkdylsh' widê;hka úYd, jYfhka jeä jQ w;r urK ixLhdjo iqç fkdfo' fi ,smsh ,shk 2021 fkdjein¼ ui 01 jk wo Èkh jk úg;a ie,sish hq;= f,iska fldöâ widê;hka ixLdjla jd¼:d jk w;r kSfrdaOkhg ,lalsíio urK lsysmhlao jd¼:dfjñka mj;shs' fojk ;=kajk /,s miqlr fjk;a fjk;a /<so mj;ajd j.lSi rys;j l%shdlrñka isáúq' tfiau fv,agd o we;=,;aj úúO m%fiOhka lsysmhlgo uqyqK Šug isyù we;' tkī wm ;ju;a fldfrdakd tlalh'

fldúâ urK

fldúâ urK fyj;a fldúâ fya;=fjka isyjq urK f,i ±la jqjo ta iEu wjia:djlu jdf.a ±l .; yels jQ úfYals; ,CIKhka jQfha tfia ñh .sh wh lshih jQ hī fjk;a W.% .Kfha frda.dndOhka f.ka fyda jeä jhilska hq;= wh fyda jk njhs'

fldúâ urK msgqmi fjk;a frda.

jeä jYfhkau fndafkdjk ksoka.; jk frda. fyj;a Èhjeähdj' fldf,iagfrda,a isfrdaisia yDohdndO' fukau wêl f,i u;aøjH Ndú; lRkKakka b;du jhia.; uyç mqoa.,ka oreKq ,sx.%dYs; frda. j,ska fmf,kakka jeks wh fukau m%;sYla;s lRk yelshdj b;du yn, uŰgul mej;S who yDo jl=.vq wlaudj jeks foa wdY%\$; noaOlsíi l, yd m%;sYla;sh wvqlr ;nd.ekSug fnfy;a Ndú; lRk who W.% ukaoudkisl iajdndjhka iys; who jeä wjOdkī msβia úh'

fuhska wmg úYd, mdvula lshdš ;sfī tkī fndafkdjk ksoka.; frda. j,ska je,IS isàfi uy`.= mdvuhs'

fldúâ yd udkisl .egç

fldúâ hkq ffjrihlska fndajk frda.hla f,i fi jk úg ie,flk w;r tys we;s jix.; uh iajrEmh ksidu th we;ei whg udkisl frd.S ;;ajhla f,iskao n,md ;sfnk whqre olakg ,efnhs' **fldúâ NS;sldj** - Covid Phobia th tfia fjaoš fldfrdaKd fyj;a fldúâ -19 ;j;a msβilg ±ä NS;sldjla f.k fok idOlhla o ù we;' fi ksidu fldúâ wdY%\$; NS;sld ;;ajhlao olakg we;' muKg;a jvd fi!LH m%;sm;a;suh iSudjka blaujd l%shd lsíuo olakg ,efnhs' 'kEjg jvd ±ä ìhla olakg ,efnhs'

we;ei msβila idudkHf,i i,ld thska ñš isàug fi!LHuh m%;sm;a;Ska wkq.ukh lroaoS ;j;a msβila fi!LHuh wjYH;djhkago tyd hñka muKg jvd jeä msβis`ÿli o wdrCis;hhs is;ñka wkjYH iSudfjka hī hī WmlrK yd l%uföo Ndj;d lRñka isáoaš" ;j;a msβila th if;alg udhsī fkdIrhs'

fi ish,a, w;r **frda. j,g ìh** fi ;j;a nrm;; ;;ajhls' —**frda. ldxidj** ~^Hypochondriasis& jeks ;;ajhkaf.ka fmf<ñkaaa isà whf.a fi ;;ajh ;j;a W.% w;g yeúo olakg ,enqKq ,CIKhls'

frda. j,g wksis Nshla ±laùu fjkuu udkisl ;;ajhls' th hī ;rñka jeä kī ufkda WmfoaYKhg fhduqúh hq;=h' tfiau tjeks ;;ajhlska fmf<ñka isà whg fldúâ ;;ajh ±ä udkisl wiyk ldl njla we;s lsíug fya;=ù we;s njlao fmkS hhs'

;ukag;a fldúâ je<foa hehs wksis Nshlska miqùu olakg ,efnhs' fi ksidu tjeks frda. ,CIK ±laùu kskaofkdhdud ldxidjg ,laùu ±lsh yelshs' fi m%;sldr.; hq;= ;;ajhls

tf,iu .%iaÒh ;;ajhka f.ka mSvd ú`Èñka isák OCD" iy OCPD" jeks ;;ajhka iu`. .Kq foKq lRkafkdao fldúâ iu`. ta ;;ajhka hī jeä ùulg uqyqKq š isà" úfYalfhkau wksis f,i w;a md fiašú jeks **Washing disorder** ;;ajhkaf.a jeä ùula fmkShhs'

ck cSú;h wjq,a

wksis fldää ìh ksid we;euqkaf.a ck csú;hgo .egç we;sù we;' w;HdjYH ldrKhljg;a msg;g fkdhdud lsisfjl= iu`. fyda lghq;= fkdlsíu' oeä f,i mqoa., weiqr u`. yeúu' /ls rCldj,ska bj;a ùu jHdmdr j,ska bj;a ùu jeks foao ±lsh yelsh' mqoa., in`o;d wjuüi wd¼Ól .egç jeks foa o fi ksidu mek k.sk ;j;a .egçh'

fi ;;ajhka ksid mqoa.,hka w;r ±ä ÿria:Ndjhla ygf.k we;s w;r úúO ldxid;aul wl%u;d ;;ajhka mjd we;sù we;s whqre olakg ,efnhs' fi ;;ajh ksid —**fjkaùfi ldxidj** ~ Separation Anxiety jeks ;;ajhka we;sùu yd mej;S ;;ajhka W.% w;g yeúo olakg ,efnhs'

wfkla miska mjqa in`o;djhka mjd fuu fldfrdaKd ;;ajh ksid ie,lsh hq;= wjq,a iy.; ;;ajhlg m;aj ;sfnkq olakg ,efnhs' fi ms<sn`oj wm ±ä wjOdkhlska miqúh hq;=h'

orejkag .egč

mj;sk ck cSjk rgdj yqre mqreÿ rgdfjka iEfykak fjka ù ;sfnk ksidfjka orejkaf.a ldhsl udkisl yd iudcSh j¼Okh hy meje;au flfrys ie,lsh hq;= .egč we;s lr ;sfnhs' ksoyfia t<shg hdug l%Svd msáhl fi,a,i lSÍug úfYals; fi,a,i lSÍfi yd l%shdldrli lSÍfi mßY%hka Ndú;hg fkdyls ùu iu jihia yd fiiq lKavdhí iu. ksoyfia l%shd lSÍug fkdyls ùu ys;ñ;%dška {d;Ska ks;r neye±lSug f.j,a j,g hdug fkdyls ùu ksrfiau jeämqr /š isàug isÿùu jeks fya;= ksid orejkaf.a fi!LHu;a j¼Okhg ixj¼Okhg ie,lsh hq;= ndOdjka t,a,fjhs foudmshka fi ms<sn`oj ie,ls,su;a ùug;a ksis Wmfoia u; jev lSÍug;a bgd .; hq;=h'

ukao h;a —wêl%shd **YS,S - Hyper active** ~ ;;ajhkaf.ka yd —**wkjOdk wê l%shdYS,s ADHD - Attention Deficit Hyper Active** ~ ;;ajhkaf.ka fukau Attention Deficit Disorder - **ADD** (Without Hyper active) yd Oppositional Defiant Disorder - **ODD** fukau Autistic Spectrum Disorder - **ASD**, ;;ajhka o l%ufhka W.%jk ;;ajhka olakg ,efnhs' fi ;;ajhka .ek wjOdkh fhod orejkag ksis WmfoaYKuh u.fmkaüi ,nd fkdÿk fyd;a ;;ajhka jvd;a W.%úh yels neúka" fkd,ld yeßh hq;= fkdö'

wOHdmksl ndOdjka

fi ;j;a iqúfYAlS .egčjls' mdi,a f.dia hyč fhfy<shka yd tlaj .=reNj;=ka yd tlaj mx;s ldur wOHdmkh ,enQ orejkag yšisfhau f.or ks;skakg úh' thg;a jvd úfYals;u isoaêh jkafka ±ã jdrKhlska yd ;yki WmlrKhaj ;snQ jeäysá whg muKla ksoyfia Ndú;hg bv ;snQ ÿrl:k ,emafgdma whsmEã geí jeks Wmdx. Ndú;fhka wka;%cd,h yryd bf.k .ekSug isÿ ùuh''

ie,lsh hq;= ;nd lsisÿ ksis mqyqKqjla l%uföohla úkh moaO;shlska f;drj th weröu ksid orefjdao foudmsfhdao .=reNj;=kao ±ã wiSre ;djhg m;aúh'

B,`g isÿjQfha orejka wka;%cd,h yd iaud¼Ü cx.u ÿrl:k Nú;fhka bf.kSu flfia fj;;a wreu mqÿu ;yki WmlrKh ;u w;g m;aúu;a iu`. th wjNdj;fha fhoúuh'

tfiau fiñka bf.kqí lghq;= lRk **Slow learners**, fukau äiaf,laishd **Dyslexia** jeks hī hī bf.kqí wl%u;dj,ska fmčK orekaf.a .egčo hī jeäüfi m%jK;djhla fmkakqí lrhs'

ÿrl:khg weíneysh

fi wksla .egčjh' foudmshka yd jeäysáhka muKla weíneysù ;snQ iaud¼Ü cx.u ÿrl:k j,g orejkao weíneys jkakg mgka .ekSuh' ùäfhda ne,Su hī hī iudc cd,d wema fjí wvú Ndú;h peÜ lSÍu mská;+r yqjudrej fukau hī hī wksis l%Svdjkao fi w;r fjhs'

ksÈhykg;a ÿrl:kh

fi b;du wk;=re odhl l%shdjls wo jk úg we;eí orejka ÿrl:k ksÈ hykg f.k f.dia w;SYHskau ? fnda jk;=re ÿrl:kh yd /š isáhs fi ldhsl fukau udkisl jYfhkao fi!LH m%YaK rdYshla we;s lRjakls' b;du wys;lr l%shdj,shls' foudmshkaf.a ±ã wjOdkh fhduqúh hq;=h fuh jydu keje;aúh hq;=h jeä ysá wh úiskao fkd, hq;=h

ovínr .;s jeäúu

fldúâ ksidfjkau ±ã f,i cSjk yqrej fjkaúu;a mgq iSudjka yd l%shdldrli j,g k;=úu;a fukau fjk;a úúO fya;=ka ksid;a úfYalfhka orejkaf.a idudKH o`. nj jeä ovínr iajdNdjhla olajd j¼Okh ùu;a olakg ,efnk ;;ajhls' tfiau wê l%shdYS,S orejkaf.a tu ;;ajhka ;j ;j;a j¼Okh ùu;a ;j;a tla .egčjls' fi i`oyd ksis ffjoHuh yd WmfoaYKuh fiajdjka ,nd .ekSu jeo.;ah'

mjq,a .egč

fldúâ meóKSug fmrđ;=j f.or bkak fö,djla fkd;súu ksid .eg`jg ,laj isà whg fldúâ wd.ukh;a iu`. muKg;a jvd ld,hla f.or bkak ùu ;j;a .egčjla ù we;s ieáhlaolakg ,efnhs' óg jvd fyd`ohs jevg .shdkí lshk ;;ajhg m;aj we;' f.or boka kslka bšu;a f.or boka Tka,hska rdclđßfha fhšu;a hk folu tlfia .egčù we;

fokakd fouy,af,da tls fklđg Wojq Wmlđr lr .ksñkao ¥ orejka foudmshka iu`. ksis in`o;djhlskao lghq;= lSÍug ld,h l,uKd lRKh lr .; hq;=uh'

wjYH iEu wjia:djlš ufkdaWmfoaYKhg iyNd.Sù ;u .eg` ksrđlrKh lr .ekSug l%shd lSÍu;a b;du jeo.;a h'

wksis msßisÿ lu

msßis`ÿ nj yd ksis fi!LH m%;sm;a;s frda. j,ska je,IS isàug jeo.;a jkacd fiau wksis msßis`ÿ lu hkq frda. j,g Tfrd;a;= \$ug ;sfnk yelshdj ke;slr ouk fohla nj f;areï .; hq;=h' muKg jvd msßisÿ nj rlskag hdfuka udkisl .egç we;sùu;a ;sfnk .egç jeäùu;a fjhs' wksis f,i jeä jdr .Kkla inka fhdoñka w;a fia\$u úlic kdYI Èhr ´kEjg jvd Ndú;h uqyqkg uqç we`.gu bi .ekSu wêl m%udKj,ska Ndú;h jeks foa ksid fjk;a fjk;a .eg` u;=fjhs' tfiau tjeks p¾hd wka whgo uy;a ysirohla fjhs' ks;r is;sú,s .,d tau' wêl f,i w;amd fia\$ug is;Su ks;ru jdr lsystemhla kEu ´kEjg jvd fldamam ms`.ka fia\$u muKg jvd w;=.Eu ks;r f.a fudma lsúu jeks jeä mqr fidaok mqreÿ ;sfiki ufkdaWmfoaYKhg hdu jeo.;a úh yels nj ie,slsh hq;=hs'

jerÈ f,i fnfy;a Ndú;h

fldfrdaKdjg Nsfhka lshk lshk fnfy;a Ndú;ho wdydr w;sßla; hehs lshñka ;sfnk foa ys;=uf;a Ndú;hg .ekSuo iqÿiq fkdjk nj ie,lsh hq;=uh

flfia fj;;a w;a fnfy;a Ndú;h wfma iudcfha ;sfnk fohla jk kuq;a fujka ;;ajhl\$ ksis ffjoH wkq±kqu Wmfoia u; fnfy;a j¾. Ndú;h jeo.;a jk nj ie,lsh hq;=h'

iudc cd,d fnfy;a jÜfgdare

iudc cd,d j, ks;r ixirKh jk úúO jÜfgdre olakg ,efnhs' tajd hï hï wh b;du hym;a fÉ;kdfjka wka wh flfrys wkqlimdfjka ;ud okakd foa fnod yßkjð úh yelshs' ±kqu fnod\$u b;du fyd`o fohla jk kuq;a fnfy;a j¾. Ndú;fha\$;udg th .e,fma±hs hkak ffjoHuh Wmfoia u; ,nd .ekSujvd;a fhda.H fjhs'

udkisl ;;ajh /l .kak

fï iu`.u wm úska ie,lsh hq;= úfYals;u ;j;a lreKla jkafka fldúâ -19 fya;= mdol fldgf.k fjk fjk udkisl ;;ajhka W.%ùu j,lajd.; hq;= njh' lsishï .egçjla fõ kï ffjoH jrhl= yuqù ksis Wmfoia ,nd .ekSu jeo.;ah' udkisl jYfhka n,mEï ±fka kï mSvd Idí njla ±fka kï fojrta fkdís;d ufkda WmfoaYKhg iyNd.Sùu ufkdaffjoH jrhl= yuqùu b;du jeo.;a nj isys ;nd .; hq;=u fjhs

ksis Wmfoia iu`.ska wmf.a fi!LHho /l .ksñka fldúâ - 19 yuqfõ Yla;su;aj l%shd lsúg ksis udkisl fi!LHh ;;ajh mj;ajd .ekSug wm ieu l%shd l,hq;= fjhs'

ufkda WmfoaYl jrekaf.ka \$ ufkda WmfoaYl jßhkaf.ka Tng úYd, iyhla ,nd.; yelsh

;j jir lsystemhla hkúg fldfrdaKdjo mefmd< irim uef,aßhdj fld<rdj ,dÿre Clhfrda.h fukau ;j;a tla fndajk frda.hla muKla jkq we;' kuq;a ±ka ±ka wm" wm .ek wmf.a mjq,a .ek orejka .ek in`ojhka ms<sn`oj iudc ;;ajhka ms,sn`oj ie,ls,su;aj tajd /flk whqßka l%shd fkdí, fyd;a fldfrdaKd ;=rkajk úg wmg wmju ke;s;Q ;;ajhla Wod úh yelsh' fï ms<sn`oj ie,ls,su;a fjkkak' wjYH iEu wjia:djl\$u ufkda WmfoaYKfha iyh ,nd .ekSug miqng fkdúh hq;=h' fojrta fkdís;sh hq;=h' ufkda WmfoaYl jrhd hkq Tnf.a jD;a;Shuh ñ;%hd nj wu;l fkdírkak'

ffjoH" lu,a tia' chfial

ufkdaffjoH ^wdhq¼fõo\$úfYal&

fcAlAG ufkdaúoH WmfoaYl

ACHP (Gte) Ltd.

0714 167 287

කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් ඇති වන මානසික හා සමාජ ගැටළු

මිනිසා සමාජය සත්ත්වයෙකි. ඔහු පවුල, සමීප හිත මිතුරන්, රැකියා ස්ථානය ආදියෙහි විවිධාකාර අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යයි. මේ සියලු ආකාරයේ සම්බන්ධතාවලට කොරෝනා වයිරසය හේතුවෙන් අගුල් වැටිණි. කොරෝනාව මිනිසා හුදෙකලා සත්ත්වයකු බවට පත් කළේය.

කොරෝනා වයිරස් යනු ක්ෂීරපායීන් හා පක්ෂීන්ගේ රෝග ඇති කරන ආශ්‍රිත RNA වෛරස් සමූහයකි. මිනිසුන් තුළ, මෙම වෛරස් මාදු සිට මාරාන්තික විය හැකි ශ්වසන මාර්ගය හා සම්බන්ධ ආසාදන ඇති කරයි. මාදු රෝගාබාධවලට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇතුළත් වන අතර තවත් මාරාන්තික ප්‍රභේද SARS, MERS සහ COVID-19 ආදී රෝග තත්ත්වවලට හේතු වේ. වෙනත් විශේෂවල රෝග ලක්ෂණ වෙනස් වේ: මේ වයිරස් හේතුවෙන් පක්ෂීන්ට හා වෙනත් ක්ෂීරපායී සතුන්ටද ආසාදන සිදු වන බව හඳුනා ගෙන තිබේ. ආසාදිත වාහකයන්ට පරිසරයට වයිරස් එක් කිරීමට හැකියාව ඇත. ඒවා එක් ධාරකයක සිට තවත් ධාරකයකට සම්ප්‍රේෂණය කරනු ලබන්නේ එයරෙසෝල්, ෆෝමයිට් හෝ මළ මුඛ මාර්ගයෙනි. සමීප ආශ්‍රය මෙන් ම පොදු උපකරණ හා භාණ්ඩ පරිහරණයෙන්ද ඇතැම් ආචාර සමාචාර විධිවිලින්ද වයිරසය කෙනෙකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට පැතිරීමට හැකි වෙයි. මේ හේතුවෙන් ආසාදිතයකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට ඉතා පහසුවෙන් රෝග ආසාදනය විය හැකිය. අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීම නවතා දැමීමට මිනිසාට සිදු වූයේ ඒ නිසාය. මේ වසංගත තත්ත්වය මනුෂ්‍ය සංහතියම අර්බුදයකට ඇද දැමීමක් විය.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් කොරෝනා වයිරසයේ ප්‍රභේද කිහිපයක් හඳුනා ගෙන ඇති අතර ඒවා ඇල්ෆා, බීටා, ගැමා හා ඩෙල්ටා යනුවෙන් නම් කොට ඇත. වෙනත් ආයතන විසින් එස්සයිලෝන්, සීටා, ඊටා, කීටා, අයෝටා හා කැපා යන ප්‍රභේද ඇති බව සොයාගෙන තිබේ. එහෙත් මිනිස් කොරෝනා වයිරස් ආසාදන වැළැක්වීමට යොදා ගත හැකි එන්නත් හා ප්‍රතිවෛරස් නිෂ්පාදනයට ලොව රටවල් කිහිපයක් මේ වන විට සමත් වී ඇත. ඒ අනුව ලොව පුරා සැලකිය යුතු ජන පිරිසකට මේ වන විට එන්නත් ලබා දී ඇති අතර බොහෝ රටවල ආසාදිතයන් හමු වන සංඛ්‍යාව මෙන්ම මරණ සංඛ්‍යාවද අඩු වූ බව පැහැදිලිව දැක ගත හැකිය.

COVID-19 රෝගීන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා රෝහල්වල ධාරිතාව ඉහළ නැංවීම සහ සෞඛ්‍ය සේවා අනුවර්තනය කිරීම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් විස්තර කර ඇත්තේ මූලික වසංගත ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ පියවරක් ලෙස ය. රෝහල් සහ ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා සම්පත් විවිධ මට්ටම් වලින් මාරු කිරීම, COVID-19 පරීක්ෂණය සඳහා රසායනාගාර සේවාවන් යොමු කිරීම, හැකි සෑම විට ම තෝරා ගැනීමේ ක්‍රියා පටිපාටි අවලංගු කිරීම, COVID-19 රෝගීන් ධනාත්මක ලෙස වෙන් කිරීම හා දැඩි සත්කාර හැකියාවන් වැඩි කිරීම, සේවකයන් පුහුණු කිරීම සහ පවතින වාතාශ්‍රය සහ ඇඳුන් සංඛ්‍යාව වැඩි කිරීම යන පියවර ලොව හැම රටකම අනුගමනය කෙරිණි. ඊට අමතරව, ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට සහ රෝගීන් සහ වෛද්‍යවරුන් යන දෙදෙනාම ආරක්ෂා කර ගැනීමේ උත්සාහයක් වශයෙන් සමහර ප්‍රදේශවල හදිසි නොවන සෞඛ්‍ය සේවා සිදු කෙරේ.

මේ අර්බුදකාරී තත්ත්වය මෙන්ම ඊට පිළියම් වශයෙන් යොදන ලද ඇතැම් ක්‍රියාමාර්ගද සමාජය අවුල් කිරීමෙහි හේතු වූ බවක් පෙනේ. ඊට හේතු වූයේ ඇතැමුන් ඒවා වරදවා වටහා ගැනීමයි. එක් නිදසුනක් නම් "නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන" සම්බන්ධයෙන් ඇති වූ අනිසි බියයි. බොහෝ දෙනා එහි අරුත වටහා නොගැනීම නිසා අනවශ්‍ය බියක් ඇතිකර ගත් බව පෙනුණි. ඇතැමුන් අදහස් කළේ නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයක් යනු බොහෝ දුක් පීඩා ගෙන දෙන තැනක් වශයෙනි. නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයකට ඇතුළත් වීමට හේතු වීම මරණයට පත් වීමක් හා සමාන යැයි ඇතැමුන් සැලකූ බව පෙනී යයි. ආසාදනය හේතුවෙන් මිය ගිය අයගේ මෘත දේහ ඉක්මනින් විනාශ කිරීමට ගත් පියවර මෙන්ම සාමාන්‍ය අවමංගල චාරිත්‍ර ආදිය පැවැත්වීමට ඉඩ නොදීමද සමාජය වරදවා වටහා ගත් තවත් පැති වෙයි.

ඒ සමගම කොරෝනා ව්‍යාප්තිය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රචාරය වූ ඇතැම් සාවද්‍ය තොරතුරුද සමාජයේ අනවශ්‍ය භීතියක් නිර්මාණය කිරීමට හේතු වූ බව පෙනේ. නිදසුනක් වශයෙන් ප්‍රමාණවත් ආරෝග්‍ය ශාලා පහසුකම් නොමැති බවට ගෙන ගිය ප්‍රචාරය පෙන්වා දිය හැකිය.

මේ නිසා කොරෝනා ආසාදනය පැතිරීම සමාජය තුළ කැළඹීමක් ඇති කිරීමට හේතු වූ බව පැවසිය හැකිය. පෞරුෂ ආබාධ හා වෙනත් මානසික ව්‍යාකූලතාවලින් යුක්ත වූවන්ට ඒ තත්ත්වය නිසා හානිකර බලපෑමක් සිදු වූ බව දැක ගත හැකි විය. එමෙන් ම සෞඛ්‍ය අංශවලින් දෙන ලද උපදෙස් ජනමාධ්‍යවලින් නිතර ප්‍රචාරය කළ නමුත් ඒවා නිසි ලෙස පිළිපැදීමට නොහැකි පිරිසක්ද සිටින බව හඳුනා ගත හැකි විය. නිදසුනක් වශයෙන් නිතර සබන් යොදා දැන් පිරිසිදු කර ගැනීමට දෙන ලද උපදේශය වරදවා වටහා ගැනීම පෙන්වා දිය හැකිය. නිතර නිතර යන්න තේරුම් නොගත් ඇතැමුන් කෙටි කාල පරාස ඇතුළත අත් සේදීමට යොමු වීමත් තවත් සමහරුන් අත් පමණක් නොව මුහුණ හා හිසකෙස් පවා සේදීමට යෑමත් දැක ගත හැකි විය. මේ හේතුවෙන් සේවා ස්ථාන ආදියේදී අනවශ්‍ය කාලය ගත කිරීමක් හා සේදුම් ස්ථානවල තදබදයක් දැක ගත හැකි විය. එමෙන්ම නිතර සේදීම හා වැඩි වේලාවක් ජලයෙහි දැන් ඔබා ගෙන සිටීම හේතුවෙන් වෙනත් වර්ම රෝග තත්ත්වයන් ඇති වූ බවද වාර්තා වී තිබේ. මෙය Obsessive Compulsory Disorder (OCD) හෙවත් තේරුමක් නොමැතිව එකම ක්‍රියාවක නිතර නිතර නිරත වීම යන මානසික සංකූලතා තත්ත්වයක් බවට පත් වූ ආකාරය දැක ගත හැකි විය. මේ තත්ත්වය නිසා පුද්ගලයකුට ඵ්දිනෙදා සාමන්‍ය කටයුතු නිසි ලෙස පවත්වා ගෙන යෑමට නොහැකි වෙයි. විවිධ පෞරුෂ ආබාධ ඇති වෙයි. ඔහුගේ ගෘහ ජීවිතය හා පවුල් ජීවිතය අවුල් වීමටත් පවත්නා අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා තවත් ව්‍යාකූල වීමටත් හේතු වෙයි. මෙය සාමාන්‍ය සමාජීය පැවැත්මට අහිතකර තත්ත්වයකි.

ලොව පුරා ආර්ථිකය හා සම්බන්ධ භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය, ගබඩා කිරීම හා සේවා පවත්වා ගෙන යාම, ඉන්ධන සැපයීම ආදී අංශවලට මෙන්ම දේශපාලනය, කලාව හා ආගම ඇතුළු සංස්කෘතික කටයුතු ආදියටද මෙයින් බලපෑම් එල්ල වී තිබේ.

කොරෝනා වසංගත පසුබිම ඇතැම් පුද්ගලයන්ට කාංසාත්මක තත්ත්වයක් ඇති කිරීමෙහි හේතු වූ බවද පෙනී යයි. එය වැඩිදියුණු වී රෝගී කාංසාත්මක තත්ත්වයට පත් වූ පිරිසද හඳුනා ගත හැකි විය. කරන කිසිදු කාර්යයකින් සතුටක් නොලබන ඔහේ බලා ඉන්නා පිරිස් මේ රෝග ලක්ෂණවලින් යුක්ත වූවන් බව පෙන්වා දිය හැකිය. එමෙන්ම කොවිඩ් ආසාදනය හේතුවෙන් වැඩිමහලු පිරිස්වලට වැඩි අනතුරුදායක තත්ත්වයක් ඇති බවට කරන ලද සඳහන් කිරීම්ද ඇතැමුන් වරදවා වටහා ගත් බව දැක ගත හැකි විය. වියපත්වූ ඇතැමුන් තමන්ට කොවිඩ් ආසාදනය සිදු වී ඇතැයි සිතමින් නිවෙස්වල

හුදෙකලාව ගත කළ අතර ඇතැම් පවුල්වල වැඩිමහල්ලන් දොරගුලු වැසූ කාමරවලට කොටු කර තිබූ බවද වාර්තා වෙයි. එවැනි වැඩිහිටියන් දොරක් ජනේලයක් විවෘත නොකළ කාමරවල කොටු කර තබා අවශ්‍ය ආහාරපාන පමණක් වරින් වර ලබා දුන් දුදරුවන් පිළිබඳවද අසන්නට ලැබිණි. වැඩිහිටියන්ට මේ වයිරසය පහසුවෙන් ආසාදනය විය හැකි බව අසන්නට ලැබුණු හෙයින් එසේ කළ බව දුදරුවන්ගේ පිළිතුර වී තිබේ.

මුඛ ආවරණ මිලදී ගැනීමේ සමාජ ආර්ථික දුෂ්කරතාද හඳුනා ගත හැකි විය. එමෙන්ම මුඛ ආවරණ පැලඳ ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඇති වූ ඇතැම් අවුල් සහගත සිද්ධීන් ආතතිජනක තත්ත්වයක් බවට පත් වූ අවස්ථාද වාර්තා වී තිබේ. මුඛ ආවරණය පැලඳීම නිසා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වූ බවද ඇතැමුන් පවසා තිබේ. ඔවුන්ට අධික වෙහෙස, අධික ලෙස දහදිය දැමීම වැනි ශාරීරික තත්ත්ව ඇති වූ බවද පවසා ඇත. එමෙන්ම අධික හිසරදය වැනි තත්ත්ව ඇති වූ බවද වාර්තා වී තිබේ.

කොරෝනා තත්ත්වය හේතුවෙන් ඇති වූ ගෙදරට කොටු වී සිටීම ඇතැම් පුද්ගලයන්ට හා පවුල්වලට සෘණාත්මක ලෙස බල පෑ ආකාරය හඳුනා ගත හැකි විය. මේ තත්ත්වය විශේෂයෙන්ම දෛනික ආදායම් ලබන හා සුළු ආදායම් ලබන පවුල් හා පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය. අත්‍යවශ්‍ය ආහාර පාන පවා සපයා ගැනීමට නොහැකි වූ තත්ත්වයක් එවැනි සමාජ කොටස්වලින් වාර්තා වී තිබේ. එමෙන්ම ඇතැම් ආන්තිකකරණයට ලක් වූ සමාජ කොටස්වලට මෙන්ම විශේෂ සේවා සපයන පිරිස්වලටද ආර්ථික වශයෙන් වූ කඩා වැටීම සමාජ හා මානසික අවපාත තත්ත්වයක් ඇති කිරීමෙහි හේතු වී බව පෙනේ.

ගෙදරට කොටු වී සිටීම ඇතැම් පිරිස්වලට විවේකය හා විනෝදය ගෙන දෙන තත්ත්වයක් ඇති කොට තිබිණි. ඒ විශේෂයෙන්ම සැලකිය යුතු ආර්ථික තත්ත්වයක් ඇති සමාජ කණ්ඩායම්වලට බව කිව යුතුය. ඇදිරි නීතිය හේතුවෙන් වෙනදාට වැඩි විවේකයකින් යුක්තව පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ගත කිරීමට හැකි වීම මෙන්ම නිවස හා වතුපිටි ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට එවැනි අයට අවකාශ සැලසී තිබිණි. මොවුන් නිවෙස හා ගෙමිදුල පිරිසිදු කර අලංකරණය කිරීම හා විවිධ භෝග හා මල් ආදිය වැවීම වැනි කාර්යයන්හි නිරත වීමෙන් ඇදිරි නීතිය හා කොටු කර තැබීම සාධනීය පැත්තකට යොමු කරවා ගැනීමෙහි සමත් වූවන් සේ හැඳින්විය හැකිය. එමෙන්ම ඇතැම් පවුල්වල සාමාජිකයන්ට සාමූහික විනෝදායන මාර්ගවල නිරත වීමටද මෙයින් අවස්ථාව උදා වී තිබුණි.

පවුලේ සාමාජිකයන් සියලුම දෙනා නිවසේ රැඳී සිටීම හේතුවෙන් ඇති වූ විවිධ ආරාමුල් හා අර්බුදද වාර්තා වෙයි. වැඩිහිටියන්ගේ සැරපරුෂ කටයුතුවලට ගොදුරු වූ දරුවන් මෙන්ම සැමියා හා බිරිඳ අතරේ ඇති වූ ආරාමුල් ආදියද මෙවැනි තත්ත්වවලට නිදසුන් කළ හැකිය. ඇතැම් පිරිස්වලට මේ තත්ත්වය ප්‍රේම සම්බන්ධතා මෙන්ම විවිධ අනියම් සම්බන්ධතාද පවත්වාගෙන යෑමට නොහැකි වීම නිසා ඇති වන මානසික පීඩනයටත් ඒ හේතුවෙන් පවුලේ සාමාජිකයන් ආදීන් සමඟ ආරාමුල් ඇති වීමටත් හේතු වූ බව වාර්තා වී තිබේ. ඇතැමුන් විවිධ නූතන සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතයෙන් සිය සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන ගියද ඒ සඳහා පහසුකම් නොමැති අයට සිය සම්බන්ධතාවලින් වැලකී සිටීමට සිදු වූ බව පෙනේ. නූතන සන්නිවේදනය භාවිතයෙන් සිදු කරන ඇතැම් සම්බන්ධතාද පවුල් අවුල් වීමට හේතු වූ අවස්ථා වාර්තා වෙයි.

අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන්හි නිරත වූ පිරිස්වලට මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන්ටද මේ තත්ත්වය අහිතකර ලෙස බල පෑ ආකාරය වාර්තා වෙයි. මේ හේතුවෙන් සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂක සේවාවල සාමාජිකයන්ගේ පවුල්වල අර්බුදකාරී තත්ත්ව ඇති වූ බවට සාධක දැක්විය හැකිය.

කොරෝනා වසංගත තත්ත්වය පැවති සමය රටේ සාමාන්‍ය උත්සව සමය වූ අතර වෙනදාට සිදු කරන වාරිත ආදිය නිසි පරිදි කළ නොහැකි වීම මෙන්ම ශැති සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඇති වූ අර්බුදකාරී තත්ත්වයද ඇතැම් කොටස්වලට අහිතකර ලෙස බල පා තිබීම හඳුනා ගත හැකිය. දැරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු බිඳ වැටීමද මෙවැනි අඩාල වූ සමාජ කටයුතු යටතේ දැක්විය හැකි වෙයි.

විවිධ මන්ද්‍රව්‍ය ආදියට ඇඹිබැහි වූවන් ද කොරෝනා වසංගත තත්වයෙන් බැට කෑ ආන්තිකකරණයට ලක් වූ සමාජ කොටස් වශයෙන් හඳුනා ගත හැකි වෙයි. ඔවුන්ගේ “සාමාන්‍ය” දිවිපෙවෙත ගත කළ නොහැකි වීම හේතුවෙන් ඔවුන් සමාජයේ සෙසු සාමාන්‍ය සාමාජිකයන්ට තර්ජන හා ප්‍රශ්නකාරී වර්ත බවට පත් වීමද මේ අර්බුදයේ ප්‍රතිඵලයකි.

වයිරසය පිළිබඳ සාවද්‍ය හා ව්‍යාජ තොරතුරු ප්‍රචාරය ගෝලීය සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් වන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ප්‍රකාශයට පත් කළේය. මේ තත්ත්වය කුමන්ත්‍රණයක් වැනි සංසිද්ධියක් නොවන නමුත්, වසංගතය සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, මෙයින් සෞඛ්‍යයට පමණක් නොව සමස්ත සමාජයටම අහිතකර බලපෑම් ඇති කළ හැකිය. නිගමනවලට බැසීමේදී හා තහවුරු කිරීමේදී පක්ෂග්‍රාහී වීම වැනි සංජානන නැඹුරුතා කුමන්ත්‍රණ විශ්වාසයන් ඇතිවීම හා සම්බන්ධ විය හැකිය. සෞඛ්‍ය බලපෑම්වලට අමතරව, සාවද්‍ය තොරතුරු ව්‍යාජව වීම සහ කුමන්ත්‍රණ න්‍යායන් අනුමත කිරීම හේතුවෙන් ඇති වන හානියද ඊට අමතරව ප්‍රවෘත්ති සංවිධාන කෙරෙහි මෙන්ම වෛද්‍ය බලධාරීන් කෙරෙහිද අවිශ්වාසය වැඩිවීම මෙන්ම රටවැසියා අතර විවිධ හේද හා දේශපාලන අස්ථාවරභාවයක් ඇතිවීමද ව්‍යාජ හා සාවද්‍ය තොරතුරු හේතුවෙන් ඇති විය හැකි බව බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පෙන්වා දෙයි.

මේ කරුණු විමසීමේදී පෙන්වා දිය යුත්තේ කොරෝනා වසංගත තත්ත්වයට මුහුණ දීමේදී පළමුවෙන්ම තනි තනි සාමාජිකයන් වශයෙන් ඒ සඳහා විධිමත්ව හා දැනුවත්ව සූදානම් විය යුතු බවයි. මේ යටතේ තනි තනි පුද්ගලයන් දැනුවත් කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග ආරම්භ කිරීම අදාළ ආයතනවල වගකීමකි. පුද්ගලයාගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය විධිමත්ව හා නිවැරදිව පවත්වාගෙන යෑම සම්බන්ධයෙන්ද ක්‍රමවත් උපදේශන සේවාවක් අවශ්‍ය වෙයි. ඉදිරියේදී මේ තත්ත්වය තවත් උග්‍ර වුවහොත් විධිමත්ව ඊට මුහුණ දීමට පුරවැසියන්ට මග පෙන්වීම සඳහා පුළුල් වැඩ පිළිවෙළක් ආරම්භ කළ යුතුය. එය සමාජ ආර්ථික සංස්කෘතික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනික හා පුද්ගල ජීවිතයේ මෙන්ම සමස්ත සමාජයේ සියලුම අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් සංවිධානය කෙරෙන, රාජ්‍ය අංශය හා පෞද්ගලික අංශයද ඒකාබද්ධ කොටගත් පුළුල් වැඩ පිළිවෙළක් විය යුතුය. ඒ සම්බන්ධයෙන් විධිමත් දැනුම්දීම් සඳහා සන්නිවේදන මාර්ග මෙන්ම වෙනත් උපක්‍රමද එක් මධ්‍යස්ථානයකින් පාලනය කිරීමද අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

නිලුක්ෂිණි කාර්යවසම්

මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරී,
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය,
කැස්බෑව,
පිළියන්දල.

සැමට මානසික සෞඛ්‍ය සත්කාරය යථාර්තයක් කිරීමට නම්.....

හේමා රණවක
මනෝඋපදේශිකා
උපදේශන ඒකකය - ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය
නාවල- නුගේගොඩ

ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය වෙන් කිරීමේ අරමුණ වනුයේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ උපදේශනය පිළිබඳ අධ්‍යාපනය, දැනුවත්භාවය අවබෝධය ප්‍රවර්ධනය කිරීමයි. මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන් පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සහ මානසික යහපැවැත්මකින් යුත් සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සෑම පුද්ගලයෙකුම ඉටු කළ යුතු යුතුකම් ප්‍රජාවන් විසින් හඳුනා ගන්නා බවට සහතික වීම වැදගත් ය.

මානසික සෞඛ්‍යය යනු යම් පුද්ගලයෙකු තම හැකියාවන් හඳුනාගනිමින් ජීවිතයේ සාමාන්‍ය පීඩනයන්ට ඔරොත්තු දෙමින් සාර්ථකව හා ඵලදායී ලෙස වැඩ කරමින් තම ප්‍රජාවට යම් දායකත්වයක් ලබාදීමට හැකිවන පුද්ගල යහපැවැත්මේ තත්වයක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍යය සවිධානය විසින් හඳුන්වා දී තිබේ. මේ ආකාරයෙන් සෞඛ්‍යසම්පන්නව සිටින පුද්ගලයාට මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලු හට ගැනීමේ අවදානමක්ද පවතී. අපගේ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපෑම් කල හැකි සාධක හෙවත් නිර්ණායක පැවතීම එයට හේතුව ලෙස දැක්විය හැක. අපගේ ජීව විද්‍යාත්මක සැකසුම හෙවත් ජානමය බලපෑම මෙන්ම අප ඉපදෙන, හැදෙන වැඩෙන, ජීවත්වන පාරිසරික සහ සමාජමය තත්වයන් ලෙස මෙම සාධක දෙආකාරයකින් දැක්විය හැක.

යම් පුද්ගලයෙකුගේ ළමා කාලයේ අත්දැකීම, ජීවිතයේ යම් යම් සිදුවීම් සහ ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඇති පුද්ගල හැකියාව, සමාජ සහයෝගය, අධ්‍යාපන මට්ටම, රැකියාව හෝ මූල්‍ය සුරක්ෂිතභාවය මෙන්ම අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම සඳහා ඇති පහසුකම් යනාදී සාධක එම පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. එහෙත් මෙම සාධක වල බලපෑම, සියලුදෙනාටම එක හා සමානව බෙදී ගොස් නොමැත. උදාහරණයක් ලෙස සමාජයේ යම් කොටසක් තම ළමා කාලය දෙමාපිය ආදරය, රැකවරණය මැද නිසි අධ්‍යාපනය හා සමාජානුයෝජනය ලබමින් ගත කරන අතර තවත් කොටසක් අවම වශයෙන් දෙමාපිය රැකවරණයවත් නොලබමින් දුෂ්කරවූත් කටුකවූත් ජීවිතයක් ගත කිරීම දැක්විය හැක. ළමාවිය අපයෝජනය, ව්‍යසනය වැනි අමිහිරි අත්දැකීම් සහිතව ගතකරන පුද්ගලයා ළමාවිය සුන්දරව ගෙවූ පුද්ගලයාට වඩා පසුකලක මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු වලට මුහුණදීමේ අවදානමක් පවතී. අනෙක් සාධකවල බලපෑමද මේ ආකාරයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වේ. විශේෂයෙන්ම සෞඛ්‍ය සේවා පහසුකම් පිළිබඳ සලකා බැලීමේදී ගෝලීය වශයෙන් ගත් කල සංඛ්‍යා ලේඛන දත්ත අනුව අඩු හා මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල මානසික ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ගෙන් 75% සිට 95% අතර ප්‍රමාණයකට මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීම දුෂ්කරව පවතින අතර ඉහළ ආදායම් ලබන රටවල තත්වයද එතරම් යහපත් නොවේ. සමස්ත සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට ආයෝජනය කරනු ලබන අයවැයට සමානුපාතිකව මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා වෙන් නොවීම මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිකාර පරතරයට දායක වේ.

ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය සම්මේලනය විසින් ඉදිරිපත් කරනු ලබන 2021 වර්ෂයේ ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනයේ තේමාව “අසමාන ලෝකයක මානසික සෞඛ්‍ය” යන්නයි. මෙම තේමාව ගෝලීය ඡන්දයකින් තෝරා ගනු ලැබීමට මූලික හේතුව වූයේ 2020 වර්ෂයේ ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනයේදී, ජාතිවාදය හා වාර්ගිකත්වය, ලිංගික නැඹුරුතාව, ස්ත්‍රී පුරුෂ වෙනස් කොට සැලකීම, සමාජ ආර්ථික තත්වයන්, අධ්‍යාපන මට්ටම, සහ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන් සමඟ ජීවත් වන මිනිසුන් ඇතුළුව බොහෝ රටවල මානව හිමිකම් වලට ගරු නොකිරීම හේතුවෙන් ඇති වූ අසමානකම් පිළිබඳ කතා බහට ලක්වීමයි. එවැනි අසමානකම් මිනිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කරන අතර ඔවුන් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීමද වලක්වාලයි. මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන්ගෙන් පෙළෙන බොහෝ දෙනෙකුට ලැබිය යුතු ප්‍රතිකාර නොලැබෙන අතර ඔවුන් සමඟ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින් හා රැකබලා ගන්නන් අපකීර්තිය හා වෙනස් කොට සැලකීම අඛණ්ඩව සිදු වේ. මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් ඇති පුද්ගලයින්ට ලබා දෙන සත්කාරයේ ගුණාත්මක භාවයේ උනන්දුවක් ඇති බව පර්යේෂණ සාක්ෂි වලින් පෙන්වුම් කෙරේ. මෙම තත්වය පුද්ගලයාගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට පමණක් නොව, ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන අවස්ථා, වර්තමාන සහ අනාගත ඉපැයීම් සහ රැකියා අපේක්ෂාවන් කෙරෙහි ද බලපෑම් කරයි.

ඉහත සඳහන් කල මානසික සෞඛ්‍යයට බලපෑම් කරන සාධක වල පැවැත්ම සියලු ප්‍රජාවන්ට එක හා සමාන නොවීම සහ විවිධ ප්‍රජාවන් සහ ජනගහනය ලබාගන්නා මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවන්හි ගුණාත්මක භාවය, ප්‍රවේශය වැනි වෙනස් කම් මානසික සෞඛ්‍ය අසමානතාවය යන්නෙන් අදහස් වේ.

අවුරුදු දෙකකට ආසන්න කාලයක් පුරා පවතින COVID 19 වසංගතය මගින් මානසික සෞඛ්‍ය අසමානතාවයේ බලපෑම තවදුරටත් ඉස්මතු කර පෙන්වා ඇති අතර කිසිදු රටක් කොතරම් පොහොසත් වුවත් මේ සඳහා සම්පූර්ණයෙන්ම සුදානම් වී නොමැත. වසංගතය සෑම වයස් කාණ්ඩය පුද්ගලයින්ට බොහෝ ආකාරවලින් බලපායි. රෝගය ආසාදනය වීම හා රෝගීන් මිය යාම නිසා දිවි ගලවා ගත් පවුලේ සාමාජිකයින්ට ඇතිවන වියෝ දුක, ආර්ථික බලපෑම් තුළින් රැකියා අහිමි වීම් සහ රැකියා අනාරක්ෂිතභාවය භෞතික දුරස්ථභාවය සමඟ ඇතිවන සමාජ හුදෙකලා වීම වැනි සිදුවීම් මානසික සෞඛ්‍ය අසමානතාවයන් තීව්‍ර කිරීමට හේතු වී තිබේ. මෙම අසමානතාවයට පිළියම් යෙදිය යුත්තේ එය ඉදිරියට ගෙන යාමට ඉඩ නොදිය යුතු බැවිනි.

2021 ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දින ව්‍යාපාරය හරහා දේශීය හා ගෝලීය වශයෙන් මානසික සෞඛ්‍ය අසමානතාවයන් පවත්වාගෙන යන ගැටලු පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට අපට හැකි වේ. මානසික සෞඛ්‍ය අසමානතාවය පිළිබඳව සහ මෙම විෂමතා මඟහරවා ගැනීමට ප්‍රායෝගික කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත්කිරීම සඳහා සක්‍රීය කාර්යභාරයක් ඉටු කිරීමට මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සජීවී පළපුරුද්දක් ඇති පුද්ගලයින් ලෙස උපදේශකවරුන් වන අපට විශාල කාර්යභාරයක් පැවරී තිබේ. උපදේශනයේ අරමුණු වන ප්‍රතිකාරය, නිවාරණය සහ සංවර්ධනය ඔස්සේ මෙම කාර්යය ක්‍රියාවට නැංවීම කල හැකිවේ.

ප්‍රතිකාරය -

මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයකින් පෙළෙන පුද්ගලයන් හට ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාර ක්‍රම හරහා ඉන් මිදීමට සහයෝගය ලබා දීම

නිවාරණය -

පුද්ගලයාට මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සහ ගැටලුවක් මතුවන අවස්ථාවකදී ඒ සඳහා අපගේ දැනට පවතින මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවන් පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කිරීම. විවිධ වැඩමුළු, දේශන, සාකච්ඡා ඔස්සේ මෙය සිදු කල හැක.

සංවර්ධනය -

මෙය දෙආකාරයකින් සිදු කල හැක.

- ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට අප වෙත පැමිණි සේවලාභීන් ඉන් මුදා ගෙන ඔවුන් තව දුරටත් සංවර්ධනය කිරීම.
- පාසල් සහ උසස් අධ්‍යාපන ආයතන වල දරුවන්, රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික ආයතන වල සේවය කරන පුද්ගලයින් කණ්ඩායම් වශයෙන් තෝරා ගෙන පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධන වැඩමුළු හරහා ඔවුන් බලගැන්වීම.

මෙම විෂමතා මහභරවා ගැනීම සඳහා පහත කරුණු පිළිබඳ ඔවුන් දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේ.

යහපැවැත්ම පැමිණෙන්නේ අපගේ තත්වයන් තුළින් පමණක් නොවේ

මෙය ක්‍ෂණිකව විසඳිය නොහැකි සංකීර්ණ ගැටළුවකි. දරිද්‍රතාවයේ ජීවත් වීම යහපැවැත්මට අහිතකර ලෙස බලපාන බව මානසික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ පර්යේෂණ නිසැකවම පෙන්වුම් කරයි. කෙසේ වෙතත්, එම ක්ෂේත්‍රයේම පර්යේෂණවලින් පෙන්වුම් කෙරෙන්නේ අපේ සතුවේ විශාල ප්‍රතිශතයක් ලැබෙන්නේ අප අනුගමනය කරන ආකල්ප, අප අවධානය යොමු කිරීමට තෝරා ගන්නා දේ සහ එදිනෙදා ජීවිතයේ අප පුරුදු කර ගන්නා පුරුදු අනුව බවයි.

පුද්ගලික පාලනය පිළිබඳ ගැටළුව

අපේ ජීවිතයේ අපට පාලනය කළ නොහැකි සාධක සැමවිටම පවතිනු ඇත. ඒ හා සමානව අප කෙරෙහි යම් තරමක පෞද්ගලික පාලනයක් ඇති සාධක තිබේ. අපට අපේ තත්වයන් වෙනස් කර ගැනීමට නොහැකි විය හැකි නමුත් අපගේ අවධානය යොමු කිරීම වෙනස් කර යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට පුරුදු හා ක්‍රියාකාරකම් වර්ධනය කර ගැනීමට පුරුදු විය හැකිය.

සහාය විය හැකි දේවල්

මිතුරන් හා/හෝ පවුලේ අය සමඟ සම්බන්ධ වීම, මාංශ ජේශි ලිහිල් කිරීම සහ හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම වැනි කුසලතා උපකාරී විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් වල උදාහරණ කිහිපයක් පමණි. මානසික සෞඛ්‍ය ආබාධයක් නොමැති නමුත් අවස්ථානුකූලව මුහුණ දීමට අසීරු වන පුද්ගලයින්ට, මානසික සෞඛ්‍ය තවදුරටත් පිරිහීම වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂක පියවරක් ලෙස එවැනි ක්‍රියාකාරකම් වඩාත් වාසිදායක විය හැකිය.

සෑමම මානසික සෞඛ්‍ය සත්කාරය යථාර්තයක් කිරීමට මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු සමඟ කටයුතු කරන පුද්ගලයින්ට ගෞරවනවිතව යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සහතික කිරීම සඳහා අපි සෑම කෙනෙකුටම දායක විය හැකිය.

ජීවිත සාර්ථකත්වයේ යතුර චිත්තවේගී බුද්ධිය

"චිත්තවේගී බුද්ධිය" (Emotional Intelligence) යන සංකල්පය පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත සාර්ථකත්වය සඳහා ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කල හැකි සාධකයක් ලෙස නූතන මනෝවිද්‍යාව තුළ සාකච්ඡාවට බදුන් වී ඇත. වර්ෂ 1995 දී ඇමරිකානු මනෝවිද්‍යාඥ "ඩැනියල් ගෝල්මන්" විසින් මෙම සුවිශේෂී සංකල්පය ලොවට හදුන්වා දුන්නේය. ඔහු විසින් "චිත්තවේගී බුද්ධිය: බුද්ධි ඵලයට වඩා වැදගත් වන්නේ ඇයි" ("Emotional Intelligence : why it can matter more than IQ") යන පොත ප්‍රකාශයට පත් කිරීමෙන් අනතුරුව චිත්තවේගී බුද්ධිය (EI) පිළිබඳ සංකල්ප වඩාත් ජනප්‍රිය විය .

ගෝල්මන්ගේ අදහස අනුව නූතන සමාජයට මෙන්ම අනාගත සමාජයේදීත් මෙම බුද්ධිය අත්‍යවශ්‍ය වන්නේය .මක්නිසාද යත් සමාජය තුළ දක්නට ලැබෙන නොයෙකුත් ආකාරයේ ගැටලු සඳහා පුද්ගලයන්ගේ චිත්තවේගී බුද්ධියේ අඩුකම බලපාන බැවිනි . සමාජ ප්‍රවණිතත්වය , පවුල තුළ සිදුවන හිංසන, පාසැල් ළමුන්ගේ චිත්තවේගී පිළිබඳ ගැටලු , අධ්‍යාපන ගැටලු , රැකියා ස්ථානයේ ගැටලු , දිවි නසාගැනීම් යනාදිය ඇතිවන්නේ චිත්තවේගී බුද්ධියේ දුර්වලකම නිසාය .

මෙහිසා ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය සඳහා බලපාන තීරණාත්මක සාධකයක් ලෙස චිත්තවේගී බුද්ධිය ක්‍රියාකරන බව වටහා ගත යුතුය .

ප්‍රධාන චිත්තවේගී බුද්ධි කුසලතා

ගෝල්මන් විසින් චිත්තවේගී බුද්ධියේ ප්‍රධාන අංග පහක් ඉදිරිපත් කරයි. වැදගත්ම කරුණ නම් මෙම චිත්තවේගී බුද්ධි කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමට පුද්ගලයාට ඉගෙන ගත හැකි වීමය. මෙම නිපුණතා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් චිත්තවේගීයව බුද්ධිමත් විය හැකිය

1.ස්වයං දැනුවත්භාවය. (Self Awareness)

උසස් චිත්තවේගී බුද්ධියක් ඇති පුද්ගලයන් තමා පිළිබඳ දැනුවත්භාවයකින් යුතුව කටයුතු කරයි.ඔවුන් තමන්ගේ චිත්තවේග හඳුනා ගන්නා අතර එම චිත්තවේග තේරුම් ගනී.කිසියම් පුද්ගලයකු චිත්තවේගාත්මක අවස්තාවකදී තමන් එම අවස්තාවේ කෝපය ,බිය,ගෝකය හෝ අධික සතුට වැනි චිත්තවේගයකින් පෙළෙන බව අවබෝධ කර ගන්නේ නම් ඔහුට එය පාලනය කර ගැනීමට පහසුය.එසේම තමන්ගේ හැඟීම් හඳුනා ගැනීමට අමතරව,තමන්ගේ ක්‍රියාවන්, මනෝභාවයන් සහ හැඟීම් අතෙක් පුද්ගලයින් කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම පිළිබඳව දැනුවත් වීම ද මෙයට අයත්ය.

ස්වයං දැනුවත්භාවයකින් යුතු පුද්ගලයන් තමන් ගැන අවංකව බැලීමට ද කැමතිය.තමන්ගේ ශක්තීන් හා දුර්වලතා ඔවුන් දන්නා අතර එමගින් ඔවුන්ට වඩා හොඳින් ක්‍රියා කල හැකි වේ. චිත්තවේග බුද්ධියේ වැදගත්ම කොටස හෙවත් පදනම මෙම ස්වයං දැනුවත්භාවය බව බොහෝ අය විශ්වාස කරති.

2.ස්වයං නියාමනය.(SelfRegulation)

හැඟීම් හා ආවේග පාලනය කිරීමේ හැකියාව ස්වයං නියාමනයයි.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ හැඟීම් අගුළු දමා පුද්ගලයාගේ සැබෑ හැඟීම් සැඟවීම නොවේ. එයින් අදහස් කරන්නේ ඒවා ප්‍රකාශ කිරීමට සුදුසු වේලාව සහ ස්ථානය එතනෙක් බලා සිටීමයි. ස්වයං නියාමනය යනු තමන්ගේ හැඟීම් නිසි ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමයි.

ස්වයං නියාමනය කිරීමට දක්‍ෂ අය නමැතිව වන අතර වෙනස් වීමට හොඳින් අනුගත වෙති. ආවේගශීලී නොසැලකිලිමත් තීරණ නොගනී. අධික ලෙස කෝපයට පත් නොවෙයි .ගැටුම් කළමනාකරණය කිරීමට සහ නොසන්සුන්කාරී හෝ දුෂ්කර තත්වයන් කළමනාකරණය කිරීමට ද ඔවුන් දක්‍ෂ ය.

ශක්තිමත් ස්වයං නියාමන කුසලතා ඇති අය හෘද සාක්ෂියට එකඟව කටයුතු කරන බව ගෝලීයව සඳහන් කරයි. ඔවුන් ක්‍රියාකිරීමට පෙර කල්පනාකාරී වන අතර ඔවුන්ගේම ක්‍රියාවන්හි වගකීම ඔවුන් භාර ගනී.

3.අභිප්‍රේරණය.(Motivation)

අභිප්‍රේරණය තවත් වැදගත් චිත්තවේගී බුද්ධි කුසලතාවකි. චිත්තවේගීය වශයෙන් බුද්ධිමත් පුද්ගලයින් අභිප්‍රේරණය කරනු ලබන්නේ කීර්තිය, මුදල්, සහ පිළිගැනීම වැනි බාහිර ත්‍යාග වලින් ඔබ්බට ගිය දෙයකි.

ඒ වෙනුවට, ඔවුන්ගේම අභ්‍යන්තර අවශ්‍යතා සහ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට ඔවුන්ට ආශාවක් ඇත.ඒ සඳහා දැඩි කැපවීමෙන් කටයුතු කරයි .ජයග්‍රහණය සඳහා ඉහළ අවශ්‍යතාවක් ඇත.සෑම විටම දේවල් වඩා හොඳින් කිරීමට ක්‍රම සොයමින් සිටිති.

4.සහකම්පනය.(Empathy)

අන් අයගේ හැඟීම් කෙසේ දැයි තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව චිත්තවේගී බුද්ධියට අනිශ්චිත වැදගත් ය. නමුත් එයට අන් අයගේ චිත්තවේගීය තත්වය හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම පමණක් නොව තවත් බොහෝ දේ ඇතුළත් වේ.

මිනිසුන්ට ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාර ද එයට ඇතුළත් ය. යමෙකුට දුකක් හෝ බලාපොරොත්තු සුන්වීමක් දැනෙන බව ඔබට දැනෙන විට ඔබ ප්‍රතිචාරය දක්වන්නේ කෙසේද? අන් අයගේ යහපැවැත්ම සහ සතුට ගැන ඔබ සැලකිලිමත් වේ.ඔබ ඔවුන්ගේ ආත්ම ශක්තිය ප්‍රබෝධමත් කිරීමට උත්සාහයක් දරනු ඇත.

එමෙන්ම සහකම්පිත පුද්ගලයන් සබඳතා කළමනාකරණය කර ගැනීමට ,අන් අයට ඇහුම්කන් දීමට ,අවංකව සහ විවෘතව ජීවත් වීමට කැමතිය . සහකම්පනය චිත්තවේගී බුද්ධියේ දෙවන වැදගත්ම අංගය ද වේ.

5.සමාජ කුසලතා.(Social Skills)

අන් අය සමඟ හොඳින් අන්තර් ක්‍රියා කිරීමට හැකිවීම චිත්තවේගී බුද්ධියේ තවත් වැදගත් අංගයකි. ශක්තිමත් සමාජ කුසලතා තිබීමෙන් මිනිසුන්ට අනෙක් පුද්ගලයින් සමඟ අර්ථවත් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට හැකිය .එසේම මෙවැනි පුද්ගලයන් සමග සන්නිවේදනය කිරීම පහසුය .තමන්ගේ සාර්ථකත්වය ගැන මුලින්ම අවධානය යොමු කරනවා වෙනුවට අන් අයගේ දියුණුවට උදව් කරයි .ඔවුන් ආරවුල් කළමනාකරණය කර ගැනීමට ,විශිෂ්ඨ සන්නිවේදකයන් වීමට සහ සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට හා පවත්වා ගැනීමට ප්‍රවීණයන් වේ.

පුද්ගලයකුගේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට බුද්ධි ඵලය පමණක් නොව චිත්තවේගී බුද්ධිය ද වීශාල බලපෑමක් ඇති කරන බව පැහැදිලිය .

ප්‍රදීපා චන්ද්‍රකාන්ති වික්‍රමසිංහ
මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරී
BA - Philosophy
MA- Buddhist Ayurwadic Counseling
Dip. in counseling (SLNIPC)

ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා පවුල් උපදේශනය

ආරවුලක් යනු අඹුසැමි දෙදෙනා අතර කුමන හෝ හේතු සාධකයක් මත ඇතිවන්නාවූ විත්තවේගී සමබරතාවය බිඳ වැටීම නිසා ඇති වූ ගැටුම්කාරී තත්වයකි. මෙම ගැටුම දෙපාර්වශයටම මානසික, කායික පීඩාකාරී බවක් ඇතිකරවන අතර, ඔවුන් වටා සිටින අනෙකුත් පුද්ගලයන්ගේද මානසික සමබර බව බිඳ වැටීමට මෙය හේතුවක් වේ. පවුල් ඒකකයක් බැඳ තබන ප්‍රධාන පුරුක වන්නේ දරුවන්ය.

විවාහය නැමති නීත්‍යානුකූල ගිවිසුමකින් පවුල නැමති ඒකකය ගොඩ නැගුනද, මෙය පවත්වාගෙන යාමට මානසික හා කායික විවාහ සබඳතාවය අත්‍යවශ්‍යය. වර්තමාන බොහෝ පවුල් ඒකක තුළ මෙම මානසික කසාදය ගිලිහී ඇත. ඇතැම් විවාහ සිදුවී ඇත්තේ ලිංගිකමය අරමුණු සඳහා පමණි. ඇතැම් පවුල් ඒකක තුළ සැමියා හෝ බිරිඳ ආර්ථික අරමුණු ඔස්සේ වැඩි කාලයක් යොදවයි. ඇතැම් අඹුසැමියන් සැමියාගේ හෝ බිරිඳගේ හැගීම්, අවශ්‍යතාවයන් නොසලකා අධ්‍යාත්මික අරමුණු සඳහා යෙදෙයි. විවාහ වූ පසු තම පවුල් ඒකක සමබරව පවත්වා ගෙන යාමේ නොහැකියාව සහ නොදැනුවත් බව උපදේශනයට යොමු වන පවුල් ආරවුල් ගැටළු වලදී පෙනී යයි.

මෑතකදී මා වෙත යොමු වූ උපදේශන අවශ්‍යතා සහිත දරුවෙකු සම්බන්ධ ගැටළුවක් සඳහා කැඳවා ගත් එක්තරා මවක්, තම විවාහ ජීවිතයේ නිරස බව මෙසේ ප්‍රකාශ කලේය. ඇයගේ විවාහය දෙමාපිය යෝජනාවක් මත කතා බහට ලක්කර සිදු කර ඇත. විවාහ වූ පළමු දින පැවැත්වූ අඹුසැමි සබඳතාවය හැරෙන්නට ඉන් පසු කිසිදු දිනෙක එබඳු සබඳතාවයකට යොමුවීමට සැමියාට අවශ්‍යතාවයක් වී නොමැත. විවාහ වූ පළමු දින ඇතිවූ සබඳතාවයෙන් මොවුන්ට එක් දියණියක් සිටියි. මේ වනවිට දියණියට වසර 06කි. මව්පිය සෙනෙහස මැද හැඳුනු වැඩුනු මෙම මවට විවාහයෙන් පසු තම සැමියා වෙතින් අපේක්ෂා කල ආදරය, උණුසුම, ලිංගික අවශ්‍යතාවය සපුරාලීම සිදුවී නොමැත. තම විවාහයේ අමිහිරි ස්වභාවය වසර 7ක් පුරා අත්විඳි මෙම කාන්තාවගේ වයස අවු. 27කි. තමාගේ සියළු ආශාවන්, හැගීම්, අවශ්‍යතාවයන්, බලාපොරොත්තු යටපත් කර ගෙන තම මව්පියන්ගේත්, තමාගේත්, තම සැමියාගේත්, තම එකම දියණියගේත් ආත්ම ගරුත්වය රැක ගනිමින් මෙම කාන්තාව ජීවිතය විඳවයි. කියන්න කෙනෙකු නැත. සැමියා තේරුම් ගන්නේ නැත. දෙමාපියන්ට පවසා තේරුමක් නැත. එහෙත් මෙම දරා ගැනීම සුළු පටු නැත. ඒ නිසා ඇය මේ වන විට මනෝකායික ගැටළු රැසකට මුහුණ දී සිටියි. කායික රෝග තත්වයන්ට වෛද්‍ය උපදෙස් පතයි. ඖෂධ ගනියි. සුවයක් නැත. රෝගය පවතින්නේ මනස තුලය. ඇය රජයේ වගකිව යුතු, මහජන සබඳතා නිරන්තරව පැවැත්විය යුතු රැකියාවක නිරත වේ. රැකියාවේදී ගැටළු, අතපසු වීම් ඇත. සේවලභීන් සහ සහෝදර කාර්ය මණ්ඩලය සමග නිරන්තර ගැටුම් ඇති කර ගනී. නිවසේ වැඩ කටයුතු වලද පිළිවෙලක් නොමැත. අමතකවීම නිසා බොහෝ පාඩු සිදු වී ඇත. දරුවා සහ සැමියා සමගත් ,සැමියාගේ පවුලේ අය සමගත් ගැටුම් ඇති කර ගනී. නින්ද නොයාම, ආහාර අරුවිය, නිතර වැළඳෙන හිසරදය ඇයට ඇත. ජීවිතය පිළිබඳ ඇති කලකිරීම නිසා වරින් වර ජීවිතය නැති කර ගැනීමට සිතෙන බවත්, දරුවා නිසා එම සිතුවිල්ලෙන් ඉවත්ව සිටින බවත් පවසයි. මේ වන විට ඇය විෂාදය නැමති රෝග තත්වයෙන් පෙලේ.

මෙම ගැටළුවේ අභාග්‍ය සම්පන්න තත්වය මේ වනවිට දරුවා වෙතින් නිරූපනය වී ඇත. මව නිරන්තරව තමා නොරිස්සීමත්, මවගේ ආවේගශීලී ප්‍රතිචාරත්, පියා සහ මව අතර ඇති ගැටුම්කාරී තත්වයත් නිසා මේ වනවිට දරුවා අසරණ වී ඇත. දරුවා තුලින් ඉස්මතු වූ අසාමාන්‍ය හැසිරීම් රටා නිසා මෙම දරුවා පන්තිභාර ගුරුතුමිය විසින් උපදේශනය සඳහා මා වෙත යොමු කරන ලදී. ඒ අනුව දරුවා ගේ මෙම

ගැටළුව තුළින් කලක් තිස්සේ සඟවා ගෙන විඳවමින් සිටි පවුලේ මෙම මානසිකව වද විදි ගැටළුව අනාවරණය කර ගැනීමට මට හැකිවිය.

නිවසක මව පියා අතර පවත්නා ගැටළු. අර්බුද, හේද භින්නවීම්, හිංසා පීඩා, නොසලකා හැරීම්, එකිනෙකා එකිනෙකාගේ ආත්ම ගරුත්වයට හානි කර ගැනීම් ළමා මනස පීඩාවට පත් කරන, තුවාල කරන සංසිද්ධීන් වේ. නිරන්තරව ගැටුම්කාරී පරිසරයක ජීවත් වන බොහෝ දරුවන් පිළිබඳ පන්ති කාමරය තුළ ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටා අධ්‍යයනය කිරීමේදී, නිරීක්ෂණය කිරීමේදී වටහා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. පාඩමට අවධානය නොමැති වීම. නිතර කල්පනා කිරීම, මතකය දුර්වලවීම මෙබඳු ළමින් තුළින් පෙනී යයි.. අන් ළමුන් හා ගැටුම් ඇති කර ගනී. හිංසා පීඩා කරයි. ආවේගශීලී වර්ගයන් දක්වයි. සාමූහිකව වැඩ කිරීමට නොහැක. නිතර කල්පනා කරයි. ඇතැම්විට මුරංචු ස්වභාවයක් ගනී. පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කරයි. දිනපතා පාසලට නොපැමිණෙයි. නිර්මාණශීලී නැත. ඇතැම් දරුවන් ගුරුවරයාගේ ආදරය, අවධානය, උණුසුම, සැලකිල්ල, පිළිගැනීම, අගය කිරීම නිරන්තරව බලාපොරොත්තු වේ. ළමයාගේ මෙම ස්වභාවයන් ගුරුවරයා වටහා ගත යුතුය. හඳුනා ගත යුතුය. අවබෝධ කර ගත යුතුය. පවුල් පරිසර තුළ නොලැබෙන මානුෂික අවශ්‍යතා ගුරුවරයා තුළින් ලැබුණොත් මෙම දරුවන්ගේ ගැටළුව මදක් සමනය කර ගත හැකිවේ. නමුත් එය පූර්ණ වශයෙන් සැපයීම සිදුවිය යුත්තේ පවුල තුළ දෙමාපියන්ගෙනි.

ඇතැම් දරුවන් පවුල් ආරවුල් නිසා ගර්භාෂගත අවධියේ සිටම පීඩාවන්ට ලක් වේ. මවගේ පීඩාකාරී මානසිකත්වය මත මෙබඳු දරුවන් මෙලොවට බිහි වන්නේම පෞරුෂ ගැටළු රැසක් රැගෙනය. මෙය සමස්ත සමාජ ක්‍රියාවලියේම ඉදිරියට අනතුරු ගෙන දෙන්නකි. සංවේදී මිනිසුන් සහිත මිනිස් සමාජයක් රටකට බිහිවීම අවශ්‍යය. එසේ නොවුනහොත් සමස්ත සමාජයම අනාගතයේදී මානසික රෝගීන් පෞරුෂ ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් බවට පත්විය හැක. සෑම පුද්ගලයෙකුගේම වර්ගය වත් පුද්ගලයෙකුට බලපෑම් ඇති කරයි. සෑම පුද්ගලයෙකුම බිහිවන්නේ පවුලක් තුළින්. එසේ නොමැතිව බිහි වන අවස්ථාද ඇත. කෙසේ වුවද ජීවිතය යනු විඳවන දෙයක් නොව විදීමට අවශ්‍ය දෙයකි. එය සංස්කෘතිය, සදාචාරය, ආගම මත පදනම්ව ගෙන යා යුතුය. පැවත එන සිරිත් විරිත්, සමාජ සම්මතයන් වලට මුල් තැන දිය යුතුය. ජීවිතය ගැටළු, ප්‍රශ්න මැද ගෙන යාම මානසික, කායික හා සමාජ ගැටළු රැසකට අත වනයි. පවුලක් රෝගී වීමෙන් පරම්පරාවක් රෝගී වේ. සමාජයක් රෝගී කරවයි. පවුල් ඒකක තුළ ගැටුම්කාරී තත්වයන් මැද ජීවත් වූ දරුවන් තුළ පසුකාලීනව සමාජ විරෝධී පෞරුෂ ලක්ෂණ ඇතිවීමට ඇති ප්‍රවනතාව වැඩිය. පාතාලය තුළ, බන්ධනාගාර තුළ, මෙවැනි පෞරුෂ සහිත පුද්ගලයන් අපට හමුවේ. රටක් සංවර්ධනය කරා යාමේදී එරට ජීවත් වන පුද්ගලයන්ගේ කායික, මානසික, සමාජීය, ආර්ථික හා අධ්‍යාත්මික ස්වභාවයන්හි සමබර බවක්, නිරෝගී බවක් පැවතිය යුතුය. එසේ නොමැති වුවහොත් එරට ඉදි කිරීම් අතින්, තාක්ෂණික අතින් දියුණු වුවද සමාජ සාරධර්ම, සංස්කෘතික වටිනාකම්, මිනිස් ගුණධර්ම පිරිහී යන්නේ නම් එබඳු සංවර්ධනයකින් එලක් නොමැත.

ගීතානි සදමාලා අබේවික්‍රම,
උපදේශන සහකාර නිලධාරීනී,
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
මදුරාවල

කායික ආබාධ සහිත වුවත් මානසිකව නගා සිටුවමු

කායික ආබාධයක් යනු පුද්ගලයෙකුට ශරීරිකව ඇති වන්නා වූ දුබලතාවයකි. අන් පා වැනි කායික අවයවවල මෙන්ම ඇස, කන, වැනි සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් වල දුබලතා නිසා ඇවිදීම , තම දෛනික කටයුතුවල නිරත වීම, පෙනීම, ඇසීම. කථනය වැනි අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල අපහසුතා හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම ඒවායේ දීමට අසමත්වීම මෙම පුද්ගලයන් සතු ආබාධ ලෙස දැක්විය හැක. ඔවුන්ට එම තත්වයන්ට ගොදුරු වීමට හේතු සාධක වන එසේත් නැතිනම් කායික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන හේතූන් ලෙස ජානමය සාධක , පූර්ව ප්‍රසව සාධක සහ යම් අනතුරුවලට බදුන් වීම සදහන් කල හැක. ජානමය තත්වයන් යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ පාරම්පරිකව හෝ තම දෙමව්පියන්ගේ ජාන හරහා ධායාද වන ආබාධයක් වේ. පුරවා ප්‍රසව හේතු ලෙස කුස තුල කලලයක්ව සිටින සමයේ මවට ඇතිවූ කායික මානසික ගැටළු හේතුවෙන් දරුවට ශරීරික ආබාධයන් අවාසනාවන්ත තත්වය සැලකිය හැකිය. එමෙන්ම සම්පූර්ණ නිරෝගිව උපන්නද ජීවිතයේ කවර හෝ අවස්ථාවක ඇතිවන අනතුරු (උදා:- රිය අනතුරු , කැපීම් තුවාල,) දරුණු රෝගවලට ගොදුරු වීම හෝ මානසික තත්වයන් නිසා(දැඩි කම්පනයන් වැනි ද) කායික ආබාධ හට ගනී. ඔවුන් අන් යට සාපේක්ෂව කායික වෙනස්කම් දැක්වුවද ඔවුන්ද සාමාන්‍ය මිනිසුන් බව අප විසින් වටහාගත යුතුමය. ඔවුන්ටට ඇත්තේද අපට ඇති හැගීම් , දැනීම් හා චිත්තවේගයන්මය. එබැවින් කායික ආබාධ සහිත අයගේ මානසික තත්වය නගා සිටුවීම නිරෝගී අපගේ වගකීමක් බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. කායික ආබාධ නිසා මෙම පුද්ගලයන් මානසිකව යම් යම් වේදනා, පසුබැම් , කඩාවැටීම්, දුර්වලතා මෙන්ම රෝගයන්ටද ගොදුරුවිය හැක ඒ කෙස්සේදැයි කිවහොත් තනිකම , පාළුව මොවුන්ට තදින් දැනිය හැක. තමා අන් අයගෙන් වෙනස් නිසා අන් ය කරන දෑ කිරීමට නොහැකි නිසා නිරායාසයෙන්ම මොවුන් තුල පිරිසක් සමග සිටියද තනිකම දැනීමේ ප්‍රවනතාවය වැඩිය. ලැජ්ජාව මොවුන්ගේ ජීවිතය තුල ඉතා සමීප හැඟීමකි. අන් අයගේ විනිලු තහළ වලට ලක් වූ අයෙක් නම් මෙය දෙගුණ තෙගුණ විය හැක. එමෙන්ම සැකය ඔවුන්ට ඇතිවීමේ ප්‍රවනතාවයද ඉහල වන්නේ තම ජීවිතය පිළිබදවම ඇති අවිනිශ්චිත හැගීම් , කායිකව දුබල තමන්ට ශක්තිමත් අන් අයගේ පිඉදවන් එල්ලවිය හැකි බව සිතීම, නිතරම අන් අයගේ පීඩාවන් එල්ලවිය හැකි බව සිතීම, නිතරම අන් ය ඉදිරියේ හා ජීවන අභියෝග , එදිනෙදා කටයුතුවලදී පවා ගැටළු ඇති විය හැකි බවත් ඒවාට මුහුණ දෙන අයුරක් සිතමින් කල් ගෙවීම නිසාය. එය ඔවුන්ට මානසික පීඩාවක් විය හැක . එමෙන්ම ඔවුන් අන් අය (පවුලේ සාමාජිකයන් , හිතවතුන්) කරදර වනවා යැයි තමුන් පිළිබදවම වරදකාරී හැඟීමක් ඇති කර ගත හැක. එය මානසිකව සෞඛ්‍යසම්පන්න නොවේ. ඔවුන් කුඩා දේට පවා අධිකව සංවේදී විය හැක, කදුළු හෙළිය හැක, ඔවුන් පිලිබදව අනම අනුකම්පාවෙන් දුක් විය

හැක රිනාන්මකව ජීවිතය දෙස බැලීමට ඔවුන් පුරුදු වී තිබිය හැක "මම පවිකාරයෙක් , කරුමක්කාරයෙක් , කාලකන්නියෙක්" වැනි ස්වයන් කතන ඔවුන් බොහෝ විට මනස තුළ ගොඩනගාගෙන තිබෙනවා වන්නට ඇත. ඔවුන් අතහැරීම බහුලවම සිදු කරති. සතුවු විය හැකි අවස්ථාවන් පවා මග හැරීමට පෙලබිමේ ප්‍රවනතාවයක් ඔවුන් තුළ දැකිය හැක. "මට තව මොනවා නැති වේද යයි සිතා ලබාගත හැකි දේ පවා අතහැරින අබාධිත පුද්ගලයින් ම දැක ඇත. එපමණක් නොව අවිනාගනයේ තමාට කුමක් සිදුවේද යයි නිතරම සිතමින් හා ලද ජීවිතය පිළිබඳව පසුතැවෙමින් දිගින් දිගටම කල්ගතකළහොත් කාන්සාව (anxiety) අවපීඩනය (depression) වැනි තත්වයන්ට පවා ගොදුරු විය හැක. උක්ත දක්වා ඇත්තේ කායික ආබාධ සහිත අයගේ මානසික තත්වය පිළිබඳවය. මෙය අබාධිත සියලු පුද්ගලයින්ට සාමාන්‍යකරණය කල නොහැකි වුවත් බහුතරයකගේ මානසික තත්වයන් මෙලෙස දුර්වලව තිබීමේ හැකියාව ඉහලය. මෙම තත්වයන්ගෙන් මොවුන් මුදවාගැනීම අප සියල්ලන්ගේම වගකීමකි. ඔවුන්ගේ මානසික තත්වය නගා සිටුවා ඔවුන්ට සාමාන්‍ය ජීවිතයකට රිසි ශක්තිමත් මානසික තත්වයක් නිර්මාණය කර දීම අප සිදු කල යතුය.

ඒ කෙසේද

කායික අබාධ පිළිබඳව අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම

පාසලේදී කායික අබාධ ඇති ය හා ඔවුන්ගේ ශාරීරික මානසික තත්වයන් පිළිබඳ, ඔවුන්ව තේරුම් ගතහැකි ආකාරය , ඔවුනට උදවු කල හැකි ආකාරය පිළිබඳ ඉගැන්වීම කළහැකිනම් එය ඉතා වටනේය. එමෙන්ම දැනුවත්කිරීමේ වැඩසටහන් වැනි දෑ තුලින්, මේ පිළිබඳව සමාජය දැනුවත් කිරීම තුලින් ධනාත්මක තත්වයක් ඇති කල හැක. මිනිසුන් තුළ එවැනි පුද්ගලයන් කෙරෙහි අවබෝධයක් තිබීම ඔවුන්ට හොදින් සැලකීමට , රක බල ගැනීමට මහඟු පිටුවහලක් වේ.

ඔවුන් ක්‍රීඩාවන්ට යොමු කිරීම

ඔවුන්ගේ කැටික තත්වයන්ට බාධා නොවන පරිදි ඔවුන්ට ඔවුන්ට යෙදිය හැකි ක්‍රීඩාවන්ට යොමු කිරීම තුලින් කීම හා මානසික දෙඅංශයෙහිම යහපත් ප්‍රතිපල ඔවුනට ලබා දිය හැක. special olympics තරගයන්ට ඉදිරිපත් කරන්නේ කායික අබාධ සහිත කීර්දවට දක්ෂ පුද්ගලයන්ය.

ඔව්නට විශේෂයෙන් සලකන බව නොපෙන්වන්න

ඔව්න් දෙස මුව අයා බල නොසිටින්න. ඔවුන්ද සාමාන්‍ය මිනිසුන් යයි සිතන්න. ඔව්නටද අනුකම්පා කරන්න නමුත් එය නොපෙන්වන්න. ඔව්නට අවශ්‍ය ඔබේ ආදරය හා නිසි ලෙස ලබා දෙන ගරුත්වයයි. ඔවුන් ඔබේ අනුකම්පාව ඉල්ලන්නේ නැත.

ඔවුන්ව නිර්ව්‍යාජව අගය කරන්න

ඔවුන්ගේ කුසලතා , හැකිය දුටු විට අවන්කවම එය අගයන්න. ලස්සන හිනාවක් ඔහු හෝ ය සතුනම් එය පවසන්න . නමුත් මවා පා ව්‍යාජව කරන අගය කිරීම් ඔවුනට වැටහේ. එසේ නොකරන්න එසින් ඔවුන් තවත් අපහසුතාවයට පත් විය හැක. අව්‍යාජව වර්තන කිරීමට ඔවුන් ඉතා කැමතිය.

උදව් අවශ්‍යදැයි පමණක් අසා උදවු කරන්න

ඔවුන්ගේ ආත්මහිමනයට ගරු කරන්න. සම විටම සම විටම ඔවුන්ගේ දේවල් ඔවුන් වෙනුවෙන් කර දීමට යාමෙන් වලකින්න. එය ඔවුන් තුළ හීනමානය ඇති කිරීමට සමත්ය. ඔවුන්ගේ කටයුතු ඔවුන්ට කරගැනීමට ඉඩ හැරීමෙන් ඔවුන් තම සාමාන්‍ය අයෙක් බව තහවුරු කර ගනී. උදවුවක් ලබා දීම කිසිසේත්ම වැරදි නැත. නමුත් උදවු අවශ්‍යදැයි ඔවුන්ගෙන් පළමුව අස දැනගෙන සිටින්න. ඔවුන් අවශ්‍යයි පැවසුවහොත් පමණක් උදවුකරන්න. එසේ නැති පැවසුවහොත් එසින් අදහස් වන්නේ ඔහුට හෝ ඇයට තමා වෙනුවෙන් ඒ දෙය කරගත හැකි බවයි. එයට ඉඩ හරින්න. විශේෂයෙන්ම උත්සව අවස්ථාවලදී , සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථානයකදී ඇවිදීමට අපහසු අයෙක් පැමිණිය යයි සිතන්න. ඔහුව අල්ලා ගැනීමට , වාරු කර ගැනීමට ඔබ සිතනවානම් එයට එම පුද්ගලයාගේ අවසරය ලබාගන්න .

නිසිස් පරිදි ගරු කරන්න

අතට අත් දීම , වැළදගැනීම වැනි දේ සිදු කිරීම ඔවුන්ට අහිමානයක් ගෙනදේ . නමුත් රෝද පුටුවක සිටින හෝ පාද නොමැතිව බිම හිදගෙන සිටින අයෙක් දෙස ඔබ සිටගෙන බල කතා නොකරන්න. බෙල්ල ඔසවා ඔබ දෙස බල කතා කිරීමට ඔවුනට සිදුවේ. ඔබත් අසුනක වාදී වී ඔවුන්ගේ මුහුණ දෙස බලාගෙන් සාකච්චාවේ යෙදෙන්න. ගොත ගසන අයෙක් නම් ඔහු කීමට යන දෙය කියා අවසන් කිරීමට ඉඩ දෙන්න. ඔබ හදිසි වී ඔහුට කලින් වචනය සම්පූර්ණ කල යුතු නොවේ.

ඔවුනට රැකියා ලබා දෙන්න

ඔවුන් දක්ෂ බුද්ධිමත් පිරිසක් බව මනක තබා ගන්න. වැඩෙහි නියැලීමට දනය ඉපයීමට ඔවුනට ඉඩ සලසා දෙන්න. සුළු හෝ කායික අබාධ ඇත්නවුන්ට රැකියා දීමට මැලි වීම බහුලව මෙරට සිදු වන්නක්. ඔවුන් රැකියාවක නියැලීමට , වැඩ කිරීමට ඉතා මනාප බව සිහි තබා ගන්න. ඔවුන් කැප වී තමාට ලබා දෙන කාර්යයන්. ඉටු කිරීම සිදු කරනු ඇත. ඔවුන්ගේ අබාධ නිසා වගකීම් පහර හරවී යැයි නොසිතන්න. ඔවුනට රැකියා සැපයීමට රජයෙන් පියවර ගැනීමද ඉතා අගනේය. ඔවුන් කාර්යාලයකදී ගෙන එන යෝජනා අගය කරන්න. ඒවාට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඔවුන් අදහස් ප්‍රකාශ කරන වික ඒවාට ගරු කරන්න. ඔබ ඒවා අගය කරන බව පවසන්න. සාකච්චා වැඩිමුළු වැනි දේට ඔවුන් සම්බන්ධ කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. යම් විකට සේවා ස්ථානවල කායික අබාධ සහිත පුද්ගලයින් දුර බැහැර ව්‍යාපෘති ආදියට, උඩු මහලේ හෝ යම් දුරක පැවැත්වෙන සාකච්චා වලට රැගෙන නොයා සිටීමට අන් ය උත්සුක වේ. එය අබාධිත පුද්ගලයාගේ පහසුව තක විය හැක . නමුත් එය ඔවුනට මානසික පීඩාවක් ගෙන දීමට සමත්ය. ඔවුන්ද වැඩ බිමේ , කාර්යාලයේ සාමාන්‍ය සේවකයෙකු බව ඒත්තු ගන්නවන්න. මන කාර්යක්ෂම පලදායී සේවයක් ඔවුන් ලබා දෙනු නොඅනුමානය.

කලා මාධ්‍යන්ට අබාධ සහිත පුද්ගලයින් තොරා ගන්න.

රූපවාහිනී ටෙලිනාට්‍ය , චිත්‍රපට වැනි දට කායික අබාධ සහිත පුද්ගලයන් නලුනිලියන් ලෙස යොදා ගැනීම ඔවුන්ගේ මෙන්ම අබාධ සහිත ප්‍රේක්ෂකයන්ගේද මානසික සතුට වැඩි කිරීමට සමත්ය. නමුත් එම වර්ත සාමාන්‍ය ලෙස ජීවත් විය හි ශක්තිමත් වර්ත ලෙස ගොඩනැගීම වැදගත්ය. එයින් එවැනි යට අහිප්‍රේරනයක් ලැබේ. තවද තළු නිලියන් ලෙස , ජනමද්‍යවෙදින්, කලාකරුවන් ලෙස කායික අබාධ සහිත පුද්ගලයන්ට හැකියාවන්ට අනුව අවස්ථා සලසා දීම ඉතා වැඩදායී වේ. අබාධිත වර්ත ටෙලි නාට්‍යවලට යොදා ගැනීමෙන් අප වැනි අයන් සමාජයේ සාමාන්‍ය කොටසක් බව ඔවුනට පසක් වේ. එම වර්ත සාමාන්‍ය ලෙස ජීවත්වන , තීරණ ගැනීමේදී සමාජයට , පවුලට ඉතා වැදගත් ඉතා බලසම්පන්න වර්ත ලෙස හුව දැක්වීම හා ලේඛන කලවේදීද එවැනි වර්ත නවකතා, කෙටිකථා වනිහි ශක්තිමත් ඒවා ලෙස නිර්මාණය කිරීම ඔවුනගේ සිත් දිරි ගැන්වීමට සමත්ය.

අවසන් වශයෙන් අප මතකතබාගත යුත්තේ ඔවුන්ද ආප මෙන් මනුෂ්‍යයන් බවයි.
ලේ මසින් සදුන හිත පින් සහිත ඔවුනට කාලීක මෙන්ම මානසික ශක්තිය ලබා දීම
රටකට ශක්තියක් වනු නොඅනුමානය.

පී.එම්.ජී. උත්පලා නිර්මානී

මනෝවිද්‍යා අධ්‍යන අංශය

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

සුවසේ නිදහ්නට හමි.....

හින්දු ජ්‍යෙෂ්ඨ සම්පන්න ජීවිතයක ප්‍රධාන කොටසක් කියලා සමහර විට මේ වන විටත් ඔබ හොඳින් දන්නවා ඇති. හොඳින් ආහාර ගැනීම හා ව්‍යායාම කිරීම වගේම දවස පුරා ඔබව සතුටින් තබන්නට හොඳින් හිදා ගැනීමත් බොහෝ සෙයින් වැදගත් වෙනවා. එය ඔබේ හැඟීම්, සම්බන්ධතා, නිෂ්පාදනශීලීත්වය වගේම ජීවිතයේ ස්වභාවයටත් එකසේ බලපානවා. දවස පුරා ඔබ උගත් දේ- ඔබගේ අත්දැකීම් මනකය තුළ තැන්පත් කරන්නට හා ශරීරය ප්‍රතිසංස්කරණය කරන්නට ඔබේ මොළය වැඩ කරන්නේ ඔබ හිදා ගත් විටයි.

අවම වශයෙන් අතරින් මිලියන 70 කට පමණ හින්දු සම්බන්ධ ගැටළු ඇති බව සමීක්ෂණ මගින් පෙන්වන අතර මොවුන් සෑම වයස් කාණ්ඩයකටම, ජාතියකටම හා සෑම සමාජ-ආර්ථික තත්වයකටම අයත් වන බව පුදුම සහගත කරුණක් නොවේ. ප්‍රමාණවත් නොවන හින්දු ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වෙහෙසකරබව හා අවදානය රැඳවීමේ අපහසුකම් වැනි විද්‍යාත්මක සාධක වර්ධනය වෙන බව සොයා ගෙන තියෙන කරුණු අතර වෙනවා.

දැනටමත් ප්‍රමාණවත් හින්දු නොලැබෙන විට එය ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පංති කාමරයේ ක්‍රියාකාරකම් වගේම බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහාත් දැඩි බලපෑමක් එල්ල කරනවා.

අතින් අතට ප්‍රමාණවත් වැඩිහිටියෙකු ලෙසට වර්ධනය වන විට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ප්‍රමාණවත් නොවන හින්දු හා එහි නායකයා අහිතකර ප්‍රතිඵල වර්ධනය වීමේ අවදානමක් වැඩියි.

සමබර ආහාර වේලක් හෝ ආරක්ෂාකාරී හා ප්‍රතිඵලදායක ව්‍යායාම ඊටාටක් වගේම හොඳ භාහිර හින්දුන් ප්‍රීතීමත් හා ජ්‍යෙෂ්ඨ සම්පන්න ජීවිතයකට නිර්ණාත්මකයි. පිළිගත් විශ්වාසයන්ට පටහැනි වූණත් අපේ ශරීරය හෝ මනස අප හිදා ගන්නා විට සක්‍රීය බව ඇත්තක්. ඔබේ සිරුර හරියට ඔබලෝඤ්චක වගේ ඔබ සිහින ලොවට ගිය විට ඔබේ පරණ ශෛල ඇති කරන්නට වගේම මාංශ පේෂී හා ශරීර අවයව ප්‍රකෘතිමත් කරන්නට එය නොහවත්වාම වැඩ කරන බව ඔබ දන්නවාද ? ඔබේ සිරුරේ ජ්‍යෙෂ්ඨ සම්පන්න පැවැත්ම ශක්තිමත් කරන්නට වගේම ඔබට ඔබේ සිරුරින් දවස පුරා වැඩ කරන්නට උපකාරී වන්නේ ඔබ හින්දුට ගිය විට මේ සියල්ල සිදු වූණාත් පමණයි.

ඔබ මනස සුව හින්දු සඳහා ආලෝකය, ජ්‍යෝතා හා උෂ්ණත්වය කියන සාධක බලපානවා.

ආලෝකය

මෙය අපේ සිරුරට වේලාවට හඟවන ගොඩනැගිලි ශක්තිමත් දර්ශකයක්. හිරු උදාවෙනවාත් සමගම අපේ ශරීරය ඇතුළේ තියෙන (ජීව විද්‍යාත්මක) ඔබලෝඤ්ච අපට කියනවා "දැන් තැබීම්වත්ත වේලාව හරි " කියලා. දැවැන්ත විතරක් නෙවෙයි රූට වූණත් හිදා ගන්න හොඳම තැන කරුවල (ආලෝකය තැනි) කාමරයක් තමයි.

ජ්‍යෝතාව

විටින් විට එන දැඩි ජ්‍යෝතාව හින්දුට බාධා කරන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. විදුලි පංකාවක හෝ වායු පෙරණයක කුඩා අතවරන මිමිණීම පවා වඩා පහසුවෙන් හිදුලේලේ ගලා යනවා.

උෂ්ණත්වය

කාමරයේ තියෙන අධික රත්තාව හෝ අධික සීතල හිදා ගැනීම අපහසු කාර්යයක් කරනවා. ෆර්න්හයිට් අංශක 60 - 65 අතර ඔබේ කාමර උෂ්ණත්වය තියෙනවා නම් එය ඔබේ හින්දුට සුදුසු ස්ථානයක් . ඉතින් ඒක හිසා ඔබේ හින්දු කාමරයේ උෂ්ණත්ව මාපකයක් තබා ගැනීම නොවැදගත් දෙයක් නෙවෙයි.

හොඳ භාහි හිනදක් සඳහා පහත සඳහන් කරුණු ගැනත් සලකිලිමත් වුණොත් හොඳයි හේද ?

- දිනපතා තෙල් ගන්න.
- සති අන්තයේ පවා එකම වේලාවක හිදා ගන්න.
- හිනදට යෑමට පෙර දිනපතා කරන පිලිවෙතක් සාදා ගන්න. එයින් ඔබේ සිරුරට හිනද ගැන ඉඟියක් සපයාවී.
- මානසික පීඩනය සමනය කර ගැනීම සඳහා ක්‍රමවත් ව්‍යායාම කරන්න.
- කැණේන් අඩංගු දූව්‍ය වැනි උත්තේජක ගැනීම නවතා දමන්න.
- හිනද ආරම්භ කිරීමේ කාලය වැඩි වීමට දුර්වලතාව බලපාන බව සම්පූර්ණ මගින් හෙළි වී ඇති නිසා දුර්වලතාව සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කරන්න.

හිදා ගන්න අපහසුද? වඩා හොඳ හිනදක් සඳහා ඉඟි කීපයක්

හිදන්න වේලාවක් තැනිකමට වඩා හිනද තැනිකම බෝහෝම ඉවිඡානංගන්වියට කරණයක් බව ඇත්තයි. පැත්තෙන් පැත්තට පෙරලි පෙරලි කරනකමින් දිනය පුරා සිදු වුණු හැම දෙයක් ගැනම ඔබේ මනස වේගයෙන් දුවනවා වෙන්න පුළුවන් . භාහිගේ තැනෙහි සෝඡාව ඔබට පුබුදුවනවාද ? මෙවැනි විටෙක ඔබට කරන්න පුළුවන් මොනවාද ? මේ ලිපිය කියවලා සුවසේ හිදන්නට අළුත් උපක්‍රම ඉගෙන ගන්න පුළුවන්ද බලන්න. මේ උපක්‍රම "හිදා ස්වස්ථතාව " ලෙස හඳුන්වනවා.

- හිනද අවශ්‍ය වීම පමණක් හිදා ගන්න.
මෙය ඔබ ඇඳේ ඇඟැරගෙන සිටින කාලය අඩු කරාවී.
- ඔබට විනාඩි විස්සක් ඇතුලත හිනදට වැටෙන්න බැරි වුණොත් ඇඳේන් තැගිට ඒකාකාරී එපාවෙනපුළු දෙයක් හිදීමට එන තෙක් කරන්න.
ඇඳුරක හිඟවීම වාඩිවී ඔබේ ශීතකරණයේ වගකීම සහතිකය කියවන්න. ඔබ තැවෙන තැගිටින තුර ඇස් දිවුරුමින් ආලෝකය දෙසට හිරාවරණය නොකරන්න. දිවුරුමින් ආලෝක මොළයට ඉඟි සපයාවී " දැන් අවදි වීමට කාලය" බවට.
- කෙටි හිදි (දවල් හිදා ගන්න) එපා.
එය සහතික වේවි හිදි යහනේ ඔබේ වෙහෙසකර බවට. ඔබට කෙටි හිනදක් තැනීමට බැරි නම් සවස 3 ට කලින් පැයකට අඩු කාලයක් හිදා ගන්න.
- තැගිටීම හා ඇඳට යෑම සෑම දිනකම එකම වේලාවක සිදු කරන්න.
සති අන්තයේ පවා ඔබේ හිනද එකම රටාවක පවතිනවා නම් ඔබට පහසුවක් දැනෙවී.
- හිදා ගන්න පැය 4 කට වත් කලින් ව්‍යායාම කිරීම අවසන් කරන්න.
දිනපතා කරන ව්‍යායාම නිර්දේශ කරනවා හොඳ හිනදක් සඳහා ඔබට උදව් කිරීමට. නමුත් ව්‍යායාම අවසන් කරන වේලාව ඉතා වැදුන්. උදෙසා ව්‍යායාම කිරීම හෝ මධ්‍යාහ්නයේ ව්‍යායාම කිරීම හිනදට බාධා කරන්නේ නැහැ.
- හිනදට පෙර දිනපතා කරන පුරුද්දක් වර්ධනය කර ගන්න.
හෙමින් හෙමින් හිනදට යෑමට සෙමින් සෙමින් හිනද කරා ළඟාවීම සඳහා එය ඔබේ සිරුරට වැදගත් ඉඟියක් සපයාවී . ඔබට පුළුවන් සැහැල්ලුකරණ සංගීතයකට සවන් දෙන්න. ඔබේ ඇඳහිලිවලට ගලපෙන යමක් විනාඩි 15 ක් පමණ කියවන්න. කැණේන්

(උදා:- කෝපි) රහිත හෝ එකක් පානය කරන්න. සැහැල්ලුකරණ අත්‍යවශ්‍යයක යෙදෙන්න.

- ඔබේ අපද හිතදුටු පමණක් යොදා ගන්න.
අපදේ ඉදහිඳුනු රූපවාහිනිය තැරවීම, බිල්පත් ගණන් බැලීම, වෙනත් යම් වැඩක් කිරීම , කියවීම වැනි දේශීය වළකින්න.එවිට ඔබ අපදට ගිය විට ඔබේ සිරුර දැන ගතීවි දැන් හිදා ගැනීමට කාලය බව. හිදි යහන ලිංගික කාර්යයට පමණක් හුදුදු හොඳේ.
- කැලහැන් (කෝලා වර්ගවල ද කැලහැන් ඇත.) , හිකොටින් හා ඇල්කොහොල් භාවිතය හිතදුටු යෑමට පැය 4 - 6 කට පෙර අවසන් විය යුතුය.
හිකොටින් හා කැලහැන්, කෝපි, කිරි හෝ, කෝලා වර්ග, කොකේන් හා වොකලට් වැනි දේ ඔබේ හිතදුටු වැටීමේ හැකියාවට බාධා පවුණුවන උත්තේජ්‍යයන්ය. සමහර නියම කරන ලද හා නියම නොකරන ලද ඖෂධවල කැලහැන් අඩංගු වේ. සිගරට් හා සමහර ඖෂධවල හිකොටින් අඩංගුය. ඇල්කොහොල් බව ආවේණයේදී ඉක්මනින් හිතදුටු අපද දැමුවත් එය මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මන්දගාමී කරනවා වගේම ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම කෙටි හිදිවලට අපද දමනවා.
- කෙටි ආහාරයක් හිතදුටු පෙර.....
ඔබේ කෑස ගොඩනැගීම හිතදුටු වේ එය හිතදුටු බලපෑමි. කොහොම වුණත් හිතදුටු පෙර ගත්තේ බර ආහාරයක් නම් එයත් හිතදුටු බලපෑමි කරනවා. කිරි ආශ්‍රිත හිඡ්පාදන හා කැටිකුම් වැනි මස් වල හිදිමග ගතිය ඇති කරවන (TRYPTOPHAN) වුප්ටොපෑන් තැමැති රසායනය ඇති අතර හිතදු ආවේණ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වන සමහර විට වුප්ටොපෑන් අඩංගු කිරි විදුරුවක් හිඡ්දේශ කරනු ඇත.
- හිතදුටු විනාඩි 90 කට පෙර උණුසුම් ජලය
උණුසුම් ජලයෙන් තෑම සිරුර උණුසුම් කරවන්නට හේතු වුවත් ඔබේ හිතදු අත්‍යවශ්‍ය කරවන පමණට ශරීර උෂ්ණත්වය අහන දමන්නට එයට හැකියාවක් ඇත. මේ පිලිබඳව කෙරුණු ශ්‍රාස්තිය පෛඡ්ෂණ කීපයක් ද ඇත.
- හිදුන කාමරය හා හිදුන අපද හිඳුන හා සුවපහසුව තිබෙනවාද ?
උණුසුම් කාමරයක් කොහොමත් සුවපහසුදායක තැනැත. සීතල කාමරයක් නම් පොරොත්තක් සිරුර උණුසුම්ව තබා ගන්නට ප්‍රයෝජනවත් වේවි. උදෙසා හිරු එළිය කෙලින්ම අපදට වැටෙන තැනක නම් අපද තිබෙන තැනට හොඳ ආවරණයක් යොදා ගැනීමත් ඉතා වැදගත් වේවි. කෝෂාව කරදරයක් නොවන ලෙස විදුලි පංකා වැනි උපකරණ භාවිතා කිරීම පිලිබඳවත් අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔබේ ජීව විද්‍යාත්මක බරලෝසුවට හිරු එළිය අවශ්‍යයි.
උදෙසා අවිදි වුණු විගසම එළියට ගොස් හිරු එළිය වැටෙන ලෙස විනාඩි 15 ක් පමණ මුහුණ හරවා ගෙන සිටින්න.

ඉහත සඳහන් ඉඟි හරහා ඔබගේ සුව පහසු හිතදුටු දායකත්වයක් නොලැබුනොත් නම් හිතදේ අක්‍රමණාවයන් උදෙසා ඔබේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවීම වැදගත් හේද?

අත්තර්ජාලය ඇසුරින් සකස් කලේ අජින් කුමාර (B.A. Psychology), Dip. in Cou. , AMPC
ලපදේශන සහකාර

නව යොවනයේ ගොදුර මත්ද්‍රව්‍ය

W.NUWAN THISERA

COUNSELLING ASSISTANT

National Dengerus Drug Conrol Board (NDDCB)

BA(kalaniya),HND Psychothraphy (slfi),

DSWD(jaywardnepura),DHRM(Mhpti)

Cert-Drama Tharaphy(Rcd),Cert -CAB(IHRA,Colombo)

කාලා බිලා

ඉහ්නකම්

ගහලා කරලා

ඉහ්න ඕනෑ මවං

මැවිල්ල අතරින් ඉතා සුන්දරම විශිෂ්ටතම මැවිල්ල	මිනිසායි
පිවිත් අතරින් උසස්ම පිවියා	මිනිසායි
සතුන් අතරින් බුද්ධිමත්ම සත්වයා	මිනිසායි
මුළු ලෝකයේම සුවිශේෂිත නිර්මාණය	මිනිසායි
සම්පත් වලින් වටිනාම සම්පත	මිනිසායි

මෙවැනි විවිධ අර්ථ කථනයන් මිනිස්කමට දී ඇත්තේ පුද්ගලයා හෙවත් මිනිසා ඉතාම සුවිශේෂී සත්වයෙක් නිසාවෙනුත් අසමසම වටිනාකමක් උසුලන නිසාවෙනුත්ය ග මෙවැනි උතුම් අගනාකම් ඇති පුද්ගලයාට අද වන විටදී මුහුණ දීමට සිදුව ඇති අභියෝග හා දුෂ්කරතා බොහෝමයක් වේග ඒ අතරින් මුළු මහත් ලෝකයම ගිල ගනිමින් පවතින මත්ද්‍රව්‍ය යන බිහිසුණු අවිය අද සමාජයේ වෙසෙන සෑම පුද්ගලයෙකුම ඉලක්ක කර හමාරය ගඒ අතරින් තරුණ ලයොවන්ල වැඩිහිටි ද ගැහැණු ලපිරිමි යන බේද වලින් ද තොරව දුප්පත් ලපොසත් ඉගෙන ගත් ලනොගත් ප්‍රවින ලප්‍රභු යන ඕනෑම තාරතිරමක සිටින ඕනෑම පුද්ගලයෙකු තම ග්‍රහණයට නතු කරගනිමින් හා නතු වට ගැනීමට මාන බලමින් සිටින මත්ද්‍රව්‍ය අද සමාජය පුරා ව්‍යාප්තව පවතින

දැන දැන හෝ නොදැන විවිධ හේතු කාරණා හා කරුණු පාදක කරගෙන මිනිසා විසින්ම මෙලෙස ආගාධයට වැටීමට හේතුකාරණා බලපෑම් ලබාති ලබාදිය හැකි බලා වයට සුළු හෝ විසදුමක් සොයා බලා කටයුතු කිරීමට ඒ සම්බන්ධව අවබෝධය ලබා දීමට දැනුවත් කිරීම ලඝප සතු වගකීමකි

ඔබ මා දන්නා නමුත් නොදන්නා මේ මන්දුවන් යනු මොනවාද

පුද්ගලයෙකුගේ ශාරීරයේ අභ්‍යන්තරයට බලපෑම් කරනල ඔහුගේ මනසට බලපෑම් ඇතිකර සිතුවිලි හා හැගීම් වෙනස් කරවන ලදී තුලින් පුද්ගලයා තුල වාර්ගාමය වෙනසක් නැතිනම් විකෘතිමය තත්වයක් ඇති කරවන ඕනෑම දෙයක් මන්දුවන් ලෙස සරලව හදුන්වා දීමට හැකිය ග

මිනිසා නැති පිටියා අප ඉහතින් සාකච්ඡා කල පරිදි විවිධ අර්ථ කථනයන් ඔස්සේ විග්‍රහා කර මිනිස් අගනාකම වටිනාකම පෙන්වා දීමට හැකි උතුම් වූ සම්පතක් ලෙස ගෙන හැර පැමට හැකියාව ඇතග වලෙස ලොවට උරුම වී ඇති මිනිසා කායික හා මානසික තත්වයන්ගේ සමබරව හා වැඩෙමින් දියුණු වෙමින් නිර්මාණයන් කරමින් පවතින මියයන පිටි විශේෂයකිග වය ස්භාව ධර්මයේ විශිෂ්ටතම නිර්මාණයකිග වලෙස ස්භාව ධර්මයට අවශ්‍ය හා ගැලපෙන වඩාත් උචිත දැ මිනිසා සම්මුඛයේ හි ඇතග වනම් පිටි මිනිස් ශාරීරය තුළ ගැබ්බ ඇතග වැඩෙමින් පවතිනවා ඇතග වලෙස පවතින පුද්ගල ශාරීරයේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා කරමින්ල හාහි පමුනුවමින්ල වය අඩපණ කරමින් පුද්ගලයා සතු නියම සමබරතාවය නැති කර දමන විනාශ කාරී දෙයක් ලෙස මන්දුවන් හදුන්වා දීමටත් වහි සිදුවන ප්‍රධානම ක්‍රියාව ලෙසත් හැදින්වීමට හැකිය

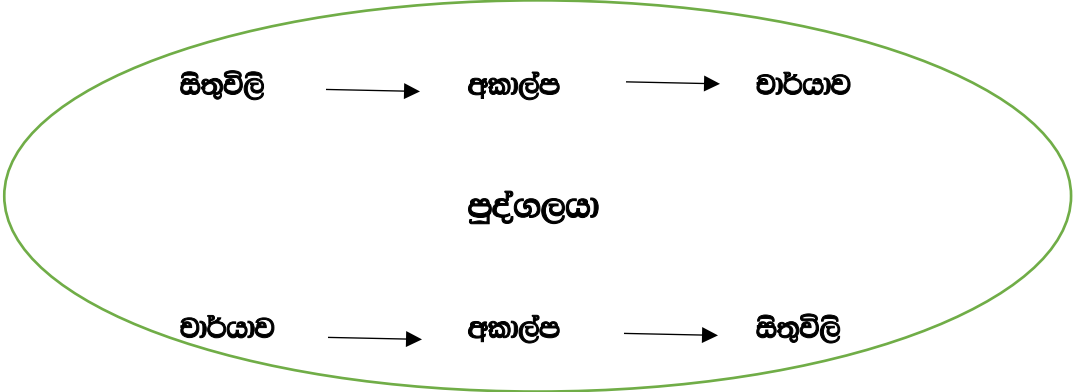
මන්දුවන් පුද්ගල ශාරීරයට කරන බලපෑම් මොනවාද

මිනිසා නැත්නම් පුද්ගලයා උපත ලබන්නේ නියම ලෙසට මව් කුස තුල මාස 09 ක පමණ කාලයක් පෝෂණය වෙමින් ය ලපසුව ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් උපත ලැබීමෙන් පසු විවිධ ආහාර හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් මගින් පෝෂණය ලබමින්යග මෙලෙස පුද්ගල ශාරීරයේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් මෙන්ම බාහිර ස්වරූපයද වෙනස් වෙමින් ගැහැණු ලපිරිමි ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයා වැඩෙන්නේයල වලෙස වැඩීමේදී පුද්ගල මනසද ඉගෙනුම් ලඝත්දැකීම් හා පිවන පරිචයන් මගින් දියුණු වන අතර කායික ලමානසික වර්ධනයක් සිදු වන්නේයග මෙලෙස උපතේ සිට මරණය දක්වා පුද්ගලයා වැඩෙමින් විවිධ රෝගබාධ වලට අණාවරණය වෙමින් විවිධත්වයන්ට මුහුණ දෙමින් සිටිග වලෙස පවතින ශාරීරය තුලට මෙම මන්දුවන් ඇතුලත් වූ විට සිදුවන්නේ ශාරීරයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය නැතිනම් සමබරතාවය වෙනස් විමයග මන්දුවන් තුල ඇති රාසායනිකයන් වල බලපෑම හේතු-වෙන් ශාරීර අභ්‍යන්තරයට මෙන්ම බාහිරයට විශාල බලපෑමක් ඇති කරනු ලබන්නේයග ශාරීර අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ක්‍රියාව හේතුවෙන් විවිධ ලෙඩ රෝග හා මොලය හා සම්බන්ධ මිනිස් සිරුර ප්‍රධාන අංගයක් වන බැවින් ඒ මගින් සිදු කරනු ලබන සියල්ලටම වනම් සිතිමල තිරණ ගැනීම ලඝවබෝධයල ආකල්පයන්ල ඉගෙනීමල මතකයල තේරුම් ගැනීමල නිර්මාණකරණය වැනි දේත්ල ශාරීර පාලනයල නින්ද ලපුද්ගල හැසිරීමල බඩගින්න වැනි සාමන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයන්ටද බලපෑම් කරමින් ඒ සියලු ක්‍රියා ආකර්මණය කරනු ලබයි ග

මෙම සිදුවීම් වකවර වක දවසකින් සිදු නොවුනද දිගින් දිගට භාවිතය තුලින් මෙම ක්‍රියාකාරීත්වයන් මෙන්ම ශාරීරයේ සාමන්‍ය පෙනුමද විකෘති කොට දැමීමට තරම් මෙම මන්දුවන් තුල ඇති රාසායනිකයන් බලවත්යග වලෙස මෙම මන්දුවන් භාවිත කල මොහොතේ සිට මෙම ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වනු ලබන්නේයග

පුද්ගල ඇබ්බැහිතියේ ප්‍රමාණය

මන්ද්‍රව්‍ය පමණක් නොව ඕනෑම දෙයක් දිගින් දිගටම කාලයක් පුරා පවත්වාගෙන ගියහොත් එය පුරුද්දක් ලෙසත්ල ඇබ්බැහිතියක් ලෙසත් ලගෙන හැර පැමට හැකියග නමුත් මන්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිතිය එතරම් යහපත් කාරණයක් නොවනු ඇතග මන්දයත් එහි ඇති සංකටක තුල ඇති රාකායනිකයන් මිනිස් සිරුරට හා මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට කරනු ලබන හානියේ ප්‍රමාණය විශාලවන බැවිනිග දැන දැන හෝ නොදැන මෙය දිගින් දිගටම භාවිතයේ යෙදුනොත් සිදුවන හානියේ බලපෑම සුවිශාලයග එය අප ඉහලින් සාකච්ඡා කරන ලදිග ඇබ්බැහිතිය ඉතා අසිරු කාරණයක් ලෙසත් නැවත නැවත යොමුවීමේ හැකියාවත්ල පුද්ගල මනසේත්ල ගාරිරයේත්ල වාර්ශාවෙන් විපර්ශාසයන් සිදුකරනු ලබන අතර එය ගාරිරයෙන් හා මනසෙන් ඉවත් කිරීම ඉතා අසිරු කාරණයක් බව පෙන්වා දීමට හැකියග මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රම ශිල්පල භාවනා ක්‍රමල යෝග ක්‍රියාකාරකම්ල බටහිර හා සිංහල හෙල ඖෂධිය වෙදකම් හා ප්‍රතිකාරයන් විශාල ලෙස යොදා ගැනුනදල විවිධ ක්‍රම හා මාධ්‍යන් භාවිත කලදල ඇබ්බැහිතිය මොළය හා ඉගෙනුමත් කාලයක් පුරා පැවතිමත්ල ආවේනනික චිත්තනයක් බවට පත්වන හෙයින් එයින් මුදා ගැනීමට බොහෝ පරිශ්‍රමයක් දැරීමට සිදුවන බව පෙන්වා දිය යුතුයග



පුද්ගලයෙකු ඇබ්බැහි වීමට සිතා කිසිවක් භාවිත නොකරයිග නමුත් භාවිතයේ ප්‍රමාණය හා වර්ධනය අනුව එය ඇබ්බැහිතියක් විය හැකියග මන්දයත් පුද්ගලයා ඉහත සදහන් ක්‍රමයන් ඔස්සේ තම සන්නිවේදනයන් මෙහෙයවමින් පවතින බැවිනිග එම සන්නිවේදනයන් යහපත් අයුරින් සිදු කලහොත් යහපත් ලෙසදල අයහපත් ලෙස සිදු කරනු ලැබුවහොත් අයහපතද සිදු වීමට ඇති හැකියාවක් පවතිග

මන්ද්‍රව්‍ය ජනප්‍රිය වීමට හෙතු මොහොද රැ මෙයට රැවටෙන්නේ ඇයි රැ නිවැරදි නොවන මිත්‍ය මත මොහොද රැ

මන්ද්‍රව්‍ය ව්‍යාපාරිකයන් මොළකාරයන් කියා කිවහොත් නිවැරදියග මන්දයත් ඕනෑම ව්‍යාපාරිකයෙකු තම ව්‍යාපාරය දියුණුව උදෙසා යම් යම් ආකාරයේ ප්‍රචාරකයන් අත්හදා බැලීමි නව නිපැයුම් හා නව තාක්ෂණික ක්‍රම ශිල්පයන් ආකාර්ෂණිය ලෙස භාවිත කරනු ලබයි ඒ වෙනුවෙන් විශාල මුදලක් මෙන්ම පරිශ්‍රමයක් දරයිග මෙය ඕනෑම ව්‍යාපාරයකට මෙන්ම මන්ද්‍රව්‍ය ව්‍යාපාරයටද අනුගමනය කරන්නකිග නමුත් මෙය නිති විරෝධිය ව්‍යාපාරයකිග මෙම නිපදවීම් කරනු ලබන්නේ මිනිසා විසින් මිනිසා සදහාමයග

අනිකුත් ව්‍යාපාරයන් මෙන්ම මෙම නීති විරෝධී ව්‍යාපාරයේද ඉලක්කය මිනිසායාග මෙය ඉතා සුක්ෂ්ම ලෙස කරගෙන යනු ලබන විශාල ලාඛ ලබන ව්‍යාපාරයක් බැවින් මෙය සැම රටකම පාහේ ව්‍යාප්තව පවතින ඒ අතරින් මෙම මත්ද්‍රව්‍ය කර්මාන්තය අද වනවිට දියුණුව පවතින්නකි ග

මෙම මත්ද්‍රව්‍ය ව්‍යාපාරිකයන් පුද්ගල සිතුවම්වලට අමාත්‍යාගය කරනල පුද්ගල ඵදිනෙදා පිවිතයට සම්බන්ධ දේවල් පාදක කොටගෙන තම මෙහෙයුම් දියත් කර ඇතග ළමා පරපුරේ සිට තරුණල වැඩිහිටි යන පිරිස් ඉතා ආකර්ෂණීය ලෙස තම ගොදුරු බවට පත් කර ගැනීමට විවිධ පොත්පත්ල ලිපි ලේඛනල විත්‍රපටල කතාන්දරල මගින් ප්‍රචාරයන් හා සමාජ මාධ්‍ය ජාලා දල වත්මන් ලෝකයේ ජනප්‍රිය රංගන ශිල්පීන්ල වැඩසටහන් හා ප්‍රභවරැන්දු මෙහි ප්‍රචාරණය සදහා දායක වන පිරිස් ලෙස අද වන විට දක්නට ලැබේල මෙම දායකත්වය සදහා විශාල ගෙවීම් සිදු කරනු ලබන අතර මෙහි ජනප්‍රියත්වය හා යටි අරමුණු සඵල කර ගැනීම උදෙසා සුභ සාධන වැඩසටහන්දල අනුග්‍රහක දායකත්වයන්දල තැගි පිරිනැමීමේ හා විවිධ මාධ්‍ය උස්සේ තම කාර්යයන් සඵල කර ගැනීමට බුද්ධිමය ක්‍රියා අනුගමනය කරමින් මොවුන් ලොව පුරා ව්‍යාප්තව ඇත

කුඩා දරුවන් හට කාටුන් දර්ශන තුල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පෙන්වීමත්ල නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවන් සදහා ආකර්ෂණීය දසුන් හා නව උපකරණ වැනි දේ නිෂ්පාදනය කරමින් සමාජ මාධ්‍ය ජාලා තුලින් ඔවුන්ගේ සිත් මායාවෙහි ගිල්වා එම මාධ්‍ය තුලට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ හා එහි ආකර්ෂණීය බව රග දක්වා පෙන්වා ඔවුන් සැම එම මායාවෙන් මුලා කර ගැනීමට හා ඔවුන්ගේ සිතුවිලි ආක්‍රමණය කිරීමටත් සමත් දැ මෙම ව්‍යාපාරිකයන් විසින් කරනු ලබයිග කුඩා දරුවන් හැදි වැඩෙන්නේ මෙවැනි දේ සමග විමත්ග නව යොවනයා මෙම අවධීන් තුල අත්හදා බැලීම් වලටල කැපී පෙනෙන්නටල අනුකරණය කරන්නට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන බැවින් එහිදි ඔවුන් ගනු ලබන තිරණ ඉතා ඉක්මන් හා නිවැරදි නොවන අතර ඇතැම් දැ ඔවුන්ද හරි හැටි අවබෝධයක් නොමැති විමත් මනස මේවන විට වර්ධනය වෙමින් පවතින අවධියක් බැවින් ඔවුන් ඉක්මනින් මෙහි ගොදුරු බවට පත් විමත් සිදු වන්නේයග ඒ සදහා බුද්ධිමත්ව මත්ද්‍රව්‍ය ව්‍යාපාරිකයා කටයුතු සලසා ඇතග මෙම තත්වයන් හා රටාවන් හොද හැටි හදුනන මත්ද්‍රව්‍ය ව්‍යාපාරිකයා යොවුන් වදන් වගයෙන්ද යොවනයන් වෙත පියමැන හමාරයග ඒ වදන් අතරින් කිහිපයක් මෙසේල

- නී මේක ගත්තහම ආතල් ලෝකයක්** □
- නී පාවෙනවා වාගේ මහත්සියක් දැනෙන්නේ හැ** □
- නී හැම පුශ්නයක්ම අමතක කරන්න පුළුවන්** □
- නී තියමට අදහස් එනවා** □
- නී කොල්ලෙක් උනාම ආතල් එකේ ඉහන් ඕනා** □
- නී හොදට මතක හිටිනවා** □
- නී ගොඩක් වේලැ ො කරන්න පුළුවන්** □
- නී අමුතු සෙව එකක් පදරක එකක් එනවා** □

මෙවැනි වදන් හා අසත්‍ය දේ මවා පෙන්වමින් ඒ සදහා යොවනයා නැඹුරු කර ගැනීමට හා රවටා උගුලේහි හොවා ගැනීමට මෙවැනි දේ සමාජගත කිරීමට මත්ද්‍රව්‍ය ව්‍යාපාරිකයා සමත් කම් දක්වා ඇතග

මට එපා අඟුණ මට බැ අඟුණ කියන්නේ කොතොමද රූ

මෙහෙම කියන්න හයිසක් ලගට එකක් තියෙන්න ඕනැග මොකද එකට තමා පොරුණය කියන්නේ ලහැබැයි අද අපේ නව යොවනයන් හා තරුණ පිරිස් අතර දක්නට නැත්තේද එයම යිග අප සැම උපතේ සිට මරණය දක්වා පිවිතයේ විවිධ අත් දැකිමිවලට මුහුණ දෙමින්ල ඒවා පරාජය වෙමින්ල දිනමින් දිවිය ගෙවන පිරිසක් වේග කුඩා අවධියේ සිට පිවිතයේ විවිධ අවධින් පසු කරමින් හැල හැප්පිමි මැදින් උනුලාගෙන එන පිවිතයේ වේදනාවක් ඉතිරි කරගෙන මැරිලා යනවාට වඩා අවබෝධයෙන් යුතුව වැරදි දේ වැරදි ලෙසත් හරි දේ හරියටත් දැකිමින්ල අත් අය කරන දේ තමාද නොකරමින් තමාට ගැලපෙන දේ කරමින් ලතමාව අත් අය සමග සංසන්දනය නොකරමින් ලවැඩිකිටි අවවාදල අනුශාසනාවලට මදක් සවන් දෙමින් ලපිවිතයේ හරය තේරුමි ගෙන දිවි ගෙවන්නට තමාව පාලනය කරගෙන නිවැරදි මග යමින්ල තවකෙකු හරි මගට ගැනිමට හැකිනමි ඒ වෙනුවෙන් කැප විමට දේවල් කිරිමට උත්සාහයක් හෝ ගනි නමි ඔව් එදාට ඔයාට මට එපාඅගුණ මට බැ අගුණ කියන්න පුළුවන්ග එතනදි නොන්ඩි වෙන්නේවත් ලඔයාට හිනා වෙන්නෙවත්ල ඔයාව කොන් කරන්නේවත් නැග කලත් කමක් නැ තමන් ගැන හිතලා සතුටු වෙන්න පුළුවන් නමිග එතනට අපි හැදෙමු අපේ තරුණ යොවුන් පරපුර හදමු ග

මත්දුවන වලට යොමු විම හා වැලකි සිටිමට යොවනයා තුල ඇති පොරුණය කෙසේ විය යුතුද රූ

සැම පුද්ගලයෙකුටම තම පුද්ගල භාවයට අනුගත වු ආවේණික වු සිතුවිලිල ආකල්පල වාර්ථාවන්ල ගති පැවතුමි ඇතග එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන අතර එය පුද්ගල පොරුණය ලෙස හැදින්විය හැකියග එම පොරුණය ලක්ෂණයන්ම තමා මත්දුවන වලට යොමු විම හා නොවිමට බලපානු ලබන්නේත් මෙය පොරුණිය අබාධයක් ලෙස ගෙන හැර පැමට හැකියග පොරුණය තුල තමා ගොඩනගා ගෙන ඇති ආත්ම විශ්වාසයල දරා ගැනිමල ආත්ම අවබෝධයල සිතුවිලි හා ආකල්ප කළමනාකරණය හා ආත්ම අභිමානය ගොඩ නගා ගැනිම ඉතා අසිරු කරුණාවක් වුවද එය අපහසුවෙන් හෝ ගොඩනගා ගෙන අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කල යුතුයග මන්දයත් මිතුරෙකු වෙසින් හෝ ඥාතියෙකු ලෙසින් නැතිනමි මගහැරිමට නොහැකි මොනයමි අයුරකින් තමා ඉදිරියට එන මෙම අභියෝගල පරීක්ෂාවන් ජය ගැනිමට එයට සාර්ථකව මුහුණ දිමට තමාට හැකිනමි එය තමා විසින් ගොඩ නගා ගත් තම ධනාත්මක පොරුණයේ ලක්ෂණයක් වන්නේය ග

පුද්ගලයෙකු මත්දුවන සදහා යොමු විමට බලපාන සාධකයන් ඇතග පාරසරික සාධකල පීච විද්‍යාත්මක සාධකල මානසික සාධකල ජානමය සාධකල පවුල් සාධක හා තව ඕනැම සාධකයක් පුද්ගලයාගේ මත්දුවන නැඹුරුව සදහා බලපාන සාධකයන් ලෙස පෙන්වා දිමට හැකියග මෙම සාධකයන් හා පුද්ගල පොරුණයේහි ඇති තත්වයන් යන දෙකම එකතු වි මෙලෙස මත්දුවන සදහා පුද්ගලයාගේ යොමු විමක් නැඹුරුවක් දක්නට ලැබෙනු ඇත ග

සෞන්දර්ය කලා විෂයන් වලට යොමු විමල ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ව්‍යායමන් වල යෙදිමල නිර්මාණකරනයේ යෙදිම හා තවත් බාහිර ක්‍රියාකාරකමි වල යෙදිමල තුලින් පුද්ගලයා තුල ඉතා හොද ඉවසිමක්ල දරාගැනිමක්ල මග හැරිම හා පාලනය කර ගැනිමට ඇති හැකියාවක් ල සිද්ධින් කළමනාකරණය වැනි ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනිමට හා වර්ධනය කර ගැනිමට හැකියග එසේම භාවනාවල යෝගල පසබාමෙකබිල රැක්ඵ්ඵසදබිදබට දර එදබැ වැනි දේල අභ්‍යාස හෝ ඉගෙනුම මගින් ද පුද්ගල මනස වර්ධනයටත් ලඵ්කාග්‍රභාවයට පත් කර ගැනිමටත් ලපිවිතයේ සැම අවස්ථාවකටම උචිත පරිදි දිවි ගෙවිමටත් පහසු වන්නේයග කායික මානසික සුවය මෙන්ම පොරුණිය ගුණාංග වර්ධනය හා පොෂණය

තුලින් පුද්ගලයා සතු කුසලතා හා ශක්තීන් හදුනාගෙන යහපත් පෞරුෂය හා නිරෝගිමත් දිවියක් ලට්ටිනා පුද්ගලයෙකු ගොඩ නැංවීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත ග

මත්දුව පිළිබද ඉගෙනුම යොවුන් - තරුණ ඔබට වැදගත් වන්නේ ඇයි රැ

2020 එක්සත් ජාතීන්ගේ ලෝක මත්දුව වාර්තාව ජී : ඔහධෘෂ උදරකා අමරට සෘවදරව් -

2000 - 2018 කාලය තුල සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් අතර මත්දුව හාවිතය ඉතා වේගයෙන් ඉහළ ගොස් ඇති බව ල

2018 වසරේදි ලොව පුරා මිලියන 269 ක ජනතාවක් මත්දුව හාවිතය සම්බන්ධ අබාධවලින් පෙලෙන බව මත්දුව හාවිත කරන පිරිසෙන් වැඩිම පිරිසක් නව යෞවනයන් හා තරුණයන් බවත් මත්දුවවල බලපෑම නිසා ඔවුන් වඩාත් ඉක්මණින් ගොදුරු වන්නේ ඔවුන්ගේ මොළයේ වර්ධනය තවමත් සිදුවෙමින් පවතින නිසාවෙන් බව පෙන්වා දි ඇතග

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නියමයන් වලට අනුව වයස අවු 10 - 19 කාල පරිච්ඡේදය නව යොවුන් විය ලෙස හදුන්වනු ලබයිග වයස අවු - 25 වන තෙක් සාමන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ මොළය වර්ධනය වන බව පවසයිග මෙම අවධියේ ගනු ලබන තිරණල ක්‍රියාමාර්ගල නිවැරදි නොවන්නේත් බොහෝ විට ගැටළු කාරි දේවල් හා ඇබ්බැහිකාරි දේ වලට යොමු විම හා ඉක්මන් තිරණ ගැනීම ලද්දේවල් ඉගෙන ගැනීමටල අත්හදා බැලීමටල කැපී පෙනීමට හා ආකර්ෂණය දිනා ගැනීමට යොමු වන කාල පරිච්ඡේදයක් වේ ල මොළයේ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින අවධීන් තුල මත්දුව වලට ගොදුරු කර ගැනීමට පහසු බැවින් මත්දුව ව්‍යාපාරිකයා මෙම අවධීන් වල පසුවන නව යෞවනයා ඉලක්ක කර ගනු ලබයි ග

රටේ ලෝකයේ අනාගතය මෙම නව යොවුන් තරුණ පිරිස වේග ඔවුන්ගෙන් පසු පරපුර රැක ගැනීමට මෙම පිරිස රැකි සිටිය යුතු වේග තම වටිනාකම් පසක් කර ගනිමින් ලපිචිත අවබෝධයෙන් කටයුතු කරමින්ල තම පෞරුෂය හා කුසලතා වර්ධනය කර ගනිමින් ලතමා මෙන්ම අන් අය අගයමින් ලආශාව පාලනය කරමින් හා ගුණ ධර්මයන් වගා කරමින් ලදැනුමෙන් හා අධ්‍යාපනයෙන් පෝෂණය ලබමින් කටයුතු කිරීම නව යෞවනයන්ගේ වගකීමක් වේග ඒ වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීම මග පෙන්වීම වැඩිහිටි දනයේ යුතුකමක් වේ ගඵ්විට ඔවුන් තුලද මනා පෞරුෂයක් ගොඩ නැංවීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇතග මත්දුව වලින් පමණක් නොව පිචිතයේ හමුවන අනිකුත් අභියෝගයන්ල බාධා පිලිගෙන ඵයට නිවැරදි ලෙස මුහුණ දීමට ඇති හැකියාවද ගොඩනැගෙනු ඇතග

Success of Sri Lankan Women Entrepreneurs for Mental wellbeing

“The true entrepreneurs introduction: - “doer not a dreamer ”

-Nolan Bushnell-

Ms. Wathsala Malnie Edirisinghe

Counselling Officer, D.S. Office, Ratmalaa.

BA Special (Colombo), MA (Kalaniya), MBA (Kelaniya), PG Psychological Counselling (India), Dip. Child Counselling (USA)

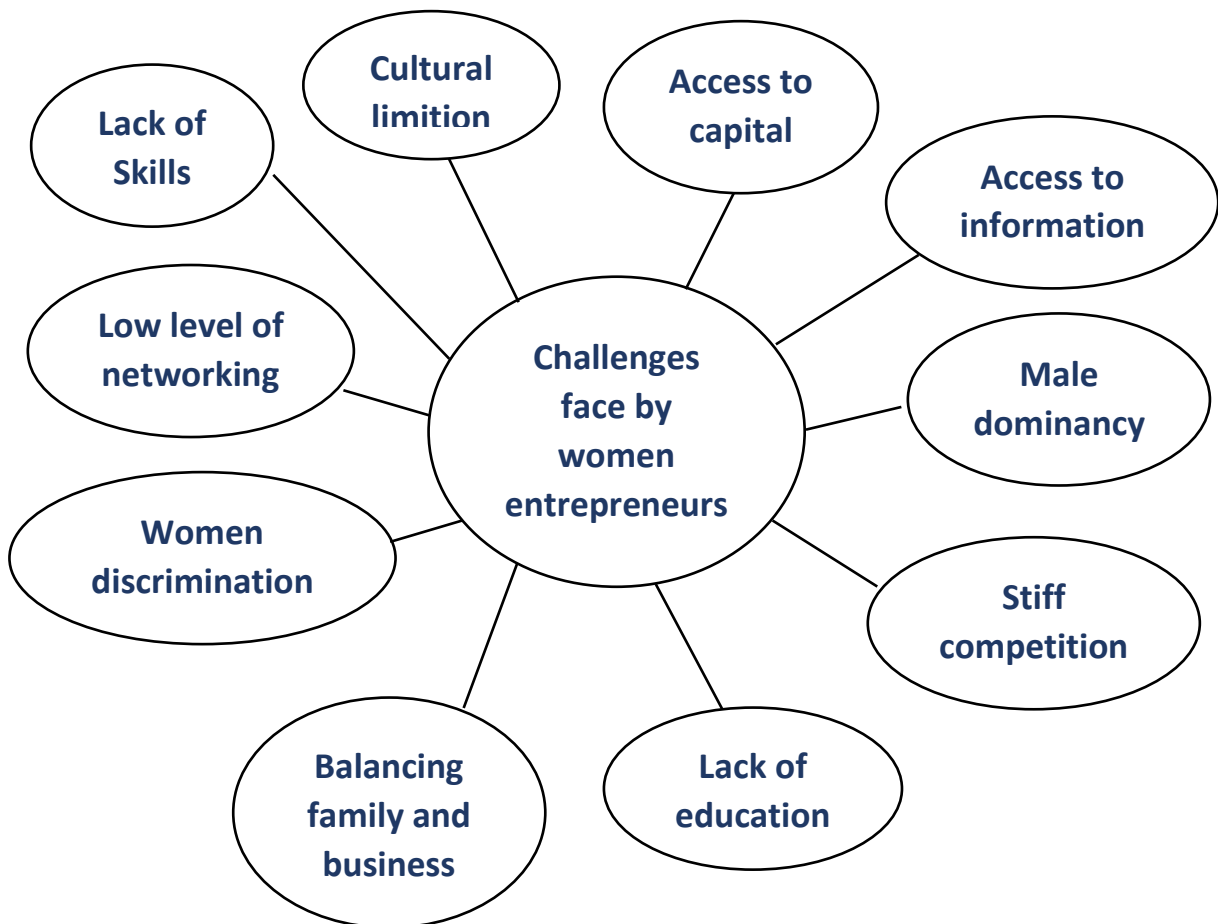
Entrepreneurship has been limited to men in Sri Lanka for many years. Now there are number of females who are conducting their own business and competing outstandingly in the economy. Women entrepreneurship has become essential to any economic or a result of LPG (Liberalization Privatization Globalization) and economic change. Women entrepreneurship is good method for enhance living standards inside the family and contributing to the economic development of the country.

- **How to develop the women entrepreneurship**

Development of women entrepreneurs their great participation in the entrepreneurial activities to no wing effort scan be taken into effective develop of women entrepreneurs. There are advantages of entrepreneurship among women empowering women is a challenge enhance national productivity generate employment but also, help to develop economic independence personal and social capabilities among women. Economic empowerment of women by micro entrepreneurship led to the women in many things such as socio-economic opportunity, property rights political representation social equality family development community development and last the nation development.

- **Challenges women entrepreneur in Sri Lanka.**

So many obstacles are face by women in developing countries including Sri Lanka.

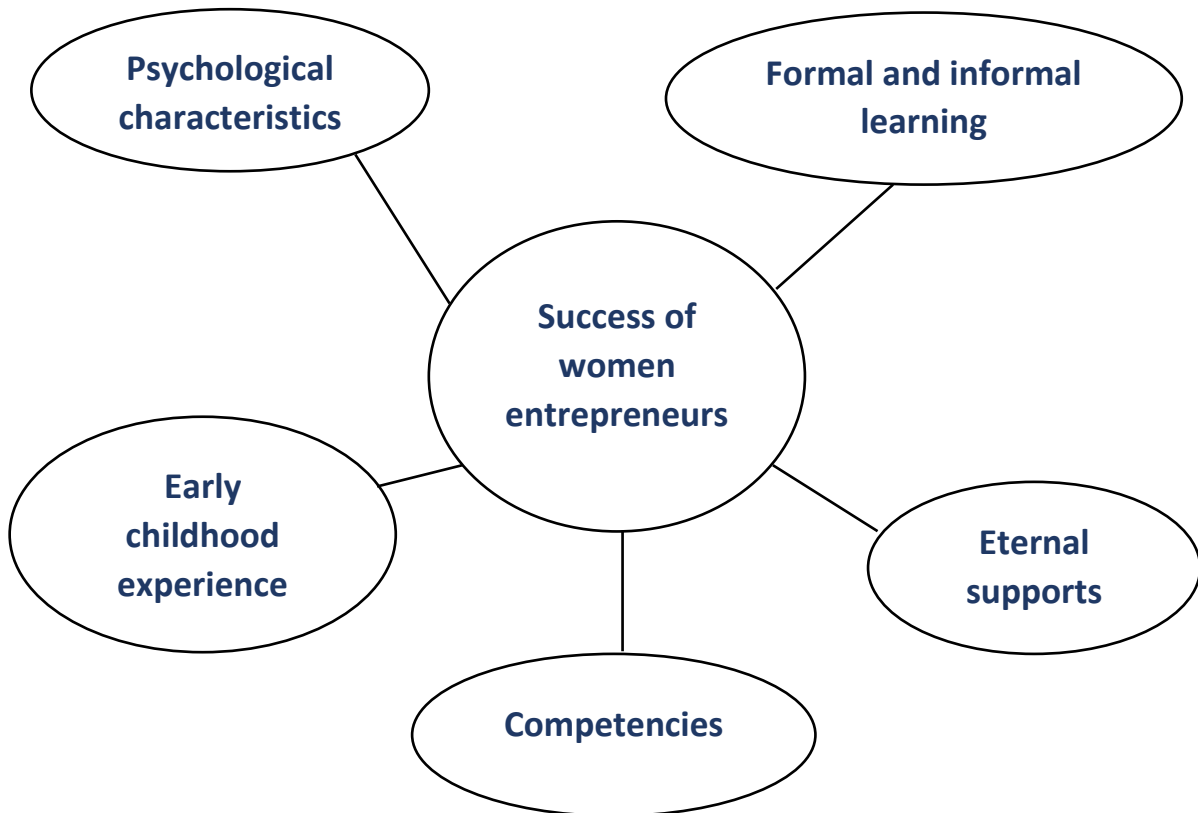


Defined as challenges for entrepreneurship in Sri Lank. Lack of faces to finance is on of major barriers that entrepreneurs barriers which face by women entrepreneur in Sri Lanka. The personal issues, cultural barriers, discrimination against women. Low access to newest in formation technology poor education are the common barriers. Including Sri Lanka further responsibilities inside the family life as dutiful wife and a mother is the major.

Draw backs among women entrepreneurs with the culture of Sri Lanka.

- **Success of women entrepreneurs**

The conceptual frame work above depicts five factors as discased.



This five factors emphasizes, the success first factor the impact of childhood experience revealed common characteristics among majority. The early childhood experience were thus found to be a factor which contributed positively to their success.

Second factors of psychological characteristics identified was locus of control propensity to take risk. Self confidence and innovativeness.

Third factor, competencies, human relation were identified as an important a spect.

Fourth factor of formal and informal learning of entrepreneurs in Sri Lanka. Most of them are educated.

Fifth factor of external support referring to the support received externally to the entrepreneur importance of family support, emotion and financial support was a contributory factors of success of these women entrepreneurs.

- **Mental wellbeing of women entrepreneurs.**

Successful women entrepreneurs mental balanced is very important they can use the “feeling well” look up them selves as closed technique. Women entrepreneurs can keep their mental balanced by be sleep, balanced nutrition diet, excises improve mood. Women entrepreneurs can use steps take optimize our mental wellness.

Self care Sleep nutrias diet, exercise, yoga and meditation

- 1. Positive self talk**

Positive self talk which is supportive can help increase self confidence and improve mood.

- 2. Healthy relationship**

Having healthy relationship also provides to get support good social relationships.

- 3. Physical environment**

This physical environment importance to release the stress. Physical environment surrounding enter pears working place (office), poor lighting, excessive noise, colors of walls in fiancé their mood.

- 4. Spirituality/ Nature**

Spirituality has been linked together happiness. Specially for set up emotional wellbeing. Nature protection is very important for entrepreneurs mental wellbeing.

This steps in fin need to be success women entrepreneurs to developmental and emotional wellbeing.

Conclusion

Success of Sri Lankan women's entrepreneurs whose contribution vital for the journey to words economic pro asperity of Sri Lanka.

Reference.

1. Buddhadasa (2003) *challenges issues growth orientation of Sri Lankan entrepreneurship*", Economic Review
2. Koddithuwakku S. Perera (2003) "*Women entrepreneurship development in Sri Lanka*", Colombo International Labor Organization.
3. Sing K (1992) "*Women Entrepreneurs*", A Shigh Publishing House, New Delhi.
4. Winn J (2004) "*Entrepreneurship*" , Women Management Review

Psychological Intervention for Covid 19

Saradika Tennakoon

Licensed Clinical Psychologist

Visiting Lecturer at UOC, UOK, SLIIT

BA(Hon)Psy (OUP), HDCP (IPS), MSSc(UOK),

Mphil in Clinical Psychology (UOC)

Sithsuwa Psychotherapy Centre, Malabe

The impact of the Covid 19 pandemic on mental health

Coronavirus Disease (Covid-19), a global pandemic that has been rampant since 2020, has had a profound effect on the lives of both local and foreign people in the world. This was the worst crisis for the people of the world who had never faced such a catastrophe before, as they had to become self-isolated, unable to help each other. Covid 19 is a fatal disease that causes severe physical discomfort in a way. On the other hand, it is a disease that has severe negative effects on the mental health as well. Due to the social stigma of the disease among the people, many people were seen trying to hide the disease and fearing the disease. It also made the condition worse for those suffering from anxiety disorders and Depression. The mental health of both the victims and the non-victims of Covid 19 was deteriorating due to the uncertainty of life expectancy, despair, untimely death of family members and severe traumatic events caused by quarantine.

The Covid 19 pandemic, which began in China's Hubei province, has caused a great deal of controversy in the country, leaving people and hospital staff helpless as no cure has been found for the disease at that time. Therefore, a number of researches have been launched in China to look into the adverse effects of this disease. Wang et al. (2020) research in China found that 53.8% of those data contributors suffered from severe emotional distress. It also found that 16.5% had mild to moderate depression and 28.8% had mild to moderate anxiety. It was also revealed that there is a positive correlation between the rise of these psychological problems and women.

Also, a research conducted by hospital staff treating covid 19 patients in China revealed that the pandemic situation had a severe impact on their mental health. The

researchers found that 50.7% suffered from depression, 44.7% from anxiety, 73.4% from stress-related symptoms, and 36.1% from insomnia (Liu, et al., 2020).

Research by Brooks et al.(2020) have revealed that long-term quarantine, low social contact, financial shortages, and stigma have all had a profound effect on mental health, such as anxiety, depression, stress, anger, and sleep disturbances. Also, the increased risk of dying from the epidemic seems to have a negative impact on the mental health of many people. According to the research by Reger, Stanley & Joiner (2020) also founded that the covid 19 effect increased the suicide rate. This situation is exacerbated by the socio-economic difficulties faced by individuals.

The above research findings confirm that this situation is more or less seen in every country in the world. However, this is a time when the need for psychological counseling is strongly felt to restore mental health. But there are also difficulties in using the traditional counseling contact because of the potential for the disease to spread quickly. Although traditional counseling is defined as a face-to-face contact between counselor and client, the new trend is not to place face-to-face contact between counselor and client during the pandemic situation. Further confirming this, Martin, Millan & Campbell (2020) points out that it is timely to adopt online methods such as telephone as it is difficult to provide face-to-face psychological counseling services. Wang et al. (2020) also point out that telephone counseling intervention is also effective in the adult community with emotional disorders.

Counseling Intervention for Covid 19

This paragraph focuses on a number of considerations in the use of counseling therapies and techniques in online counseling.

Meyer et al.(2005) pointed out that there are a number of steps that can be taken when performing counseling intervention online or over the phone, as mentioned above. According to them the following 5 steps can be shown.

- 1 personal introduction and establishing a connection
- 2 Evaluating and identifying problems or difficulties
- 3 Identifying recourses and possible alternative solutions
- 4 Defining a realistic plan to implement immediately
- 5 Terminating the session

Although counseling is done online, it is imperative to follow the code of ethics to protect the privacy and confidentiality of the client. Also, some of the usual counseling techniques can be used to suit this. For example, cognitive behavior

therapy (**CBT**), mindfulness based cognitive therapy (**MBCT**), Dialectical Behavior Therapy (**DBT**), etc. can be used successfully. Let's take a look at a simple example of how cognitive Behavior Therapy apply for covid 19. It is an evidence based treatment, can be applied to people suffering from depression, anxiety, stress and other mental conditions.

CBT treatment recognizes that there is a network of interactions between a person's thoughts, feelings / emotions, physical sensation and behavior. Because of the high value that the client gives to negative thoughts, the emotion is relatively high. For example, you realize that the fear of someone with a high level of irrational belief, such as "I will die of this disease," is relatively high. It complains of various physical ailments as the body reacts to those emotional ailments. They are more likely to have restlessness, which can lead to Pseudo symptoms similar to those of Covid 19. The following maintenance cycle explains how severe symptoms such as anxiety and depression can be.

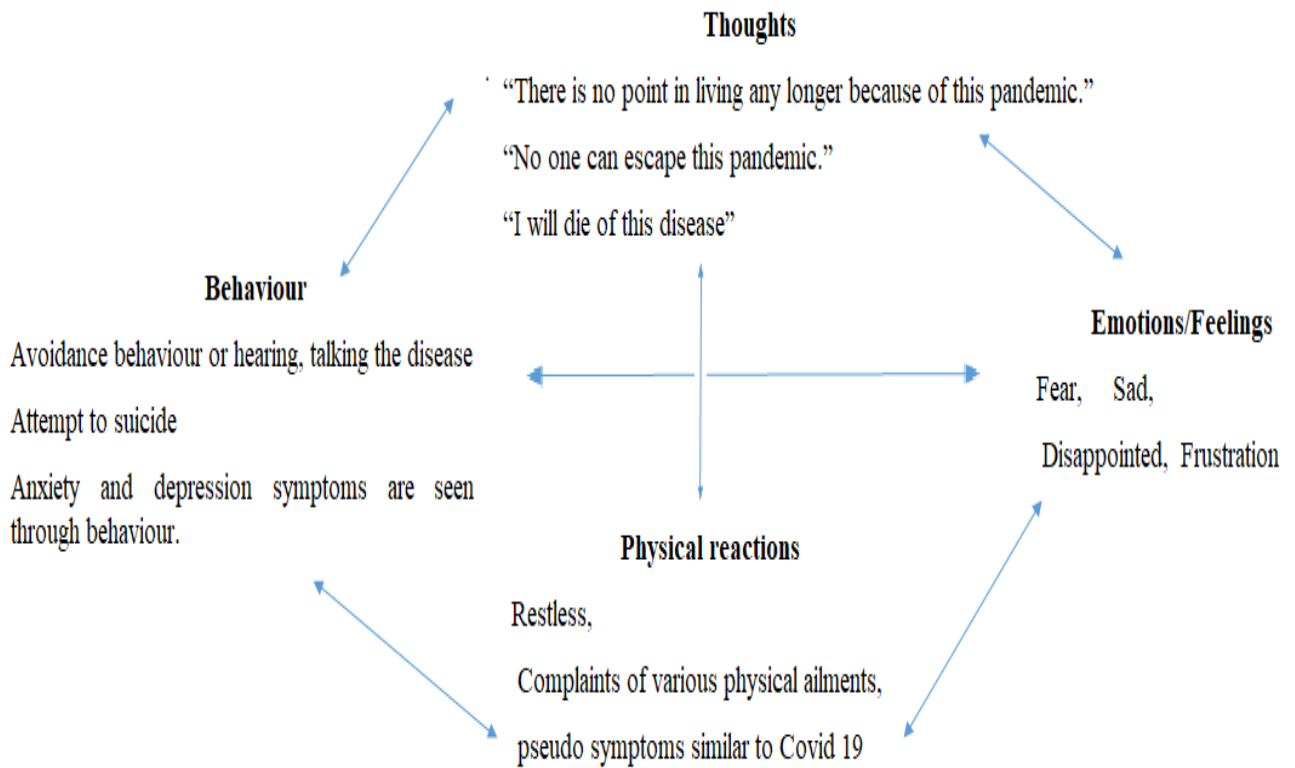


Figure 1 Maintaining Cycle

Thus, both non-covid sufferers and covid victims will understand the negative impact on mental health if they maintain the above cycle for some time. Therefore, **CBT** as an evidence-based treatment, the client can be trained to understand the

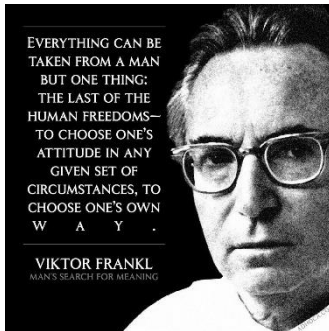
relationship between personal thoughts, emotions, physical sensations, and behaviors and to train the client to respond with mindfulness. CBT therapeutic strategies can be used to challenge irrational thoughts. The counsellor can guide clients through the use of Thought Diary, ABC Diary, counting technique, flash card. Then the above maintenance cycle will be broken. When a person's negative beliefs about himself, others, and the world are removed, he or she becomes accustomed to developing positive thoughts.

Some mitigation of the value a person places on the threatening impact of the disease gives him or her relief. It removes emotional discomfort. Its effect is to relieve physical discomfort. Also, the person's behavior will return to normal. As a result, the person will be motivated to act with greater understanding, mindfulness, and discipline. Present moment awareness training reduces the frequency that irrational thoughts come to mind. Also, motivating the person to think and act more mindfulness based can help reduce their anxiety and depression in some way. On the other hand, it will be easier to control the spread of the disease among society.

References:

1. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020).
2. Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17-e18.
3. Martin, J. N., Millán, F., & Campbell, L. F. (2020). Telepsychology practice: Primer and first steps. *Practice Innovations*. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.
4. Meyer, R.A, & James, R.K. (2005). *Crisis Intervention workbook*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
5. Reger, M., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019—A perfect storm. *JAMA Psychiatry*.
6. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Spirituality life for victor frankel's Existent theory and logo therapy



“the greatest task for any person is to find meaning in his or her own life”

-Victor Frankl-

Senior lecturer, Ms. Dilakshi De Silva

Head department of philosophy

University of Kelaniya, BA, Hon (Philosophy) (Kalaniya) MSSC (Kalaniya)

Introduction

Victor Frankel the most important issues for human being search for the meaning of Life. He use this tow theory the meaning of life. He uses to search person life.

Frankel's Background

Victor Frankel's born on 1905 was an Australian neurologist, Psychiatrist and Philosopher. He was found “Logo therapy” which has been dubbed the third Viennese “School of Psychology” (Following, Freund alder) The years spent there deeply affects his understanding of reality and meaning of Life.

Components of Franklin philosophy

Victor Frankel philosophical theory based of external analysis and logo therapy (LTEA)

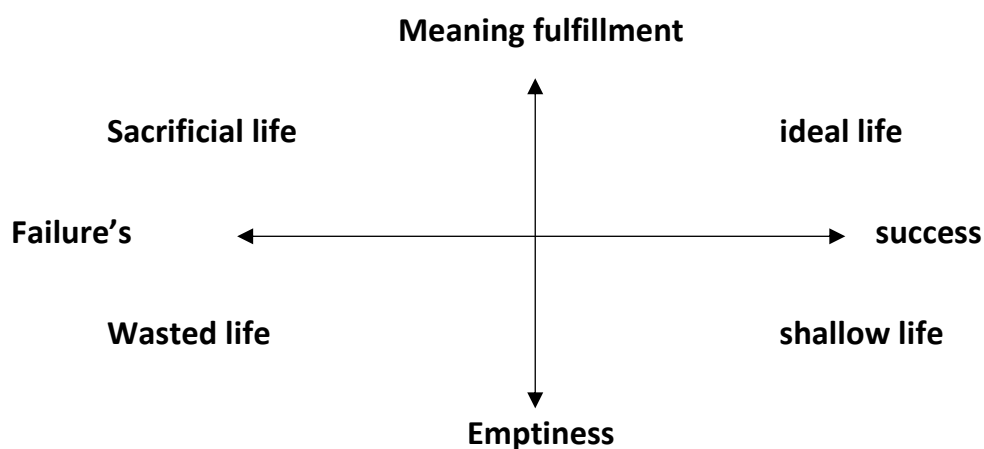
Existential analysis of person's existences. The existential theory is a branch of philosophy on that concern's, what it identifies questions, of life,

1. Why do human exist?
2. Why do I exist?
3. What do value?
4. Who am I?
5. How can I contributed world?

There are main components that are the heart of the Frankel's philosophy.

Logo therapy techniques.

Victor Frankel's theory "Logos" is the Greek word for "spirit" spirituality mean's human's ability to do and express highest thing in human life. Like beauty art, truth and goodness spirituality can also include religion but not necessary. In the will to meaning Frankel's notes that logo theory aims to unlock the will to meaning in life. Logo therapy develop in context of extreme suffering sadness. His experience showed, according his theory life can divided,



Four parts. His experience showed him that life can be meaningful in life.

The three main techniques of logotherapy.

1. deflection

Deflection is used when a person is overly self-absorbed on an issue of attaining a goal.

2. Paradoxical intention :-

Paradoxical intention involves asking for the thing we fear the most.

3. Socratic dialogue

Socratic dialogue is a technical use of the method of one's own words as a means of self-discovery.

These three techniques are used to find out a man's meaning of life.

Benefits of logotherapy.

Logotherapy may improve resilience or the ability to withstand adversity, stress, and hardship. The form of therapy encourages development while logotherapy isn't religious. It is based on spiritual and philosophical concepts concerned with helping people who feel lost or dissatisfied on a spiritual level.

Conclusion

Victor Frankl's logotherapy and existential analysis are very important for today's world and also for everyday life. According to the COVID-19 pandemic period, post-pandemic period, this theory can be useful for a person to find their life's meaning. Also, a person can practice this in their everyday life.

Reference :

1. Alexander Bathyam – *“Logo therapy and exixenal analysis”*, Frankel Institute, Vienma, VOI
2. Frankel Victor – (1992) *“Man’s Search for Meaning”* (4th ed) Boston, Becon.
3. Frankel Victor (1967) *“Psychotherapy and existenlism”* New York.
4. Daniel Golman – David Rintoul, *“Victor Frankel Yes to Life”* (2020) Dream Scape media, USA.

K.W.A. Chathuri Samanthika Ariyasena,
M.A., B.A., Dip. in Psy & Coun, Dip. in Buddhist Psy
Dev. Officer (Counseling),
Counseling Division,
State Ministry of Samurdhi, Household Economy & Micro Finance.

Neuroscience and Psychology: A brief review of Theory and Application.

Neuroscience and psychology have become the most appealing disciplines during recent years with significant growth of researches and fascinating experiments. Neuroscience plays an important role in the field of psychology. When observing related literature, it can be observed that there is an association as well as disassociation between neuroscience and psychology. There are several debates also in the world of science about the integration of these two disciplines. Through this essay, I hope to highlight differences between two disciplines, different views that exist regarding the relationship between neuroscience & psychology and how each of these disciplines relates to one another. My primary purpose in this essay is to show how far neuroscience has been helpful for the development of psychology and to highlight how to define a psychological nature problem in a complex situation by incorporating of neuroscience elements and neuroscientific discoveries made over a period of time. Let us look why is important to discuss these two disciplines. Mind, body, brain and behaviour have become important objects of study in modern sciences including neuroscience and psychology. It was also a decade (1990-1999) called 'decade of the brain' published by the Library of Congress and National Institute of Mental Health (Goldstein, 1994). Again, the decade of 2000 to 2010 was proclaimed as the 'decade of the Behaviour' (Kendall, 2000). It shows, these two disciplines have been developed, generated new trends and built up a valuable conversation with the course of time. So, in achieving the goal of this essay, it is important to look into these views and developments.

Neuroscience is the systematic study of the brain and nervous system. It explores the human brain, its structure, mind, nervous system, biological and chemical processes in the brain. Also, neuroscience concerns about the biological basis of consciousness, perception, memory, and learning (Oktar, 2006). As the American Psychological Association, Psychology is the study of the mind and behaviour on a scientific basis. As a diversified area of study, it discusses human developments, mental and physical health, social behaviour, feelings, emotions, and cognitive processes (APA Dictionary of Psychology, 2016). The function of the mind, thoughts, mental processes, consciousness and how each of these factors affect human

behaviour are explained in psychology. In these disciplines, the central object of study is different. But there are common components such as behaviour, thoughts and cognition between the two. Neuroscience analyses these common factors in neurological and biological perspectives. Psychology and neuroscience overlap in these common components. This is advantageous in psychology in complex psychological and neurological issues that can't be addressed only by psychology. In discussing these commonalities and collaboration, the mind and body debate and the theories like constitutive reductionism and eliminative reductionism are in favour of the relationship between the two disciplines. The mind-body interdisciplinary debate states that the brain is an organ whereas, the mind is not and mind dwells in the brain (Chater et al., 2017). Mind manifests through emotions, cognitive functions and behaviours. Neuroscientists believe that the mind cannot be described without the brain. If damage occurs to the brain, it influences the mind. For example, substance use and brain injuries. Neuroscientists point out by using neuroimaging techniques like EEG, people born without a brain do not show signs of consciousness. It means the mind does not exist independently (Tryon, 2014). Theories like Dualism and reductionism in psychology are negated with this discovery in neuroscience. Dualism states, mind and body are separate entities. There is no interaction between mental and physical phenomenon (Fieser, 2008). Reductionism means, to reduce complex psychological matters into a simple phenomenon (Marshall, 2009). Constitutive Reductionism and Eliminative reductionism are opposed to these views. According to constitutive reductionism, the brain produces mental processes and the mind is a product of the body, not a separate entity. Eliminative reductionism points out that the mind is purely a brain activity. Mental processes are generated when the brain is activated.

Biological perspective in psychology also can be well applied to the construction of this argument. Bio psychological perspective explains how behaviours are generated as a result of mental processes and how mental processes are generated due to the activation of the brain. Mind - brain and behaviour - brain correspondence is explicitly brought out from this perspective. This shows that the brain has become a central figure for the activation of mental processes and behaviour. Biopsychological factors once again could be explained in neuroscientific terms and, this breakthrough solidifies the relationship between these two disciplines furthermore. For example, Biological factors like genes, hormones and chromosomes are illustrated in neuroscientific terms in disorders like Parkinson's, Alzheimer's Huntington's, clinical depression and anxiety. The human brain is a very complex organ. It consists of billions of nerve cells called neurons. Neurons are the principal communicators of the brain. Neurons send signals from one region to another. The nervous system also as part of

the brain is comprised of many nerve cells that transmit signals between different parts of the body. It is through the nervous system human being communicates with the external world and conduct behaviours. The brain controls senses like hearing, sight, smell, taste, touch and emotion. Through these senses, the brain receives information, interpret them and store them. Neuroscientists show that this Process of the brain has intertwined with mental processes and behaviours. Fight and flight response in psychology is well applied in illustrating the process. in the presence of mentally or physically terrifying situation, the human body prepares to deal with the particular situation either by staying or running away for safety. If you are about to fight what happens to your body and mind? Neuroscience and biopsychology thus explain it. Once Amygdala, the centre for emotions captures the distress signal it sends the signal to the Hypothalamus, then to the Pituitary gland and finally, to the Adrenaline glands. Then Adrenaline gland produces Adrenaline hormone to the bloodstream quickly to send impulses to organs to create a response. Adrenaline secretion raises heart rate, blood pressure, blood glucose levels, muscular strength and expanding of airbags of the lungs to make the body adjust to the response either fight or to run away for the safety. This interdisciplinary illustration gives a broader understanding of how brain-related internal activities occurred, then how the brain and mind related mental processes are generated. Finally, bodily actions are conducted. For the functioning of our brain, billions of neurotransmitters keep on working constantly. Neurotransmitters are the chemical messengers that transmit messages from one nerve cell to another specific brain cell or a body cell. These affect many psychological functions such as happiness, joy, mood and fear. There are seven major neurotransmitters such as Dopamine, Norepinephrine, Serotonin and Glutamate. Serotonin, a neurotransmitter that impacts the mood of happiness. If Serotonin secretion is low, it causes anger, low mood, anxiety and with the executive amount of serotonin associates with serotonin syndrome. Dopamine is another neurotransmitter that regulates movements and pleasant mood. But, lack of Dopamine causes depression, lack of motivation and concentration. Thus, the link between the brain - mind - behaviours can be elaborated neurologically.

Let's now examine some instances that apply neuroscientific elements and findings to psychology. Parkinson's disease is a neurological disease that gradually breakdown Dopaminergic neurons which regulate body movement and decision-making abilities. Neurologists Evaluate changes like tremors, stiffness and poor balance while psychologists address symptoms like anxiety, depression, sleep troubles in Parkinson's. Neuroscientific evaluation is significantly important in intervening for skills development in people with Parkinson. Alzheimer's disease, a psychological disorder that causes memory loss and trouble

with communicating. Abnormal changes in the brain result in Alzheimer's and, this leads to the declining of intellectual abilities, behavioural, personality issues, changes in emotional responses and less control of feelings. Cholinesterase inhibitors which lead to better communication between nerve cells are prescribed as medication for this. Mental and physical stimulation is compulsory in addressing this issue and the above neuroscientific findings make the psychological intervention a productive one. Huntington's disease, a neurological disorder in which neurons in a certain area of the brain starts to breakdown. This is caused by a defective DNA creates toxic protein and damages neurons. This leads to emotional disturbances, irritability, apathy, uncontrolled movements and intellectual disability. There is a recent development of neuroscience for Huntington's that an incision is made in the DNA, disable the defective gene and prevent the production of toxic. This may help to psychology in managing the disorder. Schizophrenia, a psychiatric disorder in which reality abnormality exists. Hallucinations, delusions and disordered thinking are the main symptoms. Through neuroscience, classifies symptoms and attach them to brain structures. to improve treatment for Schizophrenia. Changes in dopamine neurotransmitter may cause this, and with neuroscientific findings, psychological treatments are recommended to develop the brain and the plasticity of the brain. In Clinical depression, neurological findings are more crucial for deciding the method of intervention for psychologists. The influx of cortisol affects clinical depression and, the Amygdala is enlarged due to this. Amygdala is a part of the brain associates with emotions. Among the prominent characteristic of this disorder, low mood is persistent. According to neuroscience and psychology, medication and psychological interventions are compulsory in addressing clinical depression. Neuroscience contributes to finding medication regarding autism too. Troubles in social skills, behaviour and communication are symptoms of autism. In identifying autism, neuroscience provides some insights about brain activities. The cerebellum is the area that damages by autism. Proper psychological intervention is also required to reduce the severity of this disorder. Neuroscience applications make it smooth. There is also a recent finding regarding the formulation of Anti-anxiety drugs in neuroscience. The constant feeling of worry and discomfort are the symptoms of anxiety. Psychological intervention is most needed here and, neuroscience makes the intervention comfortable. Drug abuse, addictive behaviour that misuses excessive amounts of the drug is mostly discussed today in psychology. Psychologists evaluate how external factors impact unconscious processing and neuroscientists investigate the impact of the gene when the brain engages in addictive behaviours. Neuroscientists use Neuroimaging techniques like fMRI and PET today in investigating these matters (Volkow, 2003).

At the beginning of the essay 'Neuroscience and Psychology', I highlighted that neuroscience has a crucial role in psychology. The facts cited above, confirm it. I have pointed out the elements of neuroscience and its' discoveries are of utmost importance for the development of psychology. The essay has negated the theories like reductionism and dualism that dismiss interdisciplinary approaches in psychology in general. To validate my argument, I have brought out the mind-body discourse, biological perspective in psychology along with the theories like constitutive reductionism and eliminative reductionism. Also, the essay indicates how neuroscience relates to psychology and pointed out the neurological application in complex psychological issues are effective. The goal of psychology is to make a positive change in people's lives. The purpose of neuroscience also appears the same and both disciplines have a long way forward. According to the views discussed above, psychology is not a completely autonomous field. The most important thing is, Psychology seems to have taken a step forward with applying neuroscience elements in the clinical and counselling settings. This interdisciplinary view has been useful in understanding, analysing and describing a psychological issue and applying knowledge in the psychological practice for best results. Finally, it can be concluded that the relation of neuroscience with psychology has led to a vast development of psychology. In a way, this correlation is advantageous for neuroscience too. Because, several symptoms like irritability, apathy, low mood, discomfort and sadness related with most neurological disorders are managed by the psychological intervention. The developments in these two fields would be a challenge to the classical way of thinking and the contribution of neuroscience to psychology will continue. The conversation regarding the mind-brain and the brain – behaviour correspondence will grow further. Moreover, the mind-brain – behaviour axis would be a central object of study in the fields of clinical, counselling psychology and neuroscience. So, there would be more explorations regarding the human brain, mental processes and behaviours in the 21st century.

Reference

- Barrett, L. F. (2009)The future of psychology: Connecting mind to brain. *Perspectives on Psychological Science* , **4**(4), pp.326–339.
- Machamer, P. and Sytsma, J. (2007)Neuroscience and theoretical psychology. *Theory & Psychology*, **17**(2), pp.199–216.
- Marshall, P. J. (2009)Relating psychology and neuroscience: Taking up the challenges. *Perspectives on psychological science*, **4**(2),pp.113–125.
- Peres, J. and Nasello, A. G. (2008)Psychotherapy and neuroscience: Towards closer integration. *International journal of psychology*, **43**(6), pp.943-957.
- Pérez-Álvarez, M. (2017)Psychology as a science of subject and comportment, beyond the mind and behavior. *Integrative psychological and Behavioral science*, **52**(1), pp.25–51.
- Schwartz, J.M., Stapp, H.P., Beauregard, M.(2005)Quantum physics in neuroscience and psychology: a neurophysical model of mind-brain interaction. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, **360**(1458), pp.1309–1327.

**A Study on the Impediments of Child Protection Case Management Practice;
KatanpolaGramaNildari Division – Elpitiya**

H.M.S. Niroshani¹

Lecturer, National Institute of Social Development

savithamihinula@gmail.com

+94717008793

Abstract

Focusing the aim of introducing the Case Management in the process of Child Protection, UNICEF has launched a project in Sri Lanka. The project is proceeding at its initial pilot study phase and KatanpolaGramaNildari Division Elpitiya Divisional Secretariat is taken as one of the units of study. Field Officers of Divisional Secretariat, Police Officers, Health Officers and Educational Officers from different levels are educated and trained in Child Protection Case Management. The objective is to implement the Child Protection Case Management as a part of their roles and responsibilities. Child Protection Case Management is a way of organizing and carrying out work to address an individual child's (and their family's) needs in an appropriate, systematic and timely manner, through direct support and referrals. This enhances the holistic wellbeing of a children and their family and their ability to recover from adversity and crisis influenced by individual characteristics and external factors. This paper thus focuses on the possible impediments of Child Protection Case Management Practice in KatanpolaGramaNildari Division. Sub objectives of the study is to explore role and responsibilities of the selected sample and to determine their current performance regarding the child protection. Qualitative Data Method is used and In-depth Interviews and Focused Group Discussions are taken as tools of data collection and 30 officers were selected as a sample. The themes identified were Individual attitudes, Administration Rules and Regulations, Lack of knowledge of Case Management among Staff Officers, Resource Linking and Values and Ethics in the practice. It is therefore suggest to continue training and educating different officers on Child Protection Case Management, Adopting a mechanism for periodical assessment of the practice, maximizing the resource network and utilization of new technology accordance to the of the area with the project's objectives.

¹Master of Social Work – National Institute of Social Development, Post Graduate Diploma in Counseling – University of Colombo, Bachelor of Arts – University of Sri Jaywardenepura

Keywords - *Social Case Work, Case Management, Child Protection, Child Protection Case Management, Impediments*

Introduction

Children of all ages have the fundamental right to live, learn and grow without fear of violence, abuse, neglect, exploitation and discrimination. The strong child protection system ensures this right is available to all children. The Human Rights Commission identified the need of a convention for the welfare and protection of children. As the first step towards this, United Nations Organization declared the year 1979 as the International Year of the Child. Meanwhile, the Convention on the Rights of the Child (CRC) was prepared jointly by the United Nations Organization and non-governmental organizations under the patronage and guidance of the Human Rights Commission and was adopted on November 20th, 1989 at the 44th session of the General Assembly of the United Nations.

The origin of rights based services for Sri Lankan children began soon after independence. It started when the post-independence political leadership at that time decided to provide free health and education to all children. Further developments occurred much later in the late 1970s, when the principle of primary health care services was adopted, particularly family health, nutrition, access to safe water and sanitation. Sri Lanka signed the Convention on the Rights of the Child on 26th January 1990 and ratified on 12th July 1991. Sri Lanka government is working to strengthen the child protection system at the national, regional and community level, so that children can thrive within supportive family and community environments that protect them, and provide them with safe and equal access to important services.

Though Sri Lankan Government more concern on the child protection process and regulation formulation, by analyzing the cultural beliefs and norms of Sri Lankan Society, it proved that the socio – cultural norms tolerate emotional, physical and sexual violence against children exists throughout Sri Lanka. Further, parents, teachers and children are often unaware of how to access and utilize child protection services even if a violation is experienced. A lack of coordination at the national, district and divisional levels has made it difficult to weave important child protection principles into the work of other connected sectors such as health, education, social protection and justice. Most importantly, Sri Lanka lacks a national child protection framework. This means that

well-meaning stakeholders at every level lack nationally accepted guidelines and a defined hierarchy within which to carry out their tasks. To make matters more challenging, insufficient evidence and data make it hard for policymakers to assess and react to challenges on the ground. Children with disabilities are at greater risk. Essential services for children with physical or mental disabilities are either unaffordable in many areas or absent altogether. Several communities lack the ability to identify and respond early to the needs of these children, and do not have suitable parental support schemes to provide the type of safety net that they and their families need. While finding a solution for above situation, the professionals have identified that coordinating all service providers of human services under the one umbrella can be provide safety net for children who are in vulnerable situations.

There is method of social work field practice, to work involving individual and family related problems called Social Case Work. Individualism has always been a powerful theme in the developed world, and social case work aims to provide emotional support, encouragement and opportunities for self-determinations, acknowledgment of broader difficulties and an easing of emotional strains. When considering Sri Lankan situation, it shows there should be the other supportive systems that accompany individual work. Case management is one of the primary places in human services where the whole person is taken into account. Unlike specific services, does not focus on just one problem but rather on the many issues, and concerns a client brings.

When considering the history of case management, it emerged late 19th and early 20th centuries, and it focused poverty and other social problems related with industrialization, urbanization, immigration and case managers practiced case management in fields of aging, Child welfare and youth- and family oriented services, corrections and education etc...(NASW 2013). Child protection case management directly involves with the children issues and it is a way of organizing and carrying out work to address an individual child's (and their family's) needs in an appropriate, systematic and timely manner, through direct support and referrals.

The Sri Lanka government and UNICEF implemented pilot project to introduced Child protection case management for government officers including, Child rights promotion officer, probation officer, police officer, Divisional secretary, Grama Niladhari, Public health inspector, principle, teachers, pre- school teacher, Social Service officer and other related field officers in a

GramaNiladhari Division. This project aimed to educate the government and community leaders about Child Case management and to implement the method as a part of their roles and responsibilities.

This paper evaluates the project which was implemented in Katanpola Grama Niladhari Division in Elpitiya divisional Secretariat. Main objective of this paper is to explore possible impediments of Child protection case management practice in Katanpola Grama Niladhari Division. Sub objectives of the study is to explore role and responsibilities of the selected sample and to determine their current performance regarding the child protection. Also this study focuses to find out challenges of Government officers when they are in Child Protection case management process. Qualitative Data Method is used and In-depth Interviews and Focused Group Discussions are taken as tools of data collection and 30 officers were selected as a sample. The themes identified were Individual attitudes, Administration Rules and Regulations, Lack of knowledge of Case Management among Staff Officers, Resource Linking and Values and Ethics in the practice. It is therefore suggest to continue training and educating different officers on Child Protection Case Management, Adopting a mechanism for periodical assessment of the practice, maximizing the resource network and utilization of new technology accordance to the of the area with the project's objectives.

Definition of Concepts

Case Management

The case management can be used as one of the techniques in the Social Case Work intervention method of Social Work. The case management concepts domain consists of knowledge associated with the case management process resources, and skills needed to ensure the effective and efficient delivery of safe, quality health and human services to clients/ support systems.

The process through which social workers plan, search, and advocate for as well as monitor services from different social service or health care agencies on behalf of a client. Social workers in one or multiple organizations can coordinate their efforts through professional teamwork, thus expanding the range of services offered to any one client. A case management approach limits problems arising from fragmentation of services, staff turnover, and inadequate coordination among providers. Case management can occur within a single large organization, or within a

community program that coordinates services among settings (Barker, 2003, p. 58; National Association of Social Workers (NASW), 2012, p. 9-10).

At the macro level, the process of case management takes place within systems that are organized around a purpose and goal with structures that have functions, capacities, processes, and accountability mechanisms. There is regular interaction with other social welfare structures, including those for health, mental health, social services, justice, and education (Davis, McCaffery, & Conticini, 2012). At the micro-level, case managers work with individual children and families to assess their unique needs and identify the most appropriate interventions. Then it is the job of the case manager to coordinate the work of a group of multi-disciplinary professionals and organizations. In fact, social work case management works simultaneously at the micro- and macro-levels with a specific client and with a system of services.

The case management process consists of several phases that are iterative, cyclical and recursive rather than linear and that are applied until client's needs and interests are met. The phases of the process are Screening, Assessing, need identification, planning, implementing (care coordination), evaluating and follow up.

Case Manger –

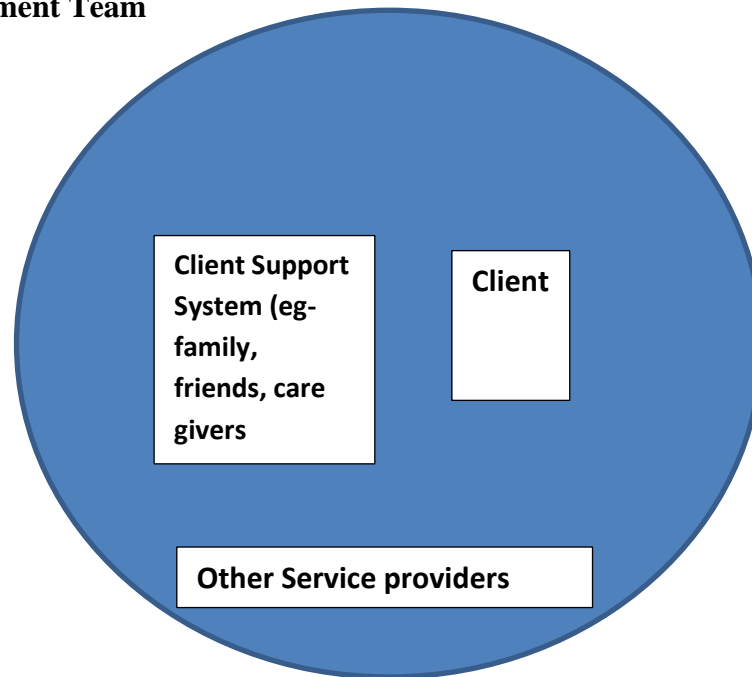
Case manager is the main role in case management process and he navigates the phases of the process with careful consideration of the client cultural beliefs, interest, wishes, needs and values. By following the steps, case manager helps client/Support system to:

- Evaluate and understand the care options available to them
- Determine what is best to meet their needs
- Institution action to achieve their goals and meet their interests/ expectations

At the same time, case manager applies:

- Relevant laws
- Ethical principle and standards of case management (Social justices, Human dignity and worth, importance of human relationships, integrity, etc..)
- Evidence based practice guideline

The Case Management Team



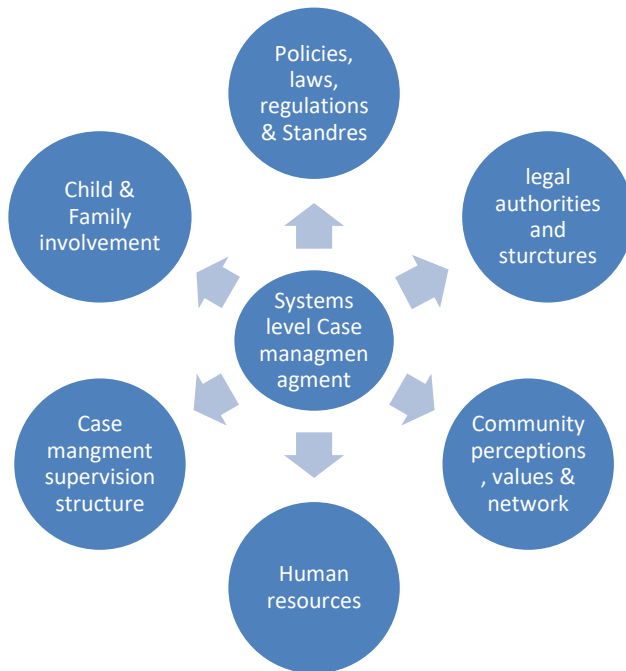
Child protection Case Management –

Case management is a process that enables social workers to coordinate multiple services in order to prevent or minimize their fragmentation and facilitate a client's increased functioning and wellbeing (Barker, 2003; National Association of Social Workers (NASW), 2012). When looking at case management with regards to child protection, the main purpose of following that process is to identify appropriate providers and interventions across the range of social, psychological, health, and other service domains that will focus on increasing positive outcomes for children and families.

There are macro- or systems-level perspectives on child protection case management as well as micro- or individuallevel views. At the macro level, the process of case management takes place within systems that are organized around a purpose and goal with structures that have functions, capacities, processes, and accountability mechanisms. There is regular interaction with other social welfare structures, including those for health, mental health, social services, justice, and education (Davis, McCaffery, &Conticini, 2012).

At the micro-level, case managers work with individual children and families to assess their unique needs and identify the most appropriate interventions. Then it is the job of the case manager to coordinate the work of a group of multi-disciplinary professionals and organizations. In fact, social work case management works simultaneously at the micro- and macro-levels with a specific client and with a system of services.

Having a clear understanding or a snapshot of a child protection system and its interactive components is important for case management to function effectively. There are a number of recent documents that describe child protection system models that can be used to guide governments' and donors' efforts to strengthen child welfare systems (Forbes, Lau, Oswald, & Tutnejevic, 2011; McCaffery, Davis, & Conticini, 2012; Save the Children, 2010; Wulczyn et al. 2010). A comparison of these models' similar structural components reveals six main elements that influence case management processes at the systems level:



Background of Child Protection Case management in Sri Lanka

The Government of Sri Lanka recognizes that the quality of childhood has tremendous influence on the development of the individual. Children must be respected as young citizens with a valued contribution to make and a voice of their own. They must be supported by family, school and the wider society to enjoy a fulfilling childhood that enables them to realize their full potential (National Child Protection Policy In Sri Lanka, 2013).

Currently children are growing up a very complex and changing society. Fluctuating family structures, demographic realities, historical development and technological advances can be seen in the society and these factors pressure society to change gradually. The family structure also gradually changing. The nature of household is undergoing changes. Abuse, violence and neglect of children cuts across all segments of Sri Lankan society, irrespective if geographic locality, ethnicity, social statues and religion. Incidents occur in homes and in the community as well as in schools and educational and child care institutions, and in detention centers. Though children have rights as adults do, they lack the awareness and power to report and respond to such situations and the younger the child, greater the vulnerability and inability to articulate traumatic events (National Child Protection Policy in Sri Lanka, 2013).

The Child protection does not have a clearly defined system. However, the following components can be identified as constituting the mechanism that currently functions:

1. The Juvenile justice system that serves both children in conflict with the law and children in need of care and protection who confront the legal mechanism of the country.
2. The school based protection system comprises mainly of the school child protection committees formed by the National Child Protection Authority.
3. The community –based child protection mechanism (CBCPM),at the village/ community level is expected to play a significant role in identifying children at risk and in prevention of child abuse. (Save the Children 2013)

Intervention for above mentioned situation is essential and the proper intervention mechanism is needed. There are government and non- government organizations in Sri Lanka. They play the vital role in the child protection field.

State Child protection authorities in Sri Lanka

01. Ministry of Child Development and Women's Affairs (MoCD&WA)

- National Child Protection Authority (NCPA)
- National Children's Secretariat (NCS)
- National Department of Probation and Child Care Services (National DPCCS)

02. Provincial Department of Probation and Child Care Services (Provincial DPCCS)

03. Ministry of Justice (MoJ)

04. Ministry of Labour (MoL)

- Department of Labour

05. Ministry of Law and Order (MoL&O)

- Department of Police
- Bureau for the Prevention of Abuse of Children, Young Persons and Women (a.k. a. Women and Children's Bureau)
- Department of Prisons

06. Ministry of Social Services (MoSS)

- National Department of Social Services (National DoSS)

07. Provincial Department of Social Service (Provincial DoSS)

08. Social Service Unit (SSU) at the District Secretariat (GA's Office) and Divisional Secretariat (DS Office)

Protection of all children within the context of multi – sectorial network of effective responses to all forms of abuse, violence, exploitation, and neglect is essential. Services need to be easily accessible to all children. It is important that the response is coordinated. Adequate training is needed for all professionals who are in key positions to undertake child protection work. At the same time they face some practical challenges during the intervention and prevention of these circumstances.

When concern about the in Sri Lankan situation, coordination of the service system one of enormous challenge in child protection field. Probation officer, child protection officer and police officers do not necessarily coordinate with each other on case management or program implementation, although depending on the rapport among the officers, they may engage with each other and other official such as the Public Health Midwife at an informal level (Save the Children).

There is a lack of a strong network for assisting children in need as well as for case management. Each institution is providing their service in isolation and they do not have proper coordination network. The efficiency and productivity of the services are questioned in this situation. Due to lack of coordination of each service, duplication of intervention also can be seen in intervention. The power struggles among institutions also contributes significantly to the lack of coordination among the field officers in the certain situations, as made evident during stakeholders consultations.

Concluding the service provision of child protection depict that necessity of proper coordination of every service related to the child protection. All challenges are happened due to lack of coordination of the services. This directly effect to the service quality and productivity. It is necessary to drawing an action to make proper mechanism to strengthen the case management process as an advance intervention method in child protection filed.

Objectives of the study

The main objective of this study is to explore possible impediments of child protection case management practice in KatanpolaGramaniladhari division. Katanpolagramaniladari division is located in Elpitiya Divisional Secretariat, South province in Sri Lanka. Among the common social problems, KatanpolaGaramaniladari Division also has some specific social problems such as poverty, child abuse, drug addiction, environment pollution etc... the UNICEF and government implements this pilot project to implement child protection case management practices in the particular area. Sub objectives of the study is to identify the role and responsibility of the government /non-government officers and the community leaders in protecting children and determine their current performance regarding the child protection. By evaluating the service provisions of relevant professionals as well as the services, literature review and secondary data

proved that duplication of services in the field can be seen. There for it is important that to clarify the role and responsibilities of each officers and their contribution to the child protection.

Method of data collection

Qualitative data method is used and in-depth interviews and focus group discussions are taken as tools of the data. Mainly following research question are based on interviews and the focus group discussion.

01. What is the current job description?
02. What are existing the mechanism used in the intervention and prevention of child protection?
03. What are the challenges faced in the field (coordination/ linking resources and other) ?
04. What are experiences in the child protection case management process in the field?
05. What are the suggestions and recommendation for the implications of Child protection case management in the division

30 persons are participated to the training programs which held by UNICEF including field officers in government and community leaders in the division. Thematic analysis method used in data analysis and according to the response of sample, main themes used in Data analysis.

Results and Findings

Current job description and challenges

The finding reveals that all officers have particular job descriptions according to their titles. Most of the participants serve under Divisional Secretariat and others are from police, Provincial health department, Schools, Zonal Educational office and representative of community. The main issues identified in their job description, some duties are duplicated. The most prominent overlaps can be seen between the duty lists of Child Rights Promotion Officer and Probation Officers, with awareness raising in schools, communities and other settings, providing psychosocial support, monitoring Children's Homes and managing child

protection cases being some of the duties common to both. Their roles, together with the roles of other cadres involved in child protection could be made complementary, facilitating coordination among institutions and promoting a team approach.

Even though most officers mentioned that they have issues in managing workload due to adequate facilities to support service delivery as well as adequate technical, managerial and supervision support. In addition most of the field officers deal with the administrative and coordination work and they have to commit their field visits for the above duties. Specially in the police officers, if they are allocated for another emergency duties, they have to move away from engaged duty. In School setting most of the time teachers are busy with the teaching responsibilities and there is lack of time allocation for the case intervention of the students.

Some officers reveal that they do not have any relaxation during their work time. Sometime they have non-cooperative subordinates. They are rarely finding their leisure time and it affects both their mental and physical health. Therefore they mentioned that they need planned and well-coordinated group to deal with children issues.

Some of officers expressed they do not have technical knowledge to address particular issues. Alcohol abuse, domestic violence and other complex macrolevel issues such as poverty that renders children vulnerable, dealing with 'difficult' children, children with disabilities and children under the care as that are found to be challenging.

Public officers in the social and child care sectors do not receive recognition as 'professionals', as social service is yet to be considered a profession in the same way that the teaching and medical professional are recognized, by virtue of being a part of long establishment sectors that are relatively funded and recognized by the government. The status of child protection officers and their ability to influence decision making is low due to being a part of a marginalized sector which lacks both the power and resources as well organized systems including for the provision of opportunity for ongoing professional development and accreditation of service providers.

Social misperception of the public officers was revealed as a one of the challenge faced by the government officers. The sample of this study mentioned many people have this issue due to lack of understanding towards the public officers. The officers mentioned that clients who come to the divisional secretariat always have attitudes the officers are inefficient and they have to wait long

period to get the service. At the same time they have attitude that they are not given priority due to service bias of the service provider. Having these negative attitude towards the officer, they use to get help form the political parties in order to get their service fast and past. Ultimately,these effectsfor the delay of the service as well as it can be politicalized.

Individual attitudes

Self-motivation and the attitude towards the own role and responsibility is essential to provide a good and quality service for the beneficiaries. Most of interviews proved that they have less self – motivation due to the many factors such as disparities in the distribution of financial, material and human resources, lack of personal development opportunities and rigid hierarchy system in the administration. Some officers mentioned that even though they work very efficiently, they cannot complete the task due to non-availability of funds or human resources. Sometimes some officers have been work since long period and performance well; there is no method or mechanism to measure the productivity of the service and most of the time they don't receive appreciation for their performance.

Administrative rules and regulations

There is particular administrative structure in the government institutions and it has both positive and negative impact which causes to productivity of service delivery system. The social work case manger does not work isolation. Collaboration with other social worker, other disciplines, and other organizations is integral to the case management process. When implementing the process of case management, there should be understandable and flexible administration structure to coordinate the internal and external resources. The officers mentioned that sometime administrative structure not support to the process due to various rules and regulations. Mostly the case manager is who handle the case and coordinate the other services. They said that some administrative officers not allow doing the coordination.

Lack of knowledge of case management among staff officers

Most of the responders said that their official staff does not have a proper knowledge on case management process and due to their lack of knowledge they don't give the administrative support to implement the case management process. For example one of the teachers said that if he requests

a permission to attend case conference, he is not given the permission at once. He has to explain the whole process to get the permission.

Resource linking

Services are mostly dispersed and provided in the isolation as there is very little linkage, coordination and communication among different department and institutions. Also their administrative structure is different from each other. One of the basic principles of the case management is to manage the time limitation to intervention the client's complex problem. Though time management is compulsory in the case management, it takes long time period to link other resource due to the communication pattern and system in the institutions.

Values and ethics in practice

The primary mission of the social work profession is to enhance human wellbeing and help meet the basic needs of the people, with particular attention to the needs of individuals and communities who are vulnerable and oppressed. This mission is rooted in core values that constitute the foundation of social work and underlie social case management. The sample of the study said that it is difficult to follow the case management ethics and values because of the different kind of resources.

Child protection case management also mentioned the human dignity and worth. When sharing the information about the client, it is difficult to protect the client dignity due to lack of knowledge of the values and ethics of the case management.

Suggestions and Recommendations -

- **Continue training and educating different officers on child protection case management**

Child protection case management is not a novel to the professional social work field, but when it comes to the different professionals, it is an innovative intervention can be used for the betterment of the client. Child protection case management process is very complex since it involves with the multidisciplinary group of professionals. It is very important to continue the training on the case management for the filed officers. The breadth and depth of knowledge required case management

practice may vary on client population and practice setting. The officers should expertized knowledge on human behavior, growth and development, behavioral health, physical health, family relationships, resources and systems and professional social work role. It is very difficult to gain knowledge on above mentioned areas and it is necessary to continue training workshops according to well organized session plan.

Through the child protection case management process, the case manager can coordinate different kind of resource person. Therefore training the different officers is necessary to blowout the knowledge on the case management. It can be done in different levels such as filed officers, managerial level and policy making level. This awareness helps to implement case management process in the field without any obstacles.

- **Adopting a mechanism for periodical assessment of the practice**

Monitoring and Evaluating Case Management

The most of programs in the field may fail due to lack of monitoring and evaluating system. Therefore the quality and sustainability of the programs is questioned. In case management practices, there should be a proper monitoring and evaluating system because many resources link with throughout the process. Monitoring and evaluating cases handled in case management are key practices that contribute to the development of good practices in child protection case management. This has to be done at two levels:

01. Monitoring individual cases –

Caseworker monitors individual cases and reviews results at some point to determine if the case procedure has been successful in relation to child client case. Case conference is appropriate tool which can be used to monitoring individual case. Regarding the child case management process, family conference also can be used as a part of monitoring and evaluating a case.

02. Agency / Institutional level monitoring of case management processes- .

Agencies/ institutions should monitor their general case management process and evaluate the effectiveness of their case management approach, and make adjustment as needed. When it comes to monitoring it essential that maintain a quality record keeping of the cases. There are different kind of intervention in divisional secretariat level in the field. Record

keeping of the cases are very poor in Sri Lankan context, because most of the officers are not aware how to keep recording.

- **Maximizing the resource network**

Case management is a collaborative process for assessing the client's total situation and addressing the needs and problems found in the assessment. As a part of this process, the client's strength and interests are used to improve the overall situation wherever possible. The primary purpose for case management is to improve the quality of life for the client.

In Child protection case management it is essential to get support from the maximum resources for the betterment of the child. There are over 30 number of field officers in the divisional secretariat and apart from their services there are non-government officers and community leaders who directly involve with child protection. Utilization of these resources capacity is important and also by managing their role and responsibilities, overlapping the services can be minimized.

- **Utilization of new technology for the effective communication and the sustainability**

New technology can be used for the advancement of the better service. In the field of case management, new technology can be used for the efficient work. The UNICEF project on child case management, one of the objectives is to introduce new technology for the communication among each member and record keeping. In order to achieve this objective, they distributed tabs for all officers to coordinate the child case management process. The communication between team members, documentation of the case reports and maintain an accurate data system can be done through the tabs.

The objective of the distribution of the tab should be clearly defined to the officers. The most of the officers who received the tabs, their objectives do not outfit with the project's objectives. Some conversation made with some officials proved they have attitude they can keep the tabs even though they are transferred from the current work place. These tabs are considered as the government property and it can only be used with the purpose of continuing the child case management process.

Conclusions

Although case management is not a linear process, there is standard case management procedures applied globally, which can be adapted to different contexts. From the need identification of the client to follow up session, there should be a well-planned and organized steps are followed by the respective officers. Child related issues are more complex and it needs strong interventions to overcome the challenges. It is important to consider about family member relate with Child's problem. Child protection case management can introduced as an essential method to involve child and his family problems. It needs strong resources linkage to promote the solution of the children.

Introduction of Child case management for the filed officers and other relevant officers are needed. In this process, giving training and educating the officers are more important. Throughout this training and educating project it will be able to find more resource and can use maximum support from different kind of resources. Then they can increased the quality services and avoid the overlapping the services.

Adopting a mechanism for periodical assessment also needed. By assessing the process, case manager can provide an advance service for the children. Through assessment, the development of the client and the success of intervention can be measured. When considering on the usage of technology is advance step in the child protection case management process. There should be confidentiality, time management, record keeping and linking maximum resources in essential in Child protection case management. Therefore it is very useful to introducing technological advancement among the officers.

References

01. De Silva, A., (1999), Health and Poverty, Poverty Framework Technical Report
02. Hepworth, D., R. Rooney and Jo Ann Larsen (2009) *Direct Social Work Practice: Theory and Skills*. Belmont, CA: Brooks/Cole Cengage Learning.
03. March, P. and Crow G. (1997) *Family Group Conferences in Child Welfare*, Oxford, Blackwells
04. National Association of Social Workers, (2013), *Social Work Case Management*
05. Norma Radol, Raiff Barbara K.Shore (1993) *Advanced Case Management- New Strategies for the Nineties*, University of Michigan, School of Social Work, USA
06. Patti, R., J. Poertner and C. Rapp (1988) *Managing for Service Effectiveness in Social Welfare Organization*. New York & London: Haworth Press.
07. StepanM.Rose (1992) *Case Management and Social Work Practice*, University of Michigan, USA, Longman
08. Vourlekis, B. and R. Greene (1992) *Social Work: Case Management*. New York: Walter de Gruyter.
09. UNICEF Sri Lanka (2003) *Child Participation in Sri Lanka: A Review of national policy, legislation and practice and comprehensive mapping of child participation initiatives in Sri Lanka*.

M.M.F.Mahumoodha

B.A.(Hon)Sociology, Dip in Counseling

Counseling Assistant

Divisional Secretariat-Aranayaka.

Ranjhopy; Kaw;rpahsh;fis vt;thW Cf;Ftpf;fyhk;

vkJ MSikahdJ egUf;F egu; tpj;jpahrkhdjhFk;. vkJ MSik tpj;jpahrq;fSf;F mikthfNt>njhopy;fisAk; njupT nra;fpNwhk;.rpyUf;F njupT nra;Ak; re;jh;g;gk; ,y;yhkNy njhopy; tha;g;G miktJk; cz;L.vt;thnwdpDk;> Ra njhopy; vd;gJ Vida njhopy;fspYk; NtWgl;lnjhd;whFk;.gpwuJ jiyaPL ,d;wp> ekJ nrhe;j Kaw;rpapdh; cw;gj;jpfis Nkw;nfhs;tij Ranjhopy; vdyhk;.

Ranjhopy; Kaw;rpahsh;fis Cf;Ftpf;Fk; NghJ ehk; fPo; tUk; Ranjhopypd; gyd;fis ftdj;jpw;nfhs;s Ntz;Lk;.

Ranjhopy; xd;iwr; nra;Ak; NghJ>NtW vj;njhopyypYk; ,y;yhj Rje;jpu czh;Tk>; nrhe;jj; njhopy; nra;fpNwd; vd;w ngUikAk; Vw;gLtjdhy; vkJ Ntiyapy; KOkdJld; <Lgl KbAkhd kdep; Vw;gLfpd;wJ.

mj;njhopy; njhlh;ghd midj;J tplaq;fisAk; KOikahf mwpe;J itj;jpUg;Nghk;. mjhtJ %yg;ngUis ngUtJ njhlf;fk; mjid cw;gj;jpg; nghUshf khw;wp> re;ijg;gLj;Jjy; tiu mt;Tw;gj;jp njhlh;ghf vk;ik tpl mwpe;jth;fs; ahUk; ,Uf;f khl;ihu;fs;. Ntiyj;jsj;ijAk;> tPl;bypUe;J njhlq;Ftjh?.,y;iyahapd; thliff;F xuplj;ij thq;Ftjh?vd;gijAk; ehNk jPu;khzpf;fpNwhk;. ,jdhy; vkJ njhopy; njhlh;ghf vkf;F Mj;k jpUg;jpAk; kd epiwTk; fhzg;gLk;.

,q;F Ntiy Neuj;ij jPh;khzpg;gJk; ehkhNthk;. mjhtJ Ntiy njhlq;Fk; Neuk;> KbAk; Neuk;> vj;jid kzpNeuk; Ntiy nra;tJ> Nghd;wit kl;Lky;yhJ> tpLKiwnaLg;gjw;fhf

gbtq;fis epug;GtNjh> mtw;iw mDkjpg;gjw;fhf fhj;jUf;f Ntz;ba NjitNah
Vw;gLtjpy;iy.vkJ Ntiyf;fhd fhy ml;ltidapid Njift;F Vw;ww;Nghy; ehNk jahupf;fyhk;.

vkj njhopy; tsh;r;rpaille;J> tpUj;jpaile;J nry;Yk; Neuk; vkf;F ,d;Dk; njhopyhsh;fspd;
Njit Vw;gLk;. mt;thwhd re;jh;g;gj;jpy;> vkf;F mtrpakhd njhopyhsh;fis> ehNk njupT
nra;Nthk;.rfnjhopyhsh;fisj; Njh;e;njLj;j gpd;dh;> ePq;fs; Kjihspahf
khWtPh;fs;.cq;fs; Kaw;rpapdhy; ,d;Dk; xUtUf;fhtJ njhopy; toq;f KbAkhpd;> mJ
kpf;g;ghupa ntw;wpahFk;.

ePq;fs; Rakhf ,aq;Ftjhy;> vt;tpj tiuaiwfSkpd;wp cq;fsJ gilg; ghw;wiy ntspf; nfhz;L
tuyhk;.Nehf;fk;>tiuaiufs;>cw;gj;jpapd; jd;ik>nfhs;iffs;>cw;gj;jpg;
nghUs;>nfhs;tdthsh;fs; re;ijg;gLj;jy;>epjp Kfhikj;Jtk; Nghd;w midj;ijAk; ePq;fNs
jPu;khzpg;gjhy; cq;fsJ jpwikfis ntspf; nfhz;L tuTk;> Gjpa tplaq;fis fw;Wf;nfhs;sTk;
Ra njhopy; xU mwpa tha;g;ghFk;.

Ranjhopy; Kaw;rpahsh;fshfj; njhopw;gLk; NghJ cq;fsJ tUkhdj;ij jPh;khzpg;gth;fSk;
ePq;fNs Mtph;fs;.Vida njhopyhsh;fSf;fhd rk;gsk;> mth;fs; Ntiy nra;Ak;
kzpj;jpahyq;fSf;F tiuaWf;fg;gLfpd;wJ.my;yJ ehshe;j> khjhe;j rk;gsj; jpl;lq;fSf;F
tiuaWf;fg;gLfpd;wd.Mdhy;; ehk; Kaw;rpf;Fk; mstpW;F vkJ tUkhdj;ij mjpfupj;Jf;
nfhs;s KbAkhd xNu top RanjhopyhFk;.

Vida njhopypy;fspYk; ehk; FOthf Ntiy nra;jhYk; \$I> Ranjhopypy; ehk; vk;njhopyld;
rk;ge;jg;gl;lth;fNshL njhlh;Gfis Vw;gLj;jpw; nfhs;tjdhy;> vkJ njhopy NkYk;
tYg;gLj;jpw; nfhs;s KbAkhfpd;wJ.cjhuzkhf Ranjhopyhsh;fSf;F fld; cjtp toq;Ftjw;fhf
gy epWtdq;fs; fhzg;gLfpd;wd.mur KjyPl;L tq;fpfs;>kw;Wk; rKu;j;jp>tjptplg;
nghUshjhu> Ez;epjpa> Ranjhopy; kw;Wk; tpahghu mgptpUj;jp ,uh[q;f mikr;rpYk;
nrsghf;fpa Ra njhopy; Cf;Ftpg;Gj; jpl;lq;fs; fhzg;gLfpd;wd.

vdNt “ifj;njhopy; (Ranjhopy;) xd;iwf; fw;Wf;nfhs;> ftiy cdf;fpy;iy
xj;Jf;nfhs;”.vd;gjw;F ,zq;f Ra njhopy; xd;iwf; fw;Wf;nfhs;Nthk;.Ranjhopy;fis ,yFthf>
,ytrkhf ,yq;ifapd; midj;Jg; gpuNjr nrayfq;fspYk; fw;Wf;nfhs;syhk;.mjw;fhf tpNlkhf

gapw;Wtpf;fg;gl;l cj;jpNahfj;ju;fs; fhzg;gLfpd;whu;fs; vd;gJk; <z;W
Fwpg;gplj;jf;fjhFk;.

•

மனநலப் பிரச்சினை கொண்டோருக்கான சமூகத் திறன்கள் பயிற்சி

L.T. Mohammed Iyas (M.Phil)

Psychological Counselor

Divisional Secretariat

Akkaraipattu

சமூகத் திறன்கள் பயிற்சி என்றால் என்ன, மீட்புக்கு அது ஏன் முக்கியமாகிறது?

நாம் எல்லாரும் சமூகப்பிராணிகள்தான், ஒருவரோடொருவர் உரையாடுகிறோம், கற்றுக்கொள்கிறோம், ஒருவரையொருவர் சார்ந்து வாழ்கிறோம். ஒருவர் பல்வேறு சமூகச் சூழல்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும் புரிந்துகொள்ளவும் அவற்றுக்கேற்ப தன்னை மாற்றிக்கொள்ளவும் உதவும் பழக்கவழக்க அம்சங்களைச் சமூகத் திறன்கள் என்கிறோம். நியூயோர்க்கைச் சேர்ந்த அல்பெர்ட் எல்லிஸ் கல்வி நிறுவனம் சமூகத் திறன்களை இவ்வாறு வரையறுக்கிறது: 'பல்வேறு சமூகச்சூழல்களில் உரையாடல்களை எளிதாக்கக்கூடிய, பிறருடைய உணர்வுக்குறிப்புகளை அடையாளம் கண்டு, பதில் தரக்கூடிய, பிறருடன் உரையாடக்கூடிய திறன் அல்லது தகுதி'.

ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்க்கும்போது, சமூகத் திறன்கள் என்பவை கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய தகுதிகள், பிறருடன் பழகுவதற்கு இவை தேவை, ஒரு சமூகத்தில் அல்லது ஒட்டுமொத்தச் சமுதாயத்தில் திருப்திதரும் உறவுகளை உருவாக்கவும் பராமரிக்கவும் இவை தேவைப்படுகின்றன.

மனநலப் பிரச்சனை கொண்டோருக்குச் சமூகத் திறன்கள் பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

மனநலப் பிரச்சனை கொண்டோருக்குச் சில சமூகத் திறன்களில் பற்றாக்குறைகள் இருக்கலாம். உதாரணமாக, அவர்களால் தங்களுடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை உரியமுறையில் வெளிப்படுத்த இயலாமலிருக்கலாம். மனநலப் பிரச்சனை கொண்டவர்களில் சிலருக்கு (எல்லாருக்கும் அல்ல) சமூகத் திறன்களில் இத்தகைய பற்றாக்குறைகள் அந்தப் பிரச்சினையின் ஒரு பகுதியாகவே ஏற்படலாம், அல்லது, ஆரம்பத்திலேயே இந்தப் பிரச்சனை வந்துவிட்டதால் அவர்களால் புதிய சமூகத் திறன்களைச் சரியாகக் கற்றுக்கொள்ள இயலாமல் போயிருக்கலாம், அல்லது, தாங்கள் கற்றுக்கொண்ட திறன்களைப் பயன்படுத்த இயலாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டிருக்கலாம். சில நேரங்களில், மனநலப் பிரச்சனைகளின் அறிகுறிகளான பதற்றம் போன்றவை ஒரு திறனின் பயன்பாட்டில் குறுக்கிடக்கூடும்.

இதுபற்றி நிகழ்த்தப்பட்டுள்ள பல ஆராய்ச்சிகளில், மோசமான கவனிப்புத்திறன், ஒழுங்கற்ற பேச்சு, கற்றல் மற்றும் விவரத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளாததில் சிரமங்கள் போன்றவற்றுக்கும் மனநலப் பிரச்சினை கொண்டோரின் சமூகச் செயல்பாடுகளுக்கும் இடையிலுள்ள உறவு தெரிய வந்திருக்கிறது. சமூகத் திறன் பற்றாக்குறை கொண்டவர்கள் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான, கற்றுக்கொள்ளத் தேவையான, சமூகத்தில் குறைந்தபட்ச ஆதரவுடன் வேலைசெய்யத் தேவையான குறிப்பிட்ட திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு இந்தப் பயிற்சி உதவலாம். மனநலப் பிரச்சினை கொண்டோருடைய சமூகத் திறன் பற்றாக்குறைகளைக் கவனிப்பது சிகிச்சைச் செயல்முறையின் ஓர் அவசியமான பகுதியாகும்.

மனநலப் பிரச்சினை கொண்டோர் ஒரு செயலுள்ள வாழ்க்கையை வாழ சமூகத் திறன் பயிற்சி உதவலாம்.

சமூகத் திறன்கள் என்பவை:

வாய்மொழிசார்ந்தவை - பேச்சின் வடிவம், கட்டமைப்பு, உள்ளடக்கம், பின்னணி மற்றும் அளவு போன்றவை

வாய்மொழி சாராதவை - கண்ணைப்பார்த்துப் பேசுதல், முகக் குறிப்புகள், நிலை மற்றும் தனிநபர் தொலைவு போன்றவை

மொழிகடந்த விஷயங்கள் - ஒலி அளவு, வேகம், தொனி மற்றும் சுருதி போன்றவை

சமூகப் பார்வை - சமூக விவரங்களைச் செயல்முறைப்படுத்தி உரிய தீர்மானங்களை எடுத்தல், எதிர்வினை நிகழ்த்துதல்

உறுதிப்பாடு

உரையாடல் திறன்கள் - உதாரணமாக, ஓர் உரையாடலைத் தொடங்குதல், தக்கவைத்துக் கொள்ளுதல் போன்றவை

கூழல்களுக்குப் பொருந்துகிற, சமூகத்தால் எதிர்பார்க்கப்படுகிற பச்சாத்தாபம், அன்பு, சோகம் போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்

ஒருவர் தன்னுடைய குறைபாட்டைக் கையாள்வது, ஒரு நிலையில் வைத்திருப்பதுடன் தொடர்புடைய பிற திறன்கள்

ஒரு தனிநபர் அல்லது குடும்பத்தின் தேவைகளைப் பொறுத்து, அவருக்குப் பொதுவான சமூகத் திறன்களில், (உதாரணமாக, ஒருவரை வரவேற்றல், ஒரு விஷயத்தைக் கோருதல் போன்றவை) மற்றும் சிறப்புச் சமூகத் திறன்களில் (இவை பணி தொடர்பானவை. உதாரணமாக, உறுதிப்பாடு, பேரம் பேசும் திறன், தன்னைக் கவனித்துக்கொள்ளுதல், நிறுவன அதிகாரிகள் மற்றும் சக ஊழியர்களுடன் உரையாடும் திறன்கள் போன்றவை) பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. இத்தூடன், பயிற்சியானது பல படிநிலைகளில் வழங்கப்படுகிறது: எளிய திறன்களில் தொடங்கிச் சிக்கலான திறன்கள்வரை.

தனிநபருக்கான பயிற்சிகள் மற்றும் குழுப் பயிற்சிகள்

சமூகத் திறன்களுக்கான பயிற்சிகளைத் தனிநபர்களுக்கும் வழங்கலாம், ஒரு குழு அமைப்பிலும் வழங்கலாம். பயிற்சி தேவைப்படுகிறவர்களுடைய கலாசாரங்கள் மற்றும் மொழிகள் மாறி அமையக்கூடும் என்பதால், தனிநபர் பயிற்சி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அதேசமயம், ஒரு புனர்வாழ்வுச் சூழலில் உள்ள குழுவினர் கிட்டத்தட்ட ஒரேமாதிரியான மொழி அல்லது திறன் பற்றாக்குறை நிலையைக் கொண்டிருக்கும்போது, குழுப் பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது, இதனை ஒருவர் வழிநடத்துவார். இந்த ஏற்பாட்டாளர் ஒரு வழிகாட்டியாகச் செயல்படுவார், குழுவினர்கள் எல்லா உறுப்பினர்களும் சம அளவு பங்களிப்பை வழங்கவேண்டும் என்று ஊக்குவிப்பார்.

குடும்பத்தின் பங்கு

இந்தியப் பின்னணியில், குடும்பத்தினர் ஒரே இடத்தில் ஒன்று சேர்வதென்பது சமூகத்துடன் உரையாடுவதற்கான ஒரு முக்கியமான அம்சமாகும். சமூகத் திறன் பற்றாக்குறைகளை முதலில் கண்டறிவது குடும்பத்தினர்தான். ஆகவே, அவர்கள் இதில் ஒரு முக்கியப் பங்காற்றுகிறார்கள். பயிற்சிச் செயல்முறையின்போது, குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது, பாதிக்கப்பட்டோரைக் கவனித்துக்கொள்கிறவர்கள் நல்ல சிகிச்சைத் தோழர்களாகத் திகழலாம். ஒருவர் தனியே

கற்றுக்கொள்கிற திறன்களைச் செயல்படுத்திப் பார்க்க ஒரு பாதுகாப்பான சூழல் வேண்டுமல்லவா? அதனைக் குடும்பத்தினர் வழங்கலாம்.

சமூகத் திறன் பயிற்சிகளின் நிஜவாழ்க்கைப் பயன்பாடு

சமூகத் திறன்கள் பயிற்சி நபருக்கு நபர் மாறுபடுகிறது. சமூகத் திறன் பயிற்சியின் கட்டமைப்பானது ஒருவருடைய இந்த அம்சங்களின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்படுகிறது:

செயல்படும் நிலை

திறன் பற்றாக்குறைகள்

தேவைகள்

பிரச்சனை வருவதற்கு முன் அவரது ஆளுமை

ஆகவே, சமூகத் திறன்கள் பயிற்சியின் நோக்கம், ஒருவருடைய வாழ்க்கைச் சூழல், கலாசாரப் பின்னணி, பாலினம் மற்றும் அடிப்படை ஆளுமையைப் புரிந்துகொண்டு அதன்படி செயலாற்றுவது. இவ்வாறு செய்யும்போது, அவர் சவுகர்யமாக இருக்கிறாரா என்பதைப் பார்ப்பது முக்கியமாகும்.

அடையாளம் காணப்பட்ட திறன்கள், இது எளிய செயல்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இந்தப் பணிகள் தனித்தனியே கற்றுத்தரப்படுகின்றன, ஒத்திகை பார்க்கப்படுகின்றன. இதற்கு ஒருவரைப்போல் மாதிரியெடுத்தல், ஒருவரைப்போல் நடத்தல், வீடியோக்கள் போன்றவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதன்பிறகு, அது பற்றிய கருத்துகளும் பயிற்சிகளும் வழங்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு கற்றுக்கொள்ளப்பட்ட திறன்கள் வெவ்வேறு சூழல்களில், அமைப்புகளில் வெவ்வேறுவிதமாக மொழிபெயர்க்கப்படலாம். பயிற்சிக்கும் நிஜவாழ்க்கைப் பயன்பாட்டுக்கும் நடுவிலுள்ள இடைவெளியைக் குறைப்பதற்காக, தனிநபர்கள் அந்தத் திறன்களை உரிய சூழல்களில் பயன்படுத்திப் பார்ப்பதற்கான வாய்ப்புகள், ஊக்கப்படுத்துதல் மற்றும் உறுதிப்படுத்துதல் தேவை.

ஆதரவு - ஒரு உள சமூக நோக்கு (Support- A Psychosocial View)

S.ஆப்தீன், அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
(உளவளத்துணை),
பிரதேச செயலகம், திருக்கோவில்.

மனிதனது பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரைக்கும் அவனது வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத, அவனது வாழ்க்கையில் பின்னிப்பிணைந்து காணப்படுகின்ற ஒரு கருத்தியல் சார்ந்த அம்சமும் அதேநேரத்தில் பிரயோக ரீதியான ஒரு விடயமும் தான் இந்த ஆதரவு என்ற சொல்லாடலாகும்.

இந்தக் கட்டுரையானது ஆதரவு என்றால் என்ன? ஆதரவு என்ற அம்சத்திற்கும் மனித வாழ்க்கைக்கும் இடையிலான நெருக்கத்தையும், ஆதரவின் தன்மைகள் மற்றும் அதன் வடிவங்கள் தொடர்பாகவும், ஆதரவினால் ஏற்படும் நேரான விளைவுகளையும் ஆதரவின்மைகளால் விளையும் எதிர்மறையான விளைவுகளையும், சமூகம் அக்கரை செலுத்தவேண்டியதும் ஆதரவு வழங்கவேண்டியதுமான பகுதியினரையும், அரசு மற்றும் அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்களின் உள சமூக ஆதரவான நடவடிக்கைகளையும் அதன் முழுமையான அணுகுமுறையின் அவசியத்தையும், உளவியல் ஆதரவின் முக்கியத்துவத்தினையும் பற்றி விபரிக்க முனைகின்றது.

ஆதரவு என்றால் ஒத்துழைப்பு, பக்கபலம், உதவியாயிருத்தல், பரிவுகாட்டுதல் என்ற தமிழ் பத விளக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு உயிரிக்கு தனது உயிர் வாழ்விற்குத் தேவையான அடிப்படைகளில் வழங்கப்படுகின்ற அனைத்துவிதமான உதவி ஒத்தாசைகளும் ஆதரவு ஆகும். அந்தவகையில், உளவியல் ஆதரவு, உணர்ச்சி ஆதரவு, தகவல் ஆதரவு, துணை ஆதரவு, உயிரியல் ரீதியான மற்றும் பௌதீக ரீதியான ஆதரவு, அரசியல் மற்றும் பொருளாதார ரீதியான சமூக இயங்கியலுக்குத் தேவையான ஆதரவு போன்ற அடிப்படையில் ஆதரவின் பரிமாணம் பரந்துபட்டதாகும்.

இந்த ஆதரவு என்ற விடயமானது மனிதனது வாழ்க்கையில் மாத்திரமன்றி, இந்த உலகத்திலுள்ள இறைவனால் படைக்கப்பட்ட அனைத்து தாவரம், விலங்கு மற்றும் ஏனைய உயிரினங்கள் மற்றும் பௌதீக காரணிகள் போன்ற அனைத்திலும் பிணைந்து காணப்படும் ஒரு விடயமாகும்.

ஒரு தாவரத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அதனுடைய வளர்ச்சிக்கும் அதனளவில் எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற விளைவிற்கும் கால்கோலாக அமைவது அதற்காக முறையாக வழங்கப்படுகின்ற நீர், வளமான மண், பௌதீகக் காரணிகள் மற்றும் ஏனைய பராமரிப்பு சார் அம்சங்கள் அடங்கிய ஆதரவாகும். இந்த ஆதரவுக் காரணிகள் ஒழுங்கான முறையில் வழங்கப்படவில்லையாயின் அந்த தாவரம் வளர்ச்சி குன்றியதாக, நோய்வாய்ப்பட்டதாக, அதனளவில் எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற விளைச்சலை அல்லது பெறுபேற்றை தராததாக இறுதியில் அது இறந்து மண்ணோடு மண்ணாக மாறும் நிலையைக் காணமுடியும்.

இதேபோன்றுதான், மனித வாழ்வில் இந்த ஆதரவின் செல்வாக்கு பரந்துபட்டதாகும். மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி என்றடிப்படையில் ஆதரவில்லாமல் வாழமுடியாது. ஒரு தாய் தான் கருவுற்ற நாளிலிருந்து அதனை ஏற்றுக்கொண்டு, அதற்காக தான் முறையாகக் கடைப்பிடிக்கின்ற ஊண், உறக்கம், உடல் பயிற்சிகள் மற்றும் அவள் தாங்கிக் கொள்கின்ற அசௌகரியங்கள், அதேபோன்று அவளது உடல், உள, ஆன்மீகக் காரணிகள் அனைத்தும் அக்கருவை ஒரு முழுமையான ஆரோக்கியமான நிலைக்கு மாற்றி சிறந்த குழந்தையாக இவ்வுலகில் தரிப்பதற்கு வழிசமைக்கின்ற ஆதரவுக் காரணிகளாக காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான ஆதரவை அவள்

அக்குழந்தையளவில் காட்டவில்லையாயின் அக்குழந்தையானது ஒன்றில் கருவில் அழிக்கப்படலாம் அல்லது தானாகவே சிதைவடையலாம் அல்லது எதிர்பார்ப்பிற்கு மாற்றமான நிலையைக் கொண்டதாக அது பிறக்கலாம்.

அடுத்து ஒரு குழந்தை பிறந்த பின்னர் அக்குழந்தையின் வளர்ச்சியும் விருத்தியும் அதன் தாயும் தகப்பனும் மற்றும் ஏனைய உறவினர்களும் அதில் காட்டுகின்ற சிரத்தையிலும் அதற்கு வழங்குகின்ற ஆதரவிலுமே தங்கியுள்ளது என்பதில் ஐய்யமில்லை.

அதேபோன்று, ஒரு குழந்தையின் சமூகமயமாக்கல் செயன்முறையில் கூட ஆதிக்கம் செலுத்துகின்ற குடும்பம், சகபாடிகள், பாடசாலை, சமூகம் போன்ற சமூக நிறுவனங்களின் பங்களிப்புக் கூட ஆதரவின் பாற்றட்டதாகும். இதன் விளைவுகளிலொன்றாக பிள்ளையின் ஆளுமையும் அதன் ஆளுமை விருத்தியின்மையும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது என்றால் இது மிகையாகாது.

ஒரு பிள்ளையின் ஆளுமை விருத்திக்கான சீரான சமூகமயமாக்கல் செயன்முறையும் வழிகாட்டல்களும் போதியளவாக அதன் குடும்பத்தாலும் சகபாடிகள் மற்றும் சமூகத்தாலும் வழங்கப்படுவதற்கான முயற்சிகளும் அதற்கான ஆதரவும் வழங்கப்படுமாயின், அப்பிள்ளை எதிர்காலத்தில் சாதிக்கக்கூடியதாக, சவால்களை எதிர்கொண்டு வாழக்கூடியதாக, இலக்கு நோக்கி தனது விவகாரங்களை நகர்த்தக்கூடியதாக, சமூகத்தின் ஒரு வளமாக மாறுகின்றது என்பது நிதர்சனமாகும்.

மாறாக, ஒரு பிள்ளையின் முழுமையான சமூகமயமாக்கல் செயன்முறையானது போதிய ஆதரவின்மையால் சிக்கலானதாக அமைந்து, அதன் விளைவாக ஆளுமைப் பிறழ்வு இடம்பெறுமாயின், இப்பிள்ளை சமூகத்தில் வேண்டத்தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் சமூக எதிர்வினைச் செயல்களில் மும்மூரமாக ஈடுபடும்.

அதாவது, ஒரு பிள்ளையின் பருவ மாற்றங்களுக்கேற்ப, அப்பிள்ளைக்குரிய உடல், உள, ஆன்மீகத் தேவைகளை கருத்திற்கொண்டு, அவற்றை ஈடுசெய்யக்கூடிய வகையில், குடும்ப சமூக ஆதரவுகள் முறையாக வழங்கப்படாத பட்சத்தில் அல்லது விலக்கிக் கொள்ளப்படுமாயின் அப்பிள்ளையானது உளப்பிறழ்வு நிலைக்கு ஆளாக வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைமைக்குத் தள்ளப்படுகின்றது.

இவ்வாறான பிள்ளைகள் காலப்போக்கில் களவு, கொள்ளை, கொலை, மது, மாது போன்ற பஞ்சமா பாதகங்களில், வன்மமான நடத்தைகளில் ஈடுபடுபவர்களாக மாறி, தங்களது வாழ்க்கைப்பயணத்திற்கான இலக்குகளின்றி தடுமாறிக்கொண்டு மறியல்சாலைகளிலும் தடுப்புக்காவல்களிலும் புனர்வாழ்வு நிலையங்களிலும் தங்களது வாழவேண்டிய காலத்தை சீரழிக்கின்ற நிலைமையைக் காணமுடிகின்றது.

ஆதரவானது பலவடிவங்களில் ஒரு மனிதனுக்கு அல்லது குடும்பத்திற்கு அல்லது நிறுவனத்திற்கு அல்லது நாட்டிற்கு இன்று வழங்கப்படுவதனை நாம் அவதானிக்க முடியும். இவ்வாதரவானது அறிவியல், பொருளாதார, சுகாதார, கல்வி, ஊக்குவிப்பு, ஆலோசனை வழிகாட்டல், அனர்த்தம், பிரச்சினையின் போது உதவுதல் போன்ற வடிவங்களில் வழங்கப்படுவதன் மூலமாக, அவை ஒரு முன்னேற்றத்தை நோக்கி நகர்வதனை அவதானிக்க முடியும். மேலும் ஆதரவைப் பொறுத்தவரையில் ஒரு மனிதனுக்கு குடும்ப மட்டத்தில், அவனது சகபாடிகள் மட்டத்தில், அவனது சமூக மட்டத்தில் வழங்கப்படக்கூடிய நிலைகள் காணப்படுகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மாணவர் தனது கற்றலில் முன்னேறுவதும் பின்னடைவதும் அவருக்கு கிடைக்கின்ற ஆதரவிலேயே தங்கியிருக்கின்றது. அதாவது அவரது கல்லூரி வாழ்க்கையின் போது அம்மாணவருடன் தொடர்புபடுகின்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள், சகமாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் அதிபர் போன்ற தரப்பாரிடமிருந்து கிடைக்கின்ற பூரணமான ஆதரவே அம்மாணவனை முன்னேற்றப்பாதையில் நகர்த்தும். இவ்வாதரவானது அம்மாணவனின் திறமைகளைத் தட்டிக்கொடுத்தல், பாராட்டுதல், பரிசளித்தல், ஊக்குவித்தல், முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டுதல் போன்ற வடிவங்களில் கொடுக்கப்படுவதைக் காணமுடிகின்றது.

மாறாக, இத்தரப்பாரினால், ஒரு மாணவருக்கு அனாதரவான நிலைமைகள் உருவாக்கப்பட்டால், அம்மாணவன் தனது கற்றல் நடவடிக்கையில் பின்னடைவான நிலையையே எதிர்கொள்ள நேரிடும். மாணவரை நச்சரித்தல், கடுமையாகத்தண்டித்தல், பாரபட்சம் காட்டுதல், புறக்கணித்தல், மட்டம் தட்டுதல், இழிவாகப்பார்த்தல், கணக்கெடுக்காமல் விடல், முயற்சியை தட்டிப்பணித்தல் போன்ற வடிவங்களில் இடம்பெறுவதைக் காணமுடியும்.

இதேபோன்றுதான், ஒரு மனிதனுடைய முன்னேற்றமானது அவனது குடும்பம் மற்றும் சமூகம் அவனுக்கு வழங்குகின்ற ஆதரவிலேயே தங்கியுள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு ஏழை பணக்காரனாக மாறுவதும், ஒரு விளையாட்டு வீரன் தனது இலக்கையடைந்து வெற்றிக் கேடயத்தை சுவீகரிப்பதும், ஒரு குடிமகன் நாட்டின் ஆட்சியாளனாக மாறுவதும் அவனது குடும்பம் மற்றும் சமூகம் அவனுக்கு அல்லது அவளுக்கு வழங்குகின்ற முழுமையான ஆதரவிலேயே தங்கியுள்ளது என்றால் அது மிகையல்ல.

அடுத்ததாக, இன்று நமது சமூகத்தில் இயற்கையான அனர்த்தங்களால், யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அனாதைகள், விதவைகள், தபுதாரர்கள், ஊனமுற்றவர்கள், முதியோர்கள், வன்முறைக்குட்பட்டவர்கள், சமூகத்தில் நழிவுற்றவர்கள், வறியவர்கள் போன்ற பல்வேறு வகையான படித்தரங்களில் உள்ளவர்களைக் காணமுடிகின்றது.

இவ்வாறானவர்களை சமூகம் முழுமையாக ஏற்று அங்கீகரித்து அவர்களது வாழ்க்கையை மீளெழுச்சி பெறச்செய்வதானது அவர்களுக்கு சமூகமும் அரசாங்கமும் அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களும் காட்டுகின்ற ஆதரவிலேயே தங்கியுள்ளது. இன்று நமது நாட்டில் கூட இதற்காக பல்வேறு அரச மற்றும் அரசசாரா அமைப்புகள் பல்வேறு வகையான திட்டங்களை வகுத்துக்கொண்டு களத்தில் செயற்படுவதை நாம் அவதானிக்கமுடிகின்றது.

இருந்தாலும், அவர்களது பிரச்சினைகள் மற்றும் தேவைகள் தீர்ந்ததாக காணமுடியவில்லை. ஏனெனில், அவர்களது உண்மையான எதிர்பார்ப்பும் தேவைகளும் பிரச்சினைகளும் பகுப்பாய்வு செய்யப்படுவதில்லை, அதற்கான காத்திரமான திட்டங்களை வகுப்பதில்லை, அதனை அமுல்படுத்துவதில்லை, அதனை கண்காணித்து மீளாய்வு செய்வதில்லை, அவர்களது பங்கேற்புடன் கூடிய முழுமையான அணுகுமுறை கவனத்திற் கொள்ளப்படுதல் அரிதாகக் காணப்படுகின்றது.

அத்தோடு, அவர்களது உடல், உளம் மற்றும் ஆன்மீகம் என்பனவற்றில் அவர்கள் நிறைவு காண்பதற்கான உதவிக்கான ஆதரவும் அவர்களது பொருளாதாரம், மற்றும் பௌதீக அடிப்படைத் தேவைகள் என்பனவற்றை பூர்த்தி செய்யும் விதத்திலான உதவிக்கான ஆதரவும் முழுமையான

ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட (Integrated Approach) விதத்திலான அணுகுமுறைகளும் உரிய தரப்பினர்களால் பின்பற்றப்படுதல் போதியதாக அமையவில்லை.

இருந்தாலும், இன்று பல்வேறு அரசு, அரசுசாரா நிறுவனங்களால் பல்வேறு இலக்குக் குழுக்களை மையப்படுத்தி அமுல்படுத்தப்படுகின்ற உளவளத்துணைச் சேவைகள், வாழ்வாதாரத் திட்டங்கள், அனர்த்த நிவாரணங்கள், உட்கட்டுமாண நடவடிக்கைகள், திறன் விருத்திசார் பயிற்சிகள், மானியக் கொடுப்பனவு உதவிகள் போன்ற சமூக நலத்திட்டங்கள் அனைத்தும் ஆதரவு என்ற விடயப்பரப்பினுள் உள்ளடங்குபவைகளாகும்.

மனித வாழ்வில் அவனுக்கு கிடைக்கப்பெறும் அனைத்துவிதமான ஆதரவிலும் முதன்மையானதும் மிக முக்கியத்துவமுமான ஒன்றாக உளவியல் ஆதரவு இன்று காணப்படுகின்றது. ஏனெனில், மனித வாழ்வின் நிறைவும் குறைவும், பாதிப்பும் அதிலிருந்து மீடலும், திருப்தியும் அதிருப்தியும் அவனது உளநிலையை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்.

மனித வாழ்வின் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அவன் எதிர்பார்க்கின்ற முதன்மையான ஆதரவானது உளவியலடிப்படையிலான ஆதரவாகும். மனிதன் எதிர்கொள்ளும் நிர்க்கதியான நிலைமைகள், சவாலான சூழ்நிலைகள், முரண்பாடான சந்தர்ப்பங்கள், அனர்த்தகால சூழ்நிலைகள், பிரிவுகள், இழப்புக்கள், பாதிப்புக்கள் போன்ற நிலைமைகளின் பொழுது அவனது உள்ளத்தின் பாதிப்பை ஈடுசெய்வதற்கான ஆதரவினையே அடுத்தவர்களிடமிருந்து முதலில் எதிர்பார்க்கின்றான்.

அதனால்தான் இன்று உலகளாவிய ரீதியில் உளவியல் முதலுதவி (Psychological first aid), உளவியல் உளவளத்துணை சேவைகள் (Psychological Counseling), உளசமூக ஆதரவு (Psychosocial Support) , உளநிபுணத்துவ சிகிச்சைத் தலையீடுகள் (Psychological therapeutic intervention) மற்றும் உளமருத்துவ வசதிகள் (Psychiatric medicine) என்ற அடிப்படையில் மனிதனின் உள்ளத்தை பாதுகாப்பதற்கான வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டு, அவற்றை பரந்துபட்ட அடிப்படையில் மேம்படுத்துவதற்கான வசதிகள் மீது நாடுகளின் அரசாங்கமும் உலகளாவிய அமைப்புக்களும் ஈடுபாடுகாட்டி வருகின்றன.

எனவே, இவ்வாதரவு என்ற அம்சமானது மனித வாழ்க்கையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு வழிமுறைகளின் மூலமாக காத்திரமான பங்களிப்பை செலுத்துகின்ற ஒரு பரந்த கண்ணோட்டத்தைக் கொண்ட அம்சமாகத் திகழ்கின்றது. அத்தோடு, இந்த ஆதரவானது இன்று முன்னெடுக்கப்படுகின்ற உளசமூக செயன்முறைகளில் ஆழமான கருத்தோட்டத்தையும் ஆதிக்கத்தையும் விரிந்த விடயப்பரப்பினையும் கொண்டதாக திகழ்கின்றது. ஆதரவே மனித வாழ்வின் அர்த்தப்படுத்துகின்றது எனலாம்.