Mental health is universal right for all

publish by: psychological Counseling Officers District Secretariat

දිස්ත්‍රික් ලේකම් / දිසාපතිතුමාගේ සුභාශිංසනය

වර්තමානයේදී මිනිසා සංවර්ධනයේ මුවාවෙන් විශාල සංකීර්ණතාවයකට මුහුණ දෙමින් පවතී.ඒ තුළින් මානසික වශයෙන් ඇති කරනු ලබන පීඩාකාරී ස්වභාවයකින් පෙළෙමින් සිටි.ආර්ථිකමය හා සාමාජිකත්ව තත්ත්වයක් හමුවේ මනස අවුල් සහගත බවට පත්කර ගනී.තාක්ෂණිකවද ඇත්තේ තවදුරටත් මනස සුවපත් කිරීමක් නොව වෙහෙසට පත් කිරීමකි.මේ තත්ත්වය තුළ උපදේශනයේ වැදගත්කම ඉතා පුබල ලෙස ඉස්මතු වෙමින් පවති.

කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේ උපදේශන අංශයේ ඉක්බාල් මහතා ප්‍රමුඛ නිලධාරීන් විසින් දිස්ත්‍රික්කයේ විවිධ ජවතා කණ්ඩායම් ආවරණය කරමින් උපදේශන වැඩසටහන් පවත්වනු ලබයි.මෙහිදී පාසල් ළමුන් සඳහා පවත්වනු ලබන වැඩසටහන් තුළින් අනාගත පරම්පරාව යහමගට ගැනීමට මනා උපකාරී වේ.සෘජුවම උපදේශන සේවාව අවශ්‍ය අයට එම සේවාව සැලයීමට උපදේශන අංශයේ නිලධාරීන් කටයුතු කරනු ලබයි.

2023.11.21 වන දින මාවනැල්ල නගරය කේන්ද්‍ර කරගනිමින් කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රධාන විවිධ ආයතන වල රාජ්‍ය නිලධාරීන් ඉලක්ක කරගෙන උපදේශන වැඩසටහන් පැවැත්වීමට කටයුතු සැලසුම් කර ඇත.ඒ සඳහා දිවයිනේ ඉතා දක්ෂ උපදේශන ප්‍රවීනයන්ගේ දායකත්වය ලබා දෙනු ඇත.විශේෂයෙන්ම එම අවස්ථාවේදී උපදේශනය පිළිබඳ සගරාවක් එළි දැක්වීමට ලැබීම පිළිබඳව සතුටු වෙමි.උපදේශණ අංශයේ මෙම ක්‍රියාකාරකම් තුළින් කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ ජනතාවට සතුටින් තම ජීවිතය ගත කිරීමට හැකි වේවායි පාර්ථනා කරමි.

ජේ.එම්.ආර්.පී.ජයසිංහ

දිස්ත්‍රික් ලේකම්/දිසාපති

කෑගල්ල පරිපාලන දිස්ත්‍රික්කය

අතිරේක දිසාපති / අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් තුමියගේ සුභාශිංසන

ජාත්‍යන්තර මානසික සෞඛ්‍යය දිනය නිමිත්තෙන් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන දිස්ත්‍රික් වැඩසටහනට සමගාමීව එළිදක්වනු ලබන විද්‍යුත් සඟරාව වෙනුවෙන් සුභ පැතුම් පණිවුඩයක් එක් කිරීමට ලැබීම ඉමහත් භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

ප්‍රථමයෙන් ම මෙම කර්තව්‍යය සාර් තකව කර ගනු වස් දැඩි කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කළ දිස්ත්‍රික් උපදේශන නිලධාරි එම්.බී.එම්.ඉක්බාල් මහතා ඇතුළු කණ්ඩායම ඇගයීමට කැමැත්තෙමි. එසේම රාජ්‍ය මූල්‍ය ප්‍රතිපාදන සම්පාදනය දුෂ්කර වූ මොහොතක මේ සඳහා මූල්‍ය දායකත්වය ලබා දුන් ඉල්මා හොටෙල් අධිපති අල්හාජ් හස්සාන් මහතා , සපුමල් ආයතනයේ අධිපති අල්හාජ් කමල්දීන් මහතා, කෑගල්ල හාඩ්වෙයාර් අධිපති සියාඩ් මහතා, එම්.ආර්.වයි.අර් පාත් මහතා ශිපානි ස්ටෝස්, සහ අරෝමා රබර් ආයතනය ද ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමි.

චිත්තවේගීය, මානසික හා සමාජ යහපැවැත්ම තුලනය කර ගනිමින් කටයුතු කරන්නා යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයකට හිමිකම් කියන්නකු වනු ඇති බවට ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය නිර්වචනය කරන්නකි. පුද්ගලයකුට සමබර දිවියක් ගත් කිරීමට මෙම තත්ත්වයන් මනා කළමනාකරණයකින් යුතුව පවත්වාගෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වන්නකි. ළමා, තරුණ හෝ වැඩිහිටි කවර හෝ කණ්ඩායමක වේවා මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වන්නා සේම ඒ සඳහා පවතින බාධාවන් ජය ගැනීම සඳහා කටයුතු කළ යුතු හා කටයුතු කළ හැකි ආකාරය කුමක් ද යන්න පිළිබඳව අවබෝධය, දැනුම හා කුසලතාවයන් වර්ධනය කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මානසික සෞඛ්‍යය යන සංකල්පය පිළිබඳව දෙනෙත් විවර කරවීම වැදගත් වන්නේ සුව මනසින් දිවි ගෙවීම ඉගෙනීමට මෙන් ම දිවියේ සබඳතා පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන්නක් වීම හේතුවෙනි. සුව මනස දරන්නා සමාජයීය අභියෝග ජය ගැනීමට සමතකු වන්නා සේම අනාගත පරම්පරාව සුවැතිභාවයට පත් කරන්නකු ද වේ. කෙතරම් සතුටින්, පහසුවෙන්, පාලනයෙන් තොරව වෙසෙන්නේ ද යන්න හා තමා සතු තීරණ ගැනීමේ සහ දරා ගැනීමේ හැකියාව මත පුද්ගලයකු අත්පත් කරගනු ලබන මානසික සුවපත්භාවය තීරණය වනු ඇත. එසේම මානසික සෞඛ්‍යය තීරණය කරනු ලබන බාධක සියල්ල හා ඒ හා බැඳුණු බලවේග හඳුනා ගැනීම මෙන්ම එම බාධක වලක්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වන්නකි. එබැවින් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම සමාජගත කිරීම සඳහා දරනු ලබන මෙම වෑයම පසසමි.

දිනීෂා එස්. රත්නායක

අතිරේක දිසාපති/ අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම්

කෑගල්ල

උපදේශන අධ්‍යක්‍ෂතුමියගේ සුභාශිංසනය

සෞඛ්‍ය සම්පන්න නීරෝගී පුද්ගලයෙකු වශයෙන් සලකනු ලබන්නේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් යහ පැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකි. එහෙත් සමාජයේ වෙසෙන මිනිසුන් ගෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රතිශතයක් ඒ අයුරින් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව නිරෝගීව වෙසෙන්නේ ද යන්න ප්‍රශ්නකාරීවේ. එදිනෙදා ජීවිතයේදී විවිධ ගැටලුකාරී තත්ත්ව වලට මුහුණ දීමට සෑම පුද්ගලයකුටම සිදුවන අතර ඇතැම් පුද්ගලයින්ට එම ගැටලුකාරී තත්ත්ව සාර්ථකව විසඳා ගැනීමට නොහැකි වන අතර, ඒ හේතුකොටගෙන ඔවුහු මානසික සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට හිමිකම් නොලබති. නිරතුරුව විවිධ ජීවන ගැටලු හමුවේ පීඩාවට පත්වන ඇතැම්හු මානසික වශයෙන් අසමතුලිත තත්ත්ව වලට ලක්වෙති. ඇතැම්හු මානසික රෝග වලට හා මානසික ගැටළු වලට ලක්වෙති. සමහරු මානසික පීඩාවන් දරා ගැනීමට නොහැකිව දිවි නසා ගැනීම් වලට පවා පෙලඹෙති. මෙවැනි පුද්ගලයින් තුළ මානසික යහපැවැත්ම ගොඩ නංවා ඔවුන්ගේ මානසික පීඩාවන් දුරු කිරීම හා අවම කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි සාර්ථක ක්‍රමවේදයක් ලෙස මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය.

තවද රටක තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා රටේ භෞතික සංවර්ධන ඉලක්ක සාක්ෂාත් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වුවද එය පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. රටක් භෞතිකව සංවර්ධනය වන අතරම රටෙහි ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව හා සන්තෘෂ්ටිය ද ඒ සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන සේවා මගින් මිනිසුන් කායිකව, මානසිකව, සමාජීයව හා අධ්‍යාත්මිකව සංවර්ධනය කිරීමට දායක වීමට අමතරව මිනිසුන් ආර්ථිකව සවිබල කරණය කිරීමට ද සෑහෙන දායකත්වයක් සපයයි.

උපදේශන අංශය විසින් දිවයින පුරා පිහිටි දිස්ත්‍රික් හා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයන් වෙත අනුයුක්ත කොට ඇති මනෝ විද්‍යා උපදේශන නිළධාරීන් විසින් කිසිදු ගාස්තු අය කිරීමකින් තොරව මෙම උපදේශන සේවා සපයනු ලබයි.

වර්තමාන යුගය සැලකූ විට රජයේ විසින් රටේ සහ ජනතාවගේ ආර්ථිකය නංවාලීම සඳහා විවිධ සංවර්ධන සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කරමින් පවතින වකවානුවකි. මෙම ආර්ථික සංවර්ධන සැලසුම් සාර්ථක කර ජනතාවගේ අර්ථික සවිබලකරණය සඳහා මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ විවිධ ක්‍රමශිල්ප භාවිතා කරමින් ඒ සඳහා ද දායකත්වය ලබාදීමට උපදේශන නිලධාරින් විසින් සහාය ලබා දෙමින් ක්‍රියා කිරීමද ප්‍රශස්තය.

ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය සතියට සමගාමීව උපදේශන අංශය විසින් ජාතික උපදේශන දිනයේ ඇතුළු විවිධ උපදේශන සේවාවන් සහ විශේෂ වැඩසටහන සෑම වර්ෂයකම ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. සෑම වසරකම උපදේශන අංශය විසින් සමරනු ලබන ජාතික උපදේශන දින සැමරුම් එහි ප්‍රමුඛතම කාර්ය වන්නේ උපදේශා නැමැති මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ විවිධ පැතිකඩවල් අලලා සකස් කළ ශාස්ත්‍රීය ලිපි ඇතුළත් විද්‍යුත් සඟරාවක් ප්‍රකාශයට පත්කිරීමයි. විද්‍යුත් සඟරාවේ ඇතුළත් ශාස්ත්‍රීය සහ ප්‍රායෝගික ලිපි මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය හදාරනු ලබන විද්‍යාර්ථීන්ගේ දැනුමේ නිම් වළලු පුළුල් කිරීමටත් සාමාන්‍ය ජනතාවට සහ ඔවුන්ගේ ජීවන ගැටලු අවම කර හා අවම කරවාගෙන සවිබලකරනය වීමට මාර්ගෝපදේශ වනු ඇත. මෙම කාර්යය සඳහා සහාය දැක්වූ සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශයේ කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධිකරණ මනෝ විද්‍යා උපදේශන නිලධාරි එම්.බී.එම්. ඉක්බාල් මහතා ඇතුලු මනෝ විද්‍යා උපදේශන නිලධාරින් , සංවර්ධන නිලධාරි(උපදේශන) සහත්ම මහත්මීට මාගේ හෘදයාංගම ස්තුතිය පල කරමි.

කේ.ජී.ආර්.ප්‍රියදර්ශනී

අධ්‍යක්ෂ (උපදේශන)

රජයේ මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරින්ගේ සංගමය ලේකම්තුමාගේ සුභාශිංසනය

යහපත් මානසික සෞඛ්‍යක් පවත්වා ගැනීම උදෙසා රාජ්‍ය නිලධාරින්ගේ වගකීම මෙම වර්ෂයට යෙදුණු ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය අරමුණු කරමින් මනෝවිද්‍යා උපදේශනය වැදගත්ම සමාජ ගත කිරිම උදෙසා කැගල්ලේදි පැවැත්වෙන විශේෂ මනෝවිද්‍යා උපදේශන වැඩ මුලුවට අපගේ සුබපැතුම් පළමුව පුද කර සිටමු විශේෂයෙන්ම මෙම වැඩ සටහන අප මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරි ඉක්බාල් මහතාගේ සම්බන්ධිකරණයෙන් යුතුව සහ කැගල්ල දිස්ත්‍රික් ලේකම්තුමා සහ සහකාර දිසත්‍රික් ලෙකම්තුමියගේ දැඩි උනන්දුවෙන් මෙම වැඩ සටහන සඳහා මග පෙන්වීම අපි අතිශය අගය කරමු

යහපත් මානසික සෞඛ්‍යක් උදෙසා රජයේ නිලධාරින්ගේ දැනුවත් බාවය සහ එම විෂය තුළ ජිවිතය හසුරුවා ගැනීම පුද්ගල මෙන්ම සමාජ යහපතට මහත් උපකාරයකි එහිදි පළමුව රජයේ නිලධාරින් වශයෙන් කටයුතු කරන අප තේරුම් ගත යුත්තේ පුද්ගලිකව අපගේ මානසික සුබ සිද්ධිය විශේෂයෙන් ම මානසික සතුට අප කෙරෙහි පිහිටා තිබේනවාද යන්න විමාසා බැලීමයි මක්නිසාද යත් සමාජ ප්‍රගමනයේදි සමන්‍ය ජනතාව සමග ගණු දෙනු කරන පුද්ගලයන් උදෙසා රජයේ නිලධාරින් වන අප පෙරගමන් කරුවන් වන බැවිනි.

දියුණු තාක්ෂණ ක්‍රම වේද ඔස්සේ පුදුගලයන්ගේ මානසක සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ මැන බැලීම් ක්‍රම ඇත සැබවින්ම අප එවවැනි මිණුමකින් අපගේ මානසික තත්ත්වය මැන ගැනම අතිශය වැදගත්ය අප යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් දරයි නම් එය සෘජුවම සමාජ ප්‍රගමනයට හේතුවකි එමෙන්ම ඵලදායි සහ කාර්යක්ෂමතාවයෙන් යුතු ජනතා සෙවයක් සහ යහපත් මානසික සෞඛ්‍ය බෙහෙවින් බලපායි රාජ්‍ය නිලධාරින් මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝවිද්‍යා උපදේශ සේවය පිළිබද දැන ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වන්නේ එම දැනුවත් විමෙන් සමාන්‍ය ජනතාව උදෙසා එම පණිවිඩය ගලාගෙන යාමයි අනෙක් අතට මේ වන විට අප රටේ පවතින විවිධ වු සංකිර්ණ ගැටලු හමුවේ එකි තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙන පුද්ගලයන්

පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගෙන ඔවුනට උදවු කිරිමට අපට අවස්ථාව ලැබෙන බැවිනි අප රටතුළ මේ වන විට විශාල වශයෙන් මනො සමාජීය ගැටලු වර්ධනය වෙමින් පවති එම තත්ත්වයන් අවබෝධ කරමන් රජයේ නිලධාරයකු ලෙස එම ගැටලු අවම කිරිම උදෙසා කරුණු රැස්කිරම විශ්ෂලේෂණය කිරිම හ විසඳුම් සෙවීම අප කාගෙත් වගකීමයි

කුමන ගැටලු අප වෙත ළගා වි ඇතත් එම ගැටලු අභියෝග ලෙස දකිමින් සතුටින් ජිවත් වෙමුය යන්න අවසනව සදහන් කරමින් ඔබ සැමට කායික මානසික සුවය හා සතුට ලැබේවායි ප්‍රර්ථනය කරමි එබැවින් එම කර්යය සඳහා අද දින පැවැත්වෙන් වැඩමුළුව බෙහෙවි් උපකාර වනු ඇතැයි අපි සිතමු අද දින(2023/11/21) පැවැත්වෙන මෙම විශේෂ මනෝවද්‍යා උපදේශන වැඩ මුලුවට අප සංගමයේ උණුසුම් සුබ පැතුම් නැවත ප්‍රකාශ කර සිටිමු

මනෝවිද්‍යා උපදෙශන නිලධාරි

ගාමිණි රත්නායක

ලේකම්

රජයේ මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරින්ගේ සංගමය

සංස්කාරක සටහන

වත්මන් සමාජ සංදර්භය තුල මානව හැසිරීමේ විවිධ ගැටලුකාරී පැතිකඩයන් නිර්මාණය වෙමින් පවතී. එක් පසෙකින් ආර්ථික දරිද්‍රතාවයත් අනික් පසින් ඩිජිටල් තාක්ෂණයේ දැවැන්ත වර්ධනයත් නිසා පවුල් හා සමාජ පරිසරය තුල මානව යහ පැවැත්මේ සීමාවන් ඉක්මවා යාමක් දක්නට ලැබේ. මෙකී පරිසරය තුල වැඩෙන දරුවන් හා එම දරුවන් සමග ජීවත්වන මව්පියන් බරපතල පීඩාවන්ට ලක්වෙමින් සිටී. මෙම තත්ත්වය තේරුම්ගත් කෑගලු දිස්ත්‍රික් මනෝ උපදේශකවරුන් ස්වකීය වපසරිය තුල සමාජ සවිඥ්ඥාණික බව වර්ධනය කිරීම උදෙසා දරණ ලද පරිශ්‍රමයක ප්‍රතිපලයක් ලෙස මෙම සගරාව හඳුන්වා දිය හැකිය.

මුදල් දුශ්කරතා නිසා E Magazine එකක් ලෙස දැනට එළි දක්වනු ලබන මෙම සගරාව ඉදිරයේ දී මුද්‍රණය කර බෙදා දීමේ අපේක්ෂාවක් ද පවතී. එමගින් ගැටලුවක් උත්සන්න වීමට ප්‍රථමා මනෝ උපදේශනයට යොමුවන පිරිස ඉහළ නංවා ගැනීම අපේක්ෂා කරන අතර එයින් සමාජ ගැටලු අවම කිරීමට හැකියාවක් පවතින බවට අපගේ විශ්වාසයයි.

දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රධාන විධායක නිළධාරියා වන මහ දිසාපතිතුමාත් අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම්තුමියත් මෙහිලා දක්වන ලද සහාය අතිශා ප්‍රසංසනීයයි. එමෙන් ම දිස්ත්‍රික්කයේ මනෝ උපදේශන ක්ෂේත්‍රයේ කටයුතු කරනු ලබන සියලුම නිළධාරින්ගෙන් ලද නොමද සහාය ඇගවීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනිමි.

එම්.බී.එම්.ඉක්බාල්
දිස්ත්‍රික් මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිළධාරි
දිස්ත්‍රික් ලෙකම් කාර්යාලය,කෑගල්ල.

පටුන

I. දිස්ත්‍රික් ලේකම් / දිසාපතිතුමාගේ සුභාශිංසනය

II. අතිරේක දිසාපති / අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් තුමියගේ සුභාශිංසන

III. උපදේශන **අධ්‍යක්‍ෂතුමියගේ සුභාශිංසනය**

IV. රජයේ මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරින්ගේ සංගමය ලේකම්තුමාගේ සුභාශිංසනය

V. සංස්කාරක සටහන

1. බෞද්ධ පෞරුෂත්ව විශ්ලේෂණයේ පෞරුෂ සංවර්ධනය උදෙසා බලපානු ලබන ආහාරමය සාධක

2. பிள்ளை வளர்ப்பு என்பது ஒரு வாழ்வியல் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுடன் நேரத்தை எவ்வாறு ஆக்கபூர்வமாக செலவிடுவது

3. **සාංදෘෂ්ටික න්‍යාය සහ එහි ශිල්පක්‍රම ශැදින්වීම්**

4. **கட்டிளமைப்பருவ பிள்ளைகளின் ஆளுமை உருவாக்கத்தில் பெற்றோர் கையாள வேண்டிய உளவியல் நுட்பங்கள்.**

5. **ගර්භනී මවක් වූ ඔබගේ පෝෂණ වට්ටෝරුව**

6. **හොඳ පෞරුෂයකින් යුතු දරුවෙකු හදන්නේ මෙහෙමයි**

7. **அன்னையும் நாமும்**

8. **මානව හිමිකම් අහිමි කළ නොහැකි අතර මිනිසාට උපතින්ම ඒවාට හිමිකම් ඇත.**

9. **වැඩිහිටි වියේ දී බලපාන මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු හා ඒවාට පිළියම්**

10. **ව්‍යාධිවේදය ළමයා මූලික කොටගත්තකි.මෙයට ඔබ එකගද**

බෞද්ධ පෞරුෂත්ව විශ්ලේෂණයේ පෞරුෂ සංවර්ධනය උදෙසා බලපානු ලබන ආහාරමය සාධක

සංවර්ධන නිලධාරි (උපදේශන) ගයානි ධනුෂා හරිස්චන්ද්‍ර MA/BA/BSW/Dip.In.Coun Psycho Therapist
(ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යාලය - රඹුක්කන)

උපන්නාවූ සත්තත්තවයාගේ සහ උපදින්න සිටින්නා වු සත්තවයාගේ අනුග්‍රහය පිිණිස ආහාර වර්ග හතරක් පිළිබඳ සංයුක්ත නිකායේ ආහාර වග්ගයේ ආහාර සූත්‍රයේ සඳහන්වේ.

- කබලිිංකාර ආහාර
- ඵස්ස ආහාර
- මනෝ සංචේතනික ආහාර
- විඤ්ඤාන ආහාරය

කබලිිංකාර ආහාර ය තියෙන්නේ ශරීරයේ පැවැත්මටයි. අපේ ශරීරය පවතින්නේ අපි ගන්න ආහාර පාන නිසයි. ගොරෝසු වූ හෝ සියුම් වූ හෝ කැබලි වශයෙන් අනුභව කරන ආහාර වර්ග වන බත් කැවිලි පලතුරු සහ බීම වර්ග මෙම ආහාර ගණයට ඇතුළත් වේ.

ඵස්ස ආහාරයේ ඵස්ස යනු ස්පර්ශයයි. ඇසත් රූපයත් සිතත් එකතු වීම ස්පර්ශය යනුවෙන් හැඳින්වේ. කනත් නාසයත් දිවත් කයත් මනසත් මේ ආකාරයට ස්පර්ශය සිදුවේ. ස්පර්ශය ආහාරයක් වන්නේ ඒ නිසයි . ස්පර්ශය හේතුවක් වන්නේ වේදනාව හට ගැනීමටයි. කායිකව හා මානසික ව ඇති වන සතුටට කියනවා සැප වේදනාව කියලා. කායිකව හා මානසිකව ඇති වන වේදනාවට කියනවා දුක වේදනාව කියලා. සැපත් නැති දුකක් නැති වේදනාවට කියන්නේ උපෙක්ෂාව කියලයි. මේ වේදනා තුන් වර්ගය හට ගැනීමට හේතුව බවට පත් වන්නේ ස්පර්ශ ආහාරයයි. ස්පර්ශය ආහාරය තේරුම් ගැනීමට ලැබීමෙන් අපිට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද යන්න ඉතා වැදගත්. යම් කිසි කෙනෙක් තමන්ට නොගැළපෙන යම්කිසි රූපයක් දෙස බලනවා. ඒ රූපය දෙස බලන අවස්ථාවේ ඔහුගේ රූපය මුල්වෙලා තණ්හාවක් අසාවක් ඇති වෙනවා. මේ තණ්හාව ආශාව ඇති වන්නේ ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් නැති නිසා.යම් කිසි කෙනෙක් මේ රූපය දිහා සිහිය පිහිටුවා ගත්තොත් මේ මා දකින රූපය සත්‍යයයි, රූපය දකින ඇස් අනිත්‍යයි, සිතත් අනිත්‍යයයි කියන සිතිවිල්ලෙන් යුතුව සිහිය පිහිටුවා ගැනීම වැදගත්.

මනෝ සංචේතනා ආහාර

මනෝ කියන්නේ සිතට. සංචේතනා කියන්නේ සිතුවිලි වලට. චේතනාව කියන්නෙත් මනෝසංචේතනා වලටම තමයි. ඒ කියන්නේ 'චේතනා හං භික්ඛවේ කම්මං වදාමි' කියලා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. චේතනාවක් කියන්නේ කර්මයටමයි. මනෝසංචේතනා ආහාරය හේතුවන්නේ කුමකටද කියලා බැලන විට මනෝසංචේතනා ආහාර හේතුවක් වන්නේ නැවත භවයක ඉපදීමටයි. මේ මනෝසංචේතනා නම් කර්මය නිසයි අපි නැවත භවයක ඉපදෙන්නේ. අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නා ක්‍රමයට නම් මිනිස් උපතක් ඇති වීමට හේතු කාරණා තුනක් අවශ්‍යයි. පළමු කාරණාව මව දරුවකු ලබන දිනවල සිටිය යුතුයි. මව්පියන් කායිකව එක්විය යුතුයි. මවුපියන් ගේ ජීව ශෛල සංචේතනය වී ගර්භාෂය තුළ තැන්පත් විය යුතුයි. මේ කාරණාවන් තුන තුළ දරු උපතක් හට ගන්නවා කියලා නවීන විද්‍යාව සඳහන් වෙනවා. එහෙත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් ඊට වඩා වෙනස්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආකාරයට අනුව මව දරුවෙකු ලබන දිනවල සිටිය යුතුයි. මවුපියන්ගෙ කායික එක්වීමක් විය යුතුයි. ඒ අවස්ථාවේ විඤ්ඤානයක් එළඹ සිටින්නට ඕන මව් කුස තුළ පිළිසිඳ ගැනීමට. ඉන් පසුව එම විඤ්ඤානයයි මව් කුස තුළ පිළිසිඳ ගන්නේ. ඒ වගේම විඤ්ඤානයත් සමග සංඥා ඇතිවෙනවා. චේතනා කියන්නේ සිතිවිලි. එසේනම් විඤ්ඤානය සමඟ වේදනා, සංඥා සහ චේතනා නම් වන ධර්මතා තුන ඇතිවෙනවා. ඊළඟට කළල රූප කර්මයෙන් හටගන්නවා. ධර්මය තුළ කළල හටගන්නේ කර්මයෙන් බව සඳහන් වෙනවා.

විඤ්ඤාණ ආහාරය යන්න පැහැදිලි කිරීමේදී, විඤ්ඤාණය කියන්නේ දැනගැනීම කියන කාරණාවටයි. තවත් විදියකින් කිවහොත් විඤ්ඤාණය කියන්නේ සිතටයි. සිත හේතුවක් බවට

පත්වෙනවා නාමරූප හටගැනීමට. නාමය කියන්නේ වේදනා සංඥා සංඛාර යන ස්කන්ධ තුනටයි. රූපය කියන්නේ කළල රූපයෙන් පටන් අරගෙන හැදෙන මේ ශරීරයටයි. පටිච්ච සමුප්පදායෙහි ඉගැන්වෙන 'විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං' කියලා ඉගැන්වෙන්නෙත් මේ කාරණයමයි. අපි අනුභව කරන ආහාර වලට පමණක් නෙමෙයි ආහාර කියලා කියන්නේ. අපේ පෞරුෂ සංවර්ධනය උදෙසා මේ ආහාර වර්ග හතරම ඉතා වැදගත් බව පැහැදිලියි.

பிள்ளை வளர்ப்பு என்பது ஒரு வாழ்வியல்
பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுடன் நேரத்தை எவ்வாறு ஆக்கபூர்வமாக செலவிடுவது

Kegalle District coordinator: M.B.M. IQBAL, Psychological Counseling officers (Mpil Reader in psychology, M.A. PGD in Psychology, B/A.(hon) DIP, IN SPYCOLOGICAL COUNSELLING (NISD) cert.in Drama theraphy

உடல், உள ரீதியாக தீங்கு விளைவிக்காமல் அல்லது பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமல் ஒரு பிள்ளையை எவ்வாறு வளர்ப்பது என்பதைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்களைப் பற்றியும் பெற்றோராக தங்களுடைய பங்கைப் பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும். முதலில் உங்களின் சிந்தனை, உங்கள் சொந்த அறிவு, அணுகுமுறைகள், நடத்தைகள் மற்றும் திறன்களை மேம்படுத்த வேண்டும். இதை அடைவதற்கு, தங்களைப் பற்றியும் பெற்றோராக தங்களுடைய பங்கைப் பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும். எவ்வாறு தங்களை வெளிப்படுத்துவது என்பதுடன் பிள்ளைகள், அவர்களின் உணர்வுகளை சூழலுக்கேற்ப வெளிப்படுத்த, வழிகாட்டுதல் வேண்டும். வளர்ப்பு முறை விதிகளை மட்டும் உள்ளடக்கியது அல்ல. இது ஒரு வாழ்வியல். பிள்ளைகள் மரியாதையுடனும், வன்முறைக்கும், அவமானத்திற்கும் பயப்படாமல் அன்பான ஊக்குவிப்புடனும் வழிநடத்தப்பட வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை எப்போதும் விரும்பும் அதே வேளை அவர்களின் தவறான நடத்தைகளை விரும்புவதில்லை, எதிரான நடத்தைகளை எவ்வாறு பொருத்தமான முறையில் கையாள்வது, முரண்பாடுகளை எவ்வாறு தீர்ப்பது விளைவுகளை எவ்வாறு முகாமைசெய்வது மற்றும் ஆற்றுப்படுத்திக் கொள்வதற்கான காலத்தை வரையறுப்பது, வீட்டு விதிமுறைகளை எவ்வாறு கையாள்வது, பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும். பிள்ளை சிறந்த நடத்தையை வெளிப்படுத்தும் போது அவரைப் பாராட்டுவதுடன் உங்கள் பிள்ளை மீது நீங்கள் காட்டும் அன்பு நிபந்தனையற்றதாகவும் உண்மையானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

வீட்டில் சிறந்த மற்றும் தீய நடத்தைகள் எனக் கருதுபவற்றையும் இந்த நடத்தைகளின் வரையறைகள் மற்றும் வரைமுறைகளை கடைப்பிடிக்காததால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றியும் பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் பிள்ளை / பிள்ளைகளின் வயதைப் பொறுத்து, அவர்களுடன் இணைந்து இவற்றைச் செய்து, இந்தப் பட்டியலை வீட்டில் அனைவரும் பார்க்கக்கூடிய இடத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

உடல், உள ரீதியாக தீங்கு விளைவிக்காமல் அல்லது பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமல் பிள்ளைகளுடன் தினமும் கதைக்கும் போது புதிய விடயங்களைக் கதைக்க வேண்டும். தங்கள் பிள்ளைகளுடன் தொடர்ந்து உறவை உறுதிப்படுத்துவதற்கு தொடர்பாடல் ஒரு முக்கிய வழி என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பிள்ளைகள் கீழ்ப்படிவாக இல்லை என்பதே பெற்றோர்களிடமுள்ள பொதுவான முறைப்பாடாகும்."இந்தப் பிள்ளை கீழ்ப்படிவதே இல்லை. சொல்லும் எதனையும் கேட்பதில்லை" "வேண்டாம் என்று சொல்வதனையே செய்கிறார்கள்". உங்கள் குடும்பத்தில் இது போன்ற கூற்றுக்கள் கூறப்படுகிறதா? உங்கள் பிள்ளைகள் கீழ்ப்படியாதவர்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

உங்களது அவதானிப்பின்படி, கீழ்ப்படிவுள்ள பிள்ளையின் இயல்புகள் எவை? கீழ்ப்படிவற்ற பிள்ளையின் இயல்புகள் எவை? அவற்றினை தனித்தனியாகப் பட்டியலிடுகங்கள்.

நீங்கள் குறிப்பிடும் பிள்ளையொன்றின் கீழ்ப்படிதல் தொடர்பான விடயங்களின் பட்டியலுடன், வேறொரு பெற்றோர் கீழ்ப்படிதல் என அவர் கருதும் விடயங்களின் பட்டியலுடன் ஒப்பிட்டுப்

பார்த்து, அந்த இரண்டு பட்டியல்களிலும் ஒத்த மற்றும் வேறான விடயங்களை நீங்கள் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

உங்கள் சொந்த முறைமைகளைப் பற்றி சிந்தித்து, பிள்ளையின் இந்த நடத்தைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு பங்களிப்பு செய்கின்றீர்கள் என்பதை அவதானியுங்கள். இவ்வேறுபாடுகள் எடுத்துக்காட்டுவது என்னவெனில், கீழ்ப்படிதல் அல்லது கீழ்ப்படியாமை என நாம் சிந்திப்பதுடன் தொடர்புடைய காரணிகள் அவை, மற்றவர் அதைப் பற்றி சிந்திக்கும் விதத்திலிருந்து வேறுபட்டது என்பது தெளிவாகின்றது.

பிள்ளை வளர்ப்பு கடினமானதாக இருக்கலாம்! வெற்றிபெற நேரமும் பொறுமையும் அவசியமானது என்பதை
மனதில் கொள்ள வேண்டும். இதனை ஒரே நாளில் அடைந்துவிட முடியாது. அவை இன்று பயனளிக்கவில்லை என்றால், மீண்டும் மறக்காமல் முயற்சிக்கவும். உங்கள் அணுகுமுறையில் உறுதியாகவும், சீராகவும் இருப்பது முக்கியம் இவ் அணுகுமுறை உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் என்ன சொல்ல முயற்சிக்கிறீர்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ள உதவும்.

සාංදෘෂ්ටික න්‍යාය සහ එහි ශිල්පක්‍රම ශැදින්වීම්

සෙලානි අබේකෝන් මනෝවිද්‍යාඋපදේශනනිලධාරි

දෙවන ලෝක යුධ සමයෙන් අනතුරුව මෙම සාංදෘෂ්ටික ප්‍රවේශයේ ආරම්භය ඇති විය. ජීන් පෝල් සාත්‍රේ, කාල් රොජර්, බර්ට්‍රන් රසල් බින්ස්වැග්නර් සහ වික්ටර් ෆ්‍රැන්කල් වැන්නවුන්ගේ අදහස් මූලික වී ඇත. ජීවිතයේ අරුත සහ විමුක්තිය පිළිබඳ ගවේශණය කරන මෙම ප්‍රවේශය හරහා මිනිසාගේ බාහිර සහ අභ්‍යන්තර ප්‍රතිවිරෝධතා පිළිබඳ සැලකිල්ල දක්වමින් ඒ හරහා මිනිසාගේ මානසික සහ සාමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කර ඇත.
වික්ටර් ෆ්‍රැන්කල්ට අනුව මිනිස් ස්වීයත්වය හා සම්බන්ධ ගැටලු මතු වන්නේ පුද්ගලයා තම ආධ්‍යාත්මය අවබෝධ කර නොගැනීම නිසාවෙනි. නිරන්තරයෙන් පුද්ගලයා තුළ පවතින ආධ්‍යාත්මික හිදැසක් ගැන ඔහු කතා කරයි. මෙම ආධ්‍යාත්මික හිදැස පූර්ණය කිරීම තුළින් පුද්ගලයාගේ ස්වීයත්වය සංවර්ධනය වේ. පුද්ගලයාගේ සමාජ සංස්කෘතිය වටපිටාව ආදිය ස්වීයත්වය සඳහා බලපායි. ඒ තුළ එල්ල වන පීඩනය මත ආතතියකට පත්වන ඔහු අභියෝග වලට මුහුණ දෙමින් ජීවත් වේ. එම නිරන්තර අභියෝගයන්ද පුද්ගලයාගේ ස්වීයත්වයට බලපායි. පුද්ගලයා ලෝක 03 ක ජීවත් වන බව ඔහු දක්වයි.

01. මනෝ විද්‍යාත්මක ලෝකය
02. ජීව විද්‍යාත්මක ලෝකය
03. ආධ්‍යාත්මික ලෝකය

මෙම ලෝක 03 ඉතා වටිනා නමුත් ෆ්‍රැන්කල් ආධ්‍යාත්මික ලෝකයට වැඩි අවධානයක් දෙයි. නූතන සංකීර්ණ ලෝකයේ පුද්ගලයාට මුහුණ පෑමට සිදුවන බොහෝ සිද්ධි වල අවසාන ප්‍රතිඵලය මානසික පීඩනයන්ට ලක්වීමය. අසීමිත ආශාවන් පසුපස හඹා යාම නිසා එසේ සිදුවන බවත් නිරන්තර ඇතිවන මෙම පීඩන නිසා එය ඔහුගේ ස්වීයත්වයට එය දිගුකාලීනව බලපාන බවත් අවසන තමා පිළිබඳ සුබවාදී බව වෙනුවට අසුබවාදී අදහස් ගොඩ නැගීමත් එහි හානිකර තත්ත්ව ලෙස දක්වයි. ඒ නිසාම මානසික සහ කායික අක්‍රමතා සේම මානසික බිඳ වැටීමක්ද ඇති වේ.

තරගකාරී ආර්ථික රටාව නිසා මිනිස් අවශ්‍යතා සීමා රහිත වී ඇති අතර එම නිසා මිනිසා තුළින් මිනිස් බවද ඈත් වෙමින් පවතී. පවුල, සමාජය,ආයතන ආදී සෑම තැනකම පුද්ගලයා තරගය මත ක්‍රියාත්මක වෙමින් විවිධ ලෙස පීඩා විඳී. ඒ තුළ ඔහු කායික සහ මානසිකව ද බිඳ වැටී ඇත. ස්වසංකල්පය පිළිබඳ කතා කිරීමේදී ළමා කාලය ඉතා වැදගත්ය. ආදරය සහ සෙනෙහස පිරි නිවසක දරුවෙකුගේ ස්වසංකල්පය ඉතා හොඳින් සංවර්ධනය වේ. නමුත් දෙමාපිය ආදරය ආරක්ෂාව නොලැබෙන විට දරුවාගේ ස්වසංකල්පය අර්බුදකාරී වේ. මව්වරු විදේශගත වීම සහ රැකියාගත වීමද ඒ සඳහා හේතු වේ. තවද බිඳුණු පවුල්, ස්වාමියා බිරිඳ අතර සම්බන්ධතා ගැටලු ඇති පවුල් තුළ දරුවාද ඔහුගේ ස්වසංකල්පය පිළිබඳ අර්බුදකාරී තත්ත්ව ගොඩ නගා ගනී.

කෙසේ වුවද මේ තුළ පුද්ගලයාගේ ස්වසංකල්පය ගොඩ නගා ගැනීමට මෙහෙයවයි.

මෙතුළ සුවිශේෂී ක්‍රම ශිල්ප නැත. පසුගිය කාලවකවානු තුළ විභාග අසමත්වීම , ප්‍රේම සම්බන්ධතා කඩා වැටීම් වැනි කාරණා මත සියදිවි නසා ගැනීම් වලට යොමු වන්නා සේම නොයෙකුත් කාරණා මත අධ්‍යාපනයද කඩා වැටීම් සිදු වේ. එහිදී එක් දෙයක් මත පුද්ගලයා සමස්තය පිළිබදවම තීරණ ගන්නා බවත් ඒ නිසාම මානසිකව ඇද වැටෙන බවත් එයට හේතුව ජීවිතයේ යථාර්ථය තේරුම් නොගැනීම සහ අභියෝග සදහා මුහුණ දීමට ඔහු තුළ විශ්වාසයක් නැති බවත් තහවුරු කරයි. නමුත් ජීවිතයේ අපි එසේ මුල් තැන දෙන කුමන අංශයක් වුවත් ජීවිතයේ එක් අංශයක් බවත් ඉන් එහා සමස්ත ජීවිතයක් ඇති බවත් තේරුම් ගෙන ක්‍රියා කරන්නේ නම් බොහෝ ගැටලු අවම කර ගත හැකිය. එසේ ගැටලු ඇති වූවන් සදහා පුද්ලයාගේ සමස්ත වටිනාකම් පිළිබද මනා අවබෝධයකින් ගැටලු තේරුම් ගැනීමට මෙම සාංදෘෂ්ටික න්‍යාය සහ එහි ශිල්පක්‍රම හරහා එන ප්‍රතිකාර මගින් සිදු කෙරේ.

එනම්, මානසික ගැටලුවක් ඇති අයෙක් ගැටලුවෙන් මුදවා යථාර්ථයට පත් කිරීම සදහා මග පෙන්වීමක් උපදේශකවරයා සිදු කරයි. ප්‍රධාන වශයෙන්ම පුද්ගලයා ඉතා වටිනා අයෙකු බවත් තම වටිනාකම් සම්බන්ධයෙන් පැන නැගී ඇති ව්‍යාකූලතා නිරවුල් කර ගැනීමටත් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග පිළිබද අවබෝධය ඇති කර ගැනීමට උදවු කරයි. ඒ හරහා සේවාලාභියා තුළින්ම ගැටලුවට විසදුම් සොයා ගනී. මෙහිදී උපදේශකවරයා විසින් සේවාලාභියා තුළ පහත තත්ත්වයන් කෙරේ අවධානය යොමු කරයි.

- සේවාලාභියා තුළ ඔහු පිළිබද ස්වයං අවබෝධය ඇති කර ගැනීමේ ධාරිතාව දියුණු කරලයි
- නිදහස සහ වගකීම් පිළිබද අවධානය
- අනන්‍යතාව ගොඩ නගා ගැනීමට සහ අන් අය සමග ඇති සම්බන්ධතා මනාව ගොඩ නගා ගැනීමට මෙහෙයවයි
- ජීවිතයේ අර්ථය සෙවීමට මෙහෙයවයි
- මරණය සහ නොපැවැත්ම තේරුම් ගැනීමට මෙහෙයවයි

ඒ අනුව මනෝ විද්‍යාවේ තෙවන බලවේගය ලෙස සලකන මානුෂ සහ සාංදෘෂ්ටිකවාදී ක්‍රම දෙකෙහිදීම එකම සංකල්ප හරහා පුද්ගලයා දෙස බලන අතරම මිනිසාගේ මානසික සහ සාමාජීය පැවැත්ම සදහා යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට මෙහෙයවයි. ඉහත පෙන්වාදුන් පරිදි උපදේශකවරයා විසින් සේවාලාභියා තුළ ඇති වටිනාකම් සම්බන්ධයෙන් පැනනගින ව්‍යාකූලත්වය නිරවුල් කර ගනිමින් ජීවිත අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ ශක්තිය ඇති කර ගැනීමට මග පෙන්වයි. යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීම තුළම සේවාලාභියාගේ ගැටලුවට පිළිතුරක්ද නිතැතින්ම සොයා ගත හැකිවීම මෙහි සුවිශේෂීත්වයයි. අතීතයේ මෙන් නොව වර්තමානයේ මිනිසුන් සහ සමාජය දින දින විවිධ අත්දැකීම් ඔස්සේ ප්‍රශ්න සහ පීඩාවන් ඔස්සේ ජීවත්වීමට වඩා නොපැවැත්ම කෙරේ වැඩි ඇල්මක් දක්වයි.

සමාජ , ආර්ථික, අධ්‍යාපනික, වෛවාහික සහ පුද්ගල අභ්‍යන්තරයේ පවතින විවිධ ගැටලු කාලාන්තරයක් තිස්සේ විසදා ගත නොහැකිව සේම පවතින කාර්යය බහුලත්වය තුළ එවැනි ගැටලුවක් බෙදා ගැනීමට විශ්වාසවන්ත අයෙකු නොමැති නිසාත් සිත තුළම තබා ගන්නා පුද්ගලයා ඒ නිසාම කායිකව සහ මානසිකව ද පීඩා විදි. එබැවින් එවැනි තත්ත්වයක පුද්ගල ගැටලු විසදා ගැනීමටත් මානසික සැහැල්ලුභාවය සදහාත් උපදේශනය හරහා මනා කාර්යයභාර්යයක් සිදු වේ. එහිදී මනෝ ප්‍රතිකාර අතර පුද්ගලයාට සමස්ත වටිනාකම පෙන්වා දෙමින් ජීවිතය පිළිබද මනා අවබෝධයක් ලබාදීම සදහා සාංදෘෂ්ටික ප්‍රතිකාර මනා පිටිවහලක් ලබා දෙයි.

கட்டிளமைப்பருவ பிள்ளைகளின் ஆளுமை உருவாக்கத்தில் பெற்றோர் கையாள வேண்டிய உளவியல் நுட்பங்கள்.

Psychological Counseling Officer M.M.F. Mahmoodha Psycho Therapist NLP Master Practitioner
Divisional Secretariat –Aranayake

பொது வாழ்க்கையில் குழந்தைப்பருவம் தாண்டி பிள்ளைப்பருவத்தினூடாக கட்டிளமைப்பருவத்தில் பிரவேசிக்கும் மனிதன் அதனைத் தொடர்ந்து வளர்ந்த பூரண மனிதன் என்ற நிலைக்கு வருகிறான். கட்டிளமைப்பருவம் எனப்படுவது 10-19 வயதுக்கு இடைப்பட்ட காலமாகும். இது கட்டிளமைப்பருவம், பதின்மப்பருவம், யுவப்பருவம்,

விடலைப்பருவம், யௌவனப்பருவம் என்ற பல பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றதுட. கட்டிளமைப்பருவம் எனப்படுவது குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து முதிர்சசிப பருவத்திற்கு மாறும் காலமாகும் அறிவு, திறமைகள், ஆற்றல்கள் மற்றும் சிறந்த ஆளுமைகளை உருவாக்குவதில் பெரும் தாக்கம் இப்பருவத்திற்கே காணப்படுகின்றது. கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஆண் பெண் இருபாலாரும் பல உளவியல், உடலியல் மாற்றங்களுக்கு உட்படுகின்றனர். தமது இளமைக்கேற்ற பல புதிய வித்தியாசமான உணர்வுகளையும் குணநலங்களையும் கொண்டிருப்பர். மேலும் இவ்வியல்புகள பெற்றோரால் இனங்காணப்பட்டு விளங்கப்பட்டு முறையாக கையாளப்பட்டால் நேர்மமான பெறுபேறுகளைப் பெறலாம். பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன மிக அந்நியோனனிய உறவு நிலையொன்றை பேண வேண்டும். தயக்கமின்றி தமது பிரச்சினைகளையும் கருத்துக்களையும் பெற்றோருடன் கலந தாலோசிக்க முடியுமாக இருக்க வேண்டும். இணையற்ற அன்பைப்பறிமாற வேண்டும். இவ்வாறானதொரு பெற்றார் பிள்ளை உறவு நிலையிலேயே சிறந்த ஆளுமை மிக்க தலைமுறையொன்றை உருவாக்க முடியும். ஆளுமைப் பண்புகள் கட்டிளமைப் பருவத்திலேயே வளர வேண்டும் வளர்க்கப்பட வேண்டும். இதற்காக பெற்றோர் வழிகாட்ட வேண்டும்.

ஆளுமை என்பது நிலையான குணாதிசயங்கள் மற்றும் நடத்தையைக் குறிக்கிறது, முக்கிய பண்புகள், ஆர்வங்கள், உந்துதல்கள், மதிப்புகள், சுய-கருத்து, திறன்கள் மற்றும் உணர்ச்சி வடிவங்கள் உட்பட, வாழ்க்கையில் ஒரு நபரின் தனிப்பட்ட சரிசெய்தலை உள்ளடக்கியது. ஆளுமை உருவாக்கம் எனப்படுவது நீண்ட கால பிள்ளை வளர்ப்பின வெளிப்பாடாகவே காணப்படும். ஆளுமை உருவாக்கத்தின ஆரம்ப கட்டத்திலேயே நடத்தைப் பண்புகளின நிர்மானம் இடம்பெற வேண்டும . நடத்தைப் பண்புகளை விருத்தி செய்ய பெற்றோருக்கு காலமெடுக்கும்.(பெரிய விருட்சமொன்றின் வேர்கள் பூமிக்குள் ஆழமாய வளர்வதற்குக் காலமெடுப்பது போல) எனவே ஒரு ரோஜாப்பூவை கையாள்வது போல மிகக் கவனத்துடனும் பொறுமையுடனும் பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளை நடாத்துவது அவசியம். மனித ஆளுமையை sigmand freud 3 காலகட்டமாக வகுத்து விளக்குகிறார். அதில் மூன்றாவது கட்டம் கட்டிளமைப்பருவம் முதல் 19 வயது வரையான வயதாகும். இதுவே மனித ஆளுமையை உறுதிப்படுத்துவதில் இறுதியான மற்றும் மிக முக்கியமான கட்டமாக திகழ்கின்றது. நபி(ஸல்) அவர்கள கூறினார்கள் 'மனிதர்கள் உலோகங்களைப் போன றவர்கள்! ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமான பண்புகள் உண்டு.'(புஹாரி முஸ்லிம்) ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது ஆளுமையில் ஒருவரை ஒருவர் ஒத்தவர்களல்லர். மேலும் சிறந்த ஆளுமைகளை உருவாக்குவதில் பெரும் பங்கு பெறறோரிடமே காணப்படுகின்றது. பிள்ளைகளின தவறுகளைக் கையாள்வதிலும் நடத்தைப் பண்புகளை உருவாக்குவதற்கும் பெற்றோர் கைக்கொள்ளும் வழிமுறைகளே அவர்களின எதிர்கால ஆளுமையை நிர்ணயம் செய்யும். மேலும் கட்டிளமைப்பருவம் எனப்படுவது மிகவும் கண்ணியமான உணர்வுகளுடன் ஒன்றிணைந்து செல்ல வேண்டிய ஒரு பருவமாகும். எனவே முறையான வழிகாட்டல்களைப் பெற்று பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பெற்றோரால் மாத்திரமே ஆளுமை மிக்க சந்ததிகளை உருவாக்க முடியும் மேலும் இவ்வாறான உளவியல் நுட்பங்களோடு உருவாக்கப்படாத குழந்தைகளின் ஆளுமை விருத்தியிலும் பல குறைபாடுகள் காணப்பட.லாம்.

<u>ගර්භනී මවක් වූ ඔබගේ පෝෂණ වට්ටෝරුව</u>

මහේෂානී_මීගහපොල

විවාහ වූ දා සිට ඔබෙත් සැමියාගේත් වගේම පවුලේ හිතවතුන්ගේත් එකම පැතුම ඔබේ ගර්භණීභාවයයි. ඔබේ පවුල සම්පූර්ණ වනුයේ මේ පුංචි පැටියාගේ ලෝකයෙන්. ඒ නිසාම නීරෝගී සුන්දර පුංචි සිඟිත්තෙකු ඔබේ කුසට පැමිණීමට පෙර සිටම කාන්තා ඔබ ඒ පිළිබඳ අවධානය ඉතා වැදගත්. ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමට සම්බන්ධ වුයේ

A.G. F. නජීයා, විශ්ෙෂඥ වෛද්‍ය (යුනානි වෛද්‍ය ක්‍රමය) කෑගල්ල ආයුර්වේද මූලික රෝහල

ගර්භනී කාලයේ කොහොමද පෝෂණය ගැන විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ

ගර්භණී කාල පරිච්ඡේදය මාස තුනෙන් තුනට බෙදා වෙන්කර තිබෙනවා. එනම් තුන්වන මාසය(First trimester) , හයවන මාසය(second trimester) , නවවැනි මාසය(third trimester) ලෙසයි.

එතැනදී පළමු මාස තුනේදී කැල්සියම්, යකඩ අඩංගු ආහාර පාන වර්ග ලබා ගැනීම සුදුසු නොවේ හේතුව වන්නේ මුල් අවධියේ බොහෝමයක් ගර්භනී මව්වරුන්ට වමනය ඔක්කාරය වැනි අපහසුතා ඇතිවීම තුල ආහාර රුචිය අඩු වීම. මෙවැනි අපහසුතා වලදී අසාමාන්‍ය ලෙස ඇඹුල් ආහාර වර්ග වැඩිපුර ලබා ගැනීමට ප්‍රියතාවක් දක්වයි. නමුත් වෛද්‍යවරුන් බොහොමයක් උපදෙස් ලබා දෙන්නේ

එවැනි ආහාර පාන ලබා ගැනීමෙන් වළකින ලෙසයි. වැඩිපුර දියර සහිත ආහාර පාන වර්ග මේ කාලසීමාවේදී යෝග්යයි. මේ සමයෙහි ඇතිවන වමනය ඔක්කාර ස්වභාවය නිසා සිරුර විජලනය විම වැළැක්වීම සඳහා දියරමය ආහාර පාන යෝග්ය වේ. විටමින් බී වර්ගයට අයත් ෆෝලික් ඇසිඩ් තිබෙන ආහාර පාන ලබා ගැනීම දරුවාගේ මොළය වර්ධනය වීම සඳහා ඉතාම වැදගත්. ඒ සඳහා සුදුසු ආහාර ලෙස ගොටුකොළ, සලාද කොළ වැනි පලා වර්ග වොල්නට්, ආමන්ඩ් ඇට කියන්නේ විශේෂ ගුණයක් තියෙන ඇට වර්ගයක්. මුල් මාස තුන තුළ යකඩ ලබා ගැනීමට නුසුදුසු වුවත් ආමන්ඩ් ඇට වල ඇති යකඩ පෝෂණය වැඩිපුර ලබා ගැනීම හානියක් නොවේ. කොළකැද පානය හොඳයි.

කිරිපානය ගර්භනී මුල් කාලයේ සිටම ලබා ගැනීම ඉතා හොඳයි. නෙල්ලි වැනි පලතුරු මුල් මාස තුන තුළ ලබා ගැනීම හොඳයි. නෙල්ලි ඖෂධීය ගුණයෙන් පිරි පලතුරක් මෙන්ම විටමින් වැනි පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළයි.

වමනය ඔක්කාරය වැනි අපහසුතා පවතින අයට ඉඟුරු වලින් සාදන ලද ආහාර පාන වර්ග යෝග්ය වේ. එයින් වමනය ඔක්කාරය අවම වෙයි.

දෙවැනි මාසය තුළදී යකඩ සහිත ආහාර පාන ලබා ගැනීම සුදුසුයි.

හතරවැනි මාසය ආරම්භයත් සමඟම මුල් මාස කිහිපය තුළ පැවති අපහසුතා බෝහෝ දුරට මගහැරී යයි. ආහාර රුචිය ඇතිවෙයි. එහිදී පලතුරු, රටඉදි, මුද්දරස්පලම්, මස් මාංශ, මාලු ලබා ගැනීම සුදුසුයි. විශේෂයෙන් අපේ රටේ ගර්භනී මව්වරුන්ගේ හිමොග්ලෝබින්(Hb) අඩුවීමී තත්ත්වය පවතී. ඒ නිසා ගර්භනී සමයේ වැඩිපුර යකඩ සහිත ආහාර පාන ලබා ගත යුතුය. යකඩ සිරුරට උරා ගැනීම පහසු කිරීම සඳහා කහ පාට පලතුරු, එළවළු ලබා ගත හැකිය. රතු සහල්, පාරම්පරික දේශීය සහල් වර්ග හීනටි සහල් වැනිදෑද කුරක්කන් වල විටමින් බී බහුලයි. රතු පැහැය තිබෙන ඇට වර්ග උදෑසන වැඩිපුර ආහාරයට ගත යුතුයි.

ගර්භනී කාලයේ විශාල වශයෙන් මුදල් වැය කරමින් ආහාර පාන ලබා ගැනීමට අවශ්ය නොවේ. සාමාන්යයෙන් එදිනෙදා ආහාර වේලකට ලබා ගන්නා එලවලු පලතුරු පලා වර්ග ලබා ගැනීම සුදුසුයි. නිදසුනක් ලෙස නිවිති කියන්නේ යකඩ ලබා ගත හැකි හොඳම ආහාරයකි. මුරුංගා කොළ හොඳයි.
වැඩිපුර කාබෝහයිඩ්රේට් එනම් පිෂ්ඨය සහිත ආහාර පිටිවලින් සැකසූ ආහාර වර්ග වැඩිපුර ලබා නොගත යුතුයි. මේ කාලයේ සුදුසු වනුයේ විටමින් ඛනිජ ලවණ වැඩිපුර අඩංගු ස්වභාවික ආහාර වර්ගයි. ඊලඟට ප්රෝටීන බහුල ආහාර පාන වර්ග ලබා ගැනීම සුදුසුයි.

දරුවා ඉපදුණු පසු මව්කිරි ලබාදීම අවශ්යයයි. දරුවා ලැබීමට පෙර අවසන් මාසයේදී කිරි වර්ධක ආහාර ලබා ගත යුතුයි.

කැරට් වැඩිපුර ආහාරයට ලබා ගැනීම සුදුසුයි. කැරට් බීම දිනපතා වුවත් පානය සුදුසුයි. පොළොස් වැනි ආහාර ලබා ගැනීම කළ යුතුයි. මෙවැනි ආහාර ලබා ගැනීමෙන් මව්කිරි වර්ධනයට අවශ්ය පෝෂණය සහ ශක්තිය ලබා දෙයි.

ඊට අමතරව යකඩ, ප්රෝටීන, කැල්සියම් අඩංගු ආහාර පාන ලබා ගත යුතුය. මෙවැනි ආහාර පාන වර්ග ලබා ගැනීම දරුවාගේ නීරෝගී වර්ධනයට උපකාරී වේ. කුඩා මාළු වර්ග ආහාරයට ගැනීමේදී කටු ඉවත් කර ආහාරයට ගැනීම ප්රයෝජනයක් නොලැබෙයි.

එළකිරි දිනපතා පානය වුවත් සුදුසු වෙයි. එළඟි තෙල් ආහාරයට එක් කර ගැනීම සුදුසුයි. දිනපතා පලා වර්ග ලබා ගැනීම කල යුතුය. ප්රෝටීන ආහාර බිත්තර, කුඩා මාළු ලබා ගත යුතුය.

පතෝල වලින් බීමක් සාදා පානයට ගත යුතුයි. පතෝල වල තිබෙනවා ගැස්ට්රයිටිස් වැනි ස්වභාවය සමනය කිරීමේ ගුණයක්. ඒ වගේම සිරුරට අවශ්ය කෙදි(fibers) ලබා දෙනවා. එයින් මළබද්ධය වළකයි. අලු කෙසෙල් හොඳයි.

<u>නුසුදුසු ආහාර</u>

පළමු මාස තුන තුළ දී රසකාරක, කෘත්‍රිම ක්ෂණික ආහාර පාන නොගත යුතුයි. නිවසේදී සාදන පිරිසිදු ආහාර පාන ලබා ගැනීම සුදුසුයි.

එළවළු ආහාරයට ලබා ගනිද්දී අමුවෙන් ලබා ගැනීමෙන් සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණ ගුණය සිරුරට ලබා දෙයි. සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරන ආහාර පාන ලබා ගැනීම වැදගත්. රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර පාන ලබා ගැනීම සුදුසුයි.

දොළදුක

දොළදුක කියන තත්ත්වය බොහෝ ගර්භණී මවුවරුන්ට පළමු මුල් මාස තුනේදී පමණක් ඇතිවෙන්නේ. සිරුරේ පවතින හෝමෝන සමඟ දොළදුක කියන දෙය හටගනු ලබයි. එතනදී ආහාර ලබා ගැනීමේ ප්‍රියතාව අඩු වී යනවා. විශේෂ ආහාර ලබා ගැනීමට සිතෙනවා. සිරුරේ පවතින දුර්වලතාය තමයි එයට හේතුව. වමනය වැඩිපුර යාම තුළින් ගැස්ට්‍රයිටීස් ඇති වෙනවා. එහිදී ආහාර ගැනීම අපහසුයි. නමුත් ඇඹුල් ආහාර පාන වර්ග ලබා ගන්න සිතෙනවා. එවිට සිරුරට දැනෙන අපහසුව තවත් වැඩිවෙනවා. ඒ නිසා මුල් මාස තුන තුළ දී ඇඹුල්, තෙල් සහිත ආහාර ක්ෂණික ආහාර, කෘත්‍රිම රසකාරක ලබා නොගත යුතුයි. අපේ රට තුළ තිබෙන දේශීය ආහාර වර්ග ප්‍රමාණවත් සාර්ථක නීරෝගී ගර්භණීතාවයක් ලබා ගන්න.

මුල් මාස තුන තුළ දී පරිස්සම් නොවුනහොත් ගබ්සා වීමට පුළුවන්

එදිනෙදා ගමන් බිමන් යාමේදී මුල් මාස තුන තුළ දී පරිස්සම් වීම වැදගත්. මෝටර් සයිකල් වල ගමන් බිමන් යාම සුදුසු නොවේ. ගැස්සෙන ස්ථාන වල යාමට සුදුසු නොවේ. හේතුව මුල් මාස තුන තුළ දී ගබ්සා වීමට ඉඩ කඩ වැඩියි.

පළමු මාස තුන තුළ දී ආසාධන තත්ව ඒමට පුළුවන්. ඒ මගින් සිරුර දුර්වල වී ගබ්සා වීමට ඉඩ ඇත. ඒ නිසා කාර්යාලය වැසිකිළිය වැනි ස්ථාන පිරිසිදුව තබා ගත යුතුයි.

හොඳ පෞරුෂයකින් යුතු දරුවෙකු හදන්නේ මෙහෙමයි

සමාජ සේවා නිළධාරි ජේ.යූ. උඩගෙදර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කෑගල්ල

දරුවන් කුඩා කාලයේ දී මව්පියන් කරන ඇතැම් කටයුතු නිසා පසුකාලයේ දි පෞරුෂ ගැටලු මතුවෙනවා

දරුවාට ඇඟිල්ල උරන්න දුන්නේ නැත්නම් පසුව ඔහු සිගරට් උරන්න පුලුවන්

කුඩා කාලයේ ගැටලු නිසා පසුව ග්‍රීස් යකුන් බිහි වෙන්න පුලුවන්

අපේ සිතිවිලිත් පුරුදු විධියටයි ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඒ නිසා හොඳ සිතිවිලි ඇති කරගන්න

දරුවන්ගේ පෞරුෂ වර්ධන අවධි පහක් මනෝ විශ්ලේෂණවාදී ප්‍රවේශය තුල සඳහන් වෙනවා. මුඛ සංවර්ධන අවධිය, ගුද අවධිය, ලිංගරූප අවධිය, නිලින අවධිය සහ ප්‍රජනන ලිංගික අවධිය කියලා. මේ සෑම සංවර්ධන අවධියක දීම දරුවාගේ පෞරුෂ වර්ධනය තීරණය වන කරුණු තියෙනවා . මව්පියන් ඒ ගැන අවබෝධයකින් කටයුතු නොකළ හොත් පසුකාලයේ දී දරුවාගේ පෞරුෂ ගැටලු ඇති වෙන්න පුලුවන්.

දරුවන් තම අරමුණු කරා මෙහෙයවීමේ දී දෙමව්පියන් විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුයි. ධනාත්මක සිතිවිලි ඇති කරගැනීම මෙහි දී බෙහෙවින් ම වැදගත් වෙනවා. අපි බොහෝ විට හිතන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ සෘණාත්මකව. මනෝ විද්‍යාව කියනවා මිනිසා පුරුදු ගුලියක් කියලා. ඒ නිසා අපේ සියලු කටයුතු සිදුවන්නේ පුරුදු විදියටයි. දැන් බලන්න අපි උදේට දත් මැදලා මුහුණ හෝදන්නේ හිතා මතා නොවෙයි පුරුද්දක් විදියටයි. මේ වගේ අපේ සෑම කටයුත්තක්ම පුරුද්දක්. ඒ නිසා අපේ සිතිවිලිත් පුරුදු විධියටයි ක්‍රියාත්මක වන්නේ. සෘණාත්මකව හිතන්න පුරුදු වුනොත් සෑම සිතිවිල්ලක්ම ගලාගෙන එන්නේ සෘණාත්මකවයි. ඒ නිසා තම දරුවන් පිළිබඳව ද සෑම විටම හොඳ සිතිවිලි ඇති කරගන්න උත්සාහ ගන්න. දරුවන් හුගාක් හොඳයි. පොඩි පොඩි අඩුපාඩු ටිකක් තියෙන්නේ . ඒවාත් අඩුපාඩු නොවෙයි. දරුවන්ගේ සංවර්ධන ඉලක්ක සපුරාගන්න අවශ්‍ය දේවල් . ඒ නිසා ඒවා පිළිබඳව කලබල නොවී ඉවසීමෙන්

කටයුතු කිරීමෙන් ඔබේ දරුවා සමාජයට හොඳ දරුවෙක් ලෙස නිර්මාණය කරගන්න පුලුවන්කම තියෙනවා. මේ විශ්වයේ යම් යම් නීති රීති තිබෙනවා. ඉන් එකක් තමයි සමාන දේවල් එකට එකතු වීම. කුණු එකතුවන්නේ කුණු ගොඩකටයි. යහපත් මිනිසුන් එකතු වන්නේ යහපත් මිනිසුන් අතරටයි. ඒ වගේ හොඳ සිතිවිලි එකතු වන්නේ හොඳ සිතිවිලිවලටයි. යහපත් සිතිවිලි බිහි කරන්නේ යහපත් ලෝකයක්. ඒ නිසා ඔබට ඔබේ ලෝකය නිර්මාණය කරගත හැකියි. ඔබට ඔබේ දරුවා අවශ්‍ය පරිදි නිර්මාණය කරගත හැකියි. ඒ සඳහා සෑම විටම දරුවා යහපත් දරුවෙකු ලෙස සිතන්න. ඒ අනුව ඔහු අතින් සිදුවන වැරදි අඩුපාඩු ආදරයෙන් හා කරුණාවෙන් පෙන්වා දෙමින් දරුවා මෙහෙයවන්න. අඩන්තේට්ටම්කරලා ගහලා බැණලා අද දරුවන් හදන්න බැහැ. ඉස්සර වගේ වේවැල් කෝටු නාරං සියඹලා අතු-කිතුල් පොල් ඉරටු වැල් කසඹිලියා අතු දාලා දරුවන් හික්මවන්න අද බැහැ.

දරුවෙකු ඉපදී පළමු අවුරුද්ද-එකහමාර සැලකෙන්නේ මුඛ සංවර්ධන අවධිය හැටියට . මේ කාලයේ දි දරුවා ජීවිතයේ සතුට හොයාගන්නේ මුඛය භාවිතයෙන්. අතර හසුවන හැම දෙයක්ම මුඛයට දා ගැනීම මේ කාලයේ දී සිදු වෙනවා. ඒ වගේම වේගයෙන් සිනා සීම හා හැඩීම මගින් මුඛය ආශ්‍රිත මාංශ පේශි ශක්තිමත් කරගන්නවා. මේ තත්ත්වය තේරුම් නොගන්නා ඇතැම් මව්පියන් දරුවාගේ හැඩීමට කලබල වෙනවා. හැඩීමට කිසිදු ඉඩක් දෙන්නේ නැහැ. එබඳු දරුවන් ලොකු වුනාම ඇතැම් විට සන්නිවේදන ගැටලු සහිත දරුවන් වෙන්න පුලුවන්. දරුවා ඇඟිල්ල හෝ වෙනත් යමක් කටේ දමා ඉරීම සිදු කරන විට ඊට දැඩිව බලපෑම් කිරීම සුදුසු නැහැ. එබඳු විරෝධයන් පෑම නිසා තාවකාලිකව යටපත් කරගන්නා එම ආශාවන් ඉස්මතුවන්නේ දරුවන්ගේ නව යොවුන් වියේ දීයි. එවිට ඇඟිල්ල හෝ වෙනයමක් උරන්නේ නැහැ සිගරට් හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට මෙබඳු අය ගොදුරු වීමේ හැකියාවක් පවතිනවා. ඊලග සංවර්ධන අවධිය ගුද අවධිය. මෙහි දී දරුවා මළ පහ කිරීම මගින් සිදුවන මාංශපේශි සංකෝචනය ප්‍රසාරණයෙන් සිදුවන වින්දනයට ආශාවක් දක්වනවා. ඒ වගේම එය නිදහසේ කිරිමට කැමතියි. මෙම වකවානුව සාමාන්‍යයෙන් වසර එකහමාර සිට තුන පමණ දක්වා පවතිනවා. වසර තුන සිට පහ දක්වා කාලය ලිංග රූප අවධිය ලෙස සැලකෙනවා . මේ කාලයේ දි දරුවා සතුටු වෙන්න උත්සාහ ගන්නේ ලිංගය ආශ්‍රිතව අතපත ගෑම නැරඹීම ආදිය මගින්. විරුද්ධ ලිංගිකයන් නිරීක්ෂණයට ආශාවක් දැක්වීමද දකින්නට පුලුවන්. මේවාට මව්පියන් දැඩි බලපෑම් එල්ල කිරීම සුදුසු නැහැ. මෙබඳු ක්‍රියාවන්ට දැඩිව බලපෑම් කළහොත් ඔවුන් එය මනසට යටපත් කරන්නවා. නමුත් පසුව නව යොවුන් වියේ දී හෝ ඇතැම් විට වියපත් වූ පසුව පවා අර කුඩා කළ ඉටුකරගැනිමට අසමත් වූ ආශාව ඉටු කරගැනීමට පෙළඹෙනවා. ග්‍රීස් යකුන් බිහිවන්නේ ඇතැම් විට මෙබඳු අය නිසා වෙන්න පුලුවන්. වියපත් වූ පසු ද කුඩා දරුවන්ට අතවර කිරීම් දක්නට ලැබෙන්නේ මෙබඳු පෞරුෂ ගැටලු ඇති වූ අයගෙන් වෙන්න පුලුවන්. දරුවාගේ මෙබඳු ක්‍රියාවන්ට වලකාලන්නේ කෙසේදැයි ඔබ කල්පනා කරාවි. මෙබඳු ක්‍රියා වැලැක්වීමට තිබෙන එකම ක්‍රමය ඒවා නොසලකා හැරීමයි. දරුවා ඇඳුම ගලවා තම ලිංගික අවයව පෙන්වීමට පුරුදුව සිටි නම් ඊට පහරදීම හෝ වැලැක්විමට ක්‍රියා නොකර එය නොදැක්කා මෙන් වෙනත් දෙයකට යොමුකළ යුතුය. එවිට ඔහු ඒ පුරුද්ද නවතාලයි.

අවුරුදු පහත් දහයත් අතර කාලය නිලින අවධිය නැත්නම් සැගවුනු ලිංගික අවධිය හැටියටයි සැලකෙන්නේ. මේ කාලයේ දී දරුවා බොහෝ විට ලෝකය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ දරයි. විශ්මය නිසා කටවල් ඇරි ඇති බව දකින්නට පුලුවන්. මේ වකවානුවේ දි දරුවාගේ ප්‍රශ්නවලට නිවැරදිව හා ඔහුට තේරුම්ගැනිමට හැකි පිළිතුරු ලබා දිය යුතුයි. දරුවා ලෝකය තේරුම් ගන්නේ ඔබ දෙන පිළිතුරු මතයි. අවසාන සංවර්ධන අවධිය ප්‍රජනන ලිංගික අවධියයි. මේ කාලයේ දී දරුවාගේ ශාරීරික වගේම මානසික වෙනස්කම් ද බොහොමයක් සිදු වෙයි. ශරීරයේ වර්ධනයේ වෙනස් කම් සිදුවීම ඇතැම් ස්ථානවල රෝම හට ගැනීම ආදිය දරුවාට ඇතැම්විට තේරුම්ගැනීමට අපහසු විය හැකිය. ඒ නිසා ඔබේ සහාය දරුවාට බෙහෙවින් අවශ්‍ය වකවානුවකි මේ. මතුපිටින් ඉතා සාමකාමී බවක් දිස් වුවද මෙම කාලයේ දරුවන් ඇතුලතින් ගිනිකන්දකි. නොයෙකුත් මානසික ගැටලුවලින් වෙලී සිටී. දේශපාලනය ආර්ථිකය ප්‍රේමය සාධාරණත්වය වැනි නොයෙකුත් සංකල්ප සිය මනසේ හොල්මන් කරනු ඔවුන්ට දැනේ. ඒ සැමට නිවැරදි මගපෙන්වීම් කිරීමට නම් අප ඔවුන් සමග නිරන්තර සංවාදයක නිරත විය යුතුයි.

<u>அன்னையும் நாமும்</u>

M.M.F. Mahmoodha Psychological Counseling Officer

முகமே தெரியாமல் நேசிக்க தொடங்கியவள்
முதுமையடைந்ததும் வெறுத்து ஒதுக்குதல் தகுமா?
மொழியே தெரியாமல் முகவரி பெற்றுத்தந்தவள்
பலமொழி கற்று தூற்றுதல் தகுமா?

கருப்பை சிசுவை ஆவலோடு சுமந்தவள்
கருணையேயின்றி அலைக்கழிப்பது சரியா?
வலியென அறிந்தும் உயிர்தர துடித்தவள்
வயதானபோது உறவை முறிப்பதும் சரியா?

தாய்த்தீபம் எரியவிட்டு பாசவொளி பரப்பியவள்
தன்னந்தனியே முதியோரில்லத்தில் தவிக்கவிடல் தகுமா?
குடும்பமே உலகமென எமக்காகவே வாழ்ந்நவள்
குடும்பத்தைவிட்டே எங்கோ துரத்துதல் தகுமா?

எல்லாபிள்ளைக்கும் கிடைத்திடுவாள் நல்ல அன்னை
எல்லாயன்னைக்கும் கிடைத்திடுமோ நல்ல பிள்ளை?
ஒரேயன்னை பராமரிப்பாள் பாசத்தோடு பலபிள்ளை
ஒரேயன்னை பலபிள்ளை துரத்திடுதல் தயவா?

මානව හිමිකම් අහිමි කළ නොහැකි අතර මිනිසාට උපතින්ම ඒවාට හිමිකම් ඇත.

සංවර්ධන නිලධාරි පී.ජී.මාලිකා චතුරංගනි කුමාරි ශාස්ත්‍රවේදි(පේරා)ශාස්ත්‍රපති (මානව හිමිකම් හා බහු.)පේරාදෙණිය මනෝ විද්‍යාව හා උපදේශනය ඩිප්ලෝමා (IMBS Campus)

මානව හිමිකම් යනු හුදෙක් මනුෂ්‍යයකුවීම නිසාම හිමිවන මනුෂ්‍ය ජීවිතය අර්ථ සම්පන්නව හා ගරුත්වයෙන් යුතුව පවත්වාගෙන යාමට අත්‍යවශ්‍ය වන අයිතිවාසකමකි.මෙම අයිතිවාසකම් කිසිදු විශේෂිකරණයකට භාජනය නොවි භුක්ති විදිමේ අයිතිය සෑම මනුෂ්‍ය ජීවියකුටම හිමිය.

මෙලොව එළිය දුටු ඕනෑම කෙනෙක් තමන් ගත කරන දිවිය කිසිදු කරදරයකින් තොරව කායික පීඩා වලින්,මානසික පිඩාවලින් තොරව සුවසේ ගත කරන්නට තමන් විසින් ස්වස්ථානයෙන් ගත කිරිමට හැකි පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනිම අවශ්‍යය.ඕනෑම රටක ජිවත්වන රටවැසියකු ගත්තම ඔහුගේ ජිවිතයේ යහපැවැත්ම තීරණය කරන ප්‍රධාන සාධක ලෙස ආගම, ආහාර,ඇදුම් පැළදුම්,නවාතැන් සදහා ප්‍රවේශ විමට හැකියාවක් තිබිය යුතුය.පුද්ගලයකුගේ මුලික මානව අයිතිවාසකම් වලට මේවා ඇතුලත් කිරීමෙන් සෑම කෙනකුටම මූලික මට්ටමේ ගෞරවයක් ලබා දිමට හැකිවේ.නමුත් අවාසනාවකට මෙන් මෙම අවශ්‍යතා නොමැති මිලියන ගණන් ජනතාවක් ලොව පුරා තවමත් සිටිති.

කුමන රටක කුමන තැනක ජිවත්වුවත් කුමන තත්ත්වයක් දැරුවද ආගම,ජාතිය,ජනවර්ගය කවර වුවත් සියලුම දෙනා එක සමාන මනුෂ්‍ය භවයක් දරන්නෝ වෙති.ඒ අනුව සියලුම මනුෂ්‍ය සංහතියටම එකසේ භුක්ති විදිය හැකි විශ්විය පිළිගැනිමක් මෙන්ම අයිතිවාසකම් භුක්තිවිදිම

අනිවාර්යය අයිතිවාසකමක් ලෙස මනුෂ්‍යත්වය හිමි සැමට හිමිවන්නකි.

මානව හිමිකම් හි ඓතිහාසික විකාශනය

මානව හිමිකම් සංකල්පය ඉතිහාසයේ විවිධ යුගයන්හි සිට විකාශනය වූවකි.විවිධ ආගම් දර්ශන මතවාද චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර නීති අනුසාරයෙන් වර්ධනය වී වර්තමානයේ ශක්තිමත් නීතියක් බවට පත්ව ඇත.ඒ අනුව මානව හිමිකම් යන්න සමහර අවස්ථාවක මූලික මිනිස් අයිතිවාසකම් යන යෙදුමෙන්ද භාවිතයට ගනී. උදාහරණයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ මානව හිමිකම් නිතිය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ජාත්‍යන්තර සම්මුතින් මගින් තිරණය කර ඇති නව අයිතින් , මූලික අයිතිවාසකම් යනු 1978 දෙවනි ජනරජ ආණ්ඩු ක්‍රම ව්‍යවස්ථා මගින් එම අයිතින් ජාත්‍යන්තර මානව හිමිකම් සම්මුතීන්ගේ මුල් පරම්පරාවේ මානව හිමිකම් වලට සමාන වේ.

යුරෝපය තුල 17,18,20 වන සියවස වලට ඇතිවූ ප්‍රබල ගැටළු කාරි තත්ත්වය මානව හිමිකම් සංකල්පය ප්‍රසාරණය විමට දැඩි ලෙස බලපානු බව පෙන්වා දිය හැක. බටහිර ධනවාදි රටවල් සිවිල් හා දේශපාලන අයිතිවාසකම් කෙරහිද දක්වන අවධානය බටහිර සමාජවාදි රටවල දක්නට නොමැත.ඇමරිකානුව ප්‍රමුඛ බටහිර ධනවාදි ලිබරල්වාදි ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජයන්හි විශ්වාසය වන්නේ පළමුවෙන්ම සිවිල් හා දේශපාලන අයිතින් පුරුවැසියන් වෙත තහවුරු කිරිම රාජ්‍යයන්හි මූලික වගකිම වේ.සමාජවාදි රටවල ප්‍රමුඛතාවයක් ලැබුනේ සමාජ හා ආර්ථික අයිතිවාසකම් වෙතයි.

ඒ අනුව දෙවන පරම්පරාවේ අයිතිවාමකම් කෙරහි නැඹුරුවූයේ ආගම හා දර්ශනය වෙතයි.මානව හිමිකම යන වචනය එලසම භාවිතා නොවුනද මානව ගෞරුත්වය, සහෝදරත්වය, අන්‍යොයබව ,නිදහස, යුතුකම්, අයිතිවාසකම් සමබරව හදුනාගැනිම මනුෂ්‍යත්වය කෙරහි අවධාරණය වර්ධනය වෙමින් පැවතුනි.

මින් පසුව මානව හිමිකම් වර්ධනය සදහා වඩාත් ශක්තිමත් ලෙස ඉදිරිපත් වූ සංකල්පයක් ලෙස සමාජ සම්මත ගිවිසුම හදුන්වා දිය හැක.මෙම සම්මුතිය පිළිබද අදහස් ග්‍රීක රෝම යුගයන් දක්වාද විහිදිඇත.එනම් සමාජ සම්මුත් ගිවිසුම යනු සමාජයක් තුල පාලක පන්තිය හා පුරවැසියා අතර ඇතිවන ගිවිසුම පිළිබද අදහසවේ.මේ පිළිබද දාර්ශනික මත ඉදිරිපත් වි ඇත.ඒ කෙසේ වෙතත් පාලන බලය පරමාධිපත්‍ය බලයේ සැබෑ හිමිකරු වන්නේ ජනතාවයි. ඒ අනුව සමාජයේ ජිවත්වන ජනයාගේ අයිතිවාසකම් ආරක්ෂා කර වැඩි දියුණු කිරිම මෙම ගිවිසුම් මගින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබේ..ජනතාව විසින් මූලික මිනිස් අයිතිවාසකම් කඩවූ විට නඩු පැවරිම සදහා අවශ්‍ය පදනම හා බලය ලබන්නේ මෙම සමාජ සම්මුතිය තුලින් ඉදිරිපත් කර ඇති දර්ශනය පදනම් කරගෙනය.

තවද මානව හිමිකම් විකාශනය හා වර්ධනයට ස්භාවික නීතින් ද හේතු සාධක වී ඇත.ඒ සදහා බලපාන නෛතික ලේඛන ලෙස පහත සදහන් ලේඛන පෙන්වා දිය හැක.

- මැක්නාකාර්ටා ආඥා පනත. -1215
- ඉංග්‍රීසි ආඥා පනත - 1689
- ඇමරිකානු නිදහස් ප්‍රකාශනය -1776

- ප්‍රංශ ප්‍රකාශනය-1789

මෙම නෛතික ප්‍රකාශනයන් පූර්ණ කාලීන යුගය තුල මානව හිමිකම් සංකල්පය ගොඩනැගීම සඳහා දායකත්වය ලැබී ඇත.ඒ අනුව බිහිසුනු යුද්ධය අවසානයත් සමග මානව හිමකම් සුකීය ප්‍රවර්ධනය වී ඇත.මානව හිමිකම් කඩකල තැනැත්තන්ට එරහිව යුධ අධිකරණයක් පිහිටවීම.එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය බිහි වීම අන්තර් ජාතික අපරාද අධිකරණ බිහිවීම මෙම අවදියේදි දක්නට ලැබේ.තවද උල්ලංඝනය වන මානව හිමකම් පිළිබද ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා ක්‍රම වේදයක්ද සංවිධානය වී ඇත.එවන් අයිතිවාසකමක් හමුවේ ලෝකේ මෙන්ම අදාල රාජ්‍යය තුල විවිධ යාන්ත්‍රණයන් ක්‍රියාත්මක වේ.යාන්ත්‍රණය හරහා මානව අයිතිවාසකම් සුරක්ෂණය කෙරේ.

බිහිසුණු යුද්ධයෙන් අනතුරුව ලෝක කම්කරු සංවිධානය 1919 බිහිවිය.මෙම සංවිධාන කම්කරු අයිතිවාසකම් ආරක්ෂා කරදිම සඳහා විශාල දායකත්වයක් ලැබිණි.

1939 – 1945 පැවති දෙවන ලෝක යුද්ධය හේතුවෙන් මනුෂ්‍යාත්වයට හිමි වූ බෙ◌ෟදනිය ඉරණම අනතුරුව මානව හිමිකම් සුරකිමේ අඩිතාලම ලැබුණි. එක්සත් ජාතින්ගේ මානව හිමිකම් ප්‍රකාශය නිර්මාණය විමට බොහෝ දුරට හේතු වූයේ 1941 සිට 1945 දක්වා ඇඩොල්ෆ් හිට්ලර් ප්‍රමුඛ නාසි හමුදාව සිදු කළ හා යුදෙව් සංහාරය සහ දෙවනි ලෝක යුද්ධයේ භීෂණය හේතුවෙනි.ඉතිහාසයේ එම කාලය තුල ආබාධිත,සමලිංගික,සංක්‍රාන්ති ලිංගික,පුද්ගලයන්ද යුදෙව්වන් සේම සමාජයේ වඩාත් අවධානයකට ලක් වූ පිරිසට අයත් වේ. මානව අයිතිවාසකම් සම්බන්ධයෙන් මෙතෙක් ලොව ඇති වූ විශිෂ්ඨතම ලියවිල්ල ලෙස සැලකෙනුයේ 1948.12.10 සම්මත වූ මෙම ලියවිල්ලයි.දෙවන ලෝක යුද්ධයෙන් පසු සිදු වූ මානව හිමකම් ක්ෂේත්‍රයේ මහා විනාශය සිදු නොවිමට ලෝක ප්‍රජාවම එක්කල අවස්ථාවක් ලෙස මෙම ලියවිල්ල සැලකේ.අද වන විට මෙම ගිවිසුමේ වගන්ති තම රටවල් තුල ක්‍රියාත්මක කිරිමට රාජ්‍යය 191 කටයුතු කරන අතර වගන්ති 30කින් යුත් මෙම ප්‍රකාශනය තුලින් මිනිසකුට හිමි විය යුතු සෑම අයිතිවාසකමක්ම තහවුරු කර ඇත.

ඒ අනුව එක්සත් ජාතික සංවිධානය වර්තමානයේ මානව හිමිකම් සුරක්ෂණයේ ප්‍රබලත්වයක් හිමවී ඇති බව මානව හිමිකම් විකාශනය තුලින් මනාව පැහැදිලි වේ.

වර්තමානයේ මානව හිමකම් ගැන කථාකිරිමේදි මානව හිමිකම් මගින් සමාජ දූෂණයට එරහිව නැගී සිටිමට මිනිසුන්ට ඉඩ සලසන අපචාර හා දූෂණ අත්විදින විට මිනිසුන්ට ඒවාට එරහිව හඩක් නැලිමට මානව හිමිකම් තුලින් ඉඩ සලසයි.කිසිදු සමාජයක් පරිපූර්ණ නොවේ.අසාධාරණයට එරහිවවන්නට උදව් දෙන ජනයා එක්රුස් වීමේ අයිතිය වැනි සමහර අයිතිවාසකම් ඉතා තීරණාත්මක වන්නේ මේ බැවිනි.

එමෙන්ම නිදහස භුක්ති විදිය යුත්තේ අන්අයට කරදරයක් බාධාවක් නොවන ආකාරයෙනි.මානව හිමිකම් බෙදිය නොහැකිය.එය බෙදිමේදී සිවිල් ,දේශපාලන,සමාජිය,ආර්ථික,සංස්කෘතික පහසුව තකා ඇතැම්විට වර්ග කර ඇත.ඒ අනුව මානව හිමිකම් ප්‍රස්තුතිය සාධනය කිරිම සඳහා මෙහි විකාශනය හා ලක්ෂණ පිළිබදව කථා කිරිම ඉතා වැදගත්ය.ඒ අනුව පහත ලක්ෂණ හදුනාගත හැකිය.

සියලු මිනිසුන්ට අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් ලෙස මානව හිමිකම් හඳුනාගත හැකිය.

- නිතිමය අයිතිවාසකම් ආරක්ෂා කරනු ලැබේ.
- මානව අයිතිවාසකම් විශ්විය වේ.
- මානව අයිතිවාසකම් අනුකූලතාවය ශක්තිමක් කළ හැකිය
- මානව අයිතාවාසකම් ස්වාධිනව පවති
- මානව අයිතිවාසකම් අනිවාර්යය වේ.මානව හිමිකම් කොන්දේසි විරහිතයි.
- අත්හැරිය නොහැකිය
- සෑම කෙනකුටම එක හා සමානය
- මානව හිමිකම් ඉටුවිම සමබර විය යුතුය.

ජිවත් වීමට ඇති අයිතිය,කුරිරු අමානුෂක හෝ අවමන් සහගත සැලකිලි වලින් හා වධ හිංසාවලින් මිදි සිටිමට ඇති අයිතිය,අත්තනෝමතික ලෙස අත්අඩංගුවට ගැනිම් වලින් මිදි සිටිමට ඇති අයිතිය ,නීතිය හමුවේ පුද්ගලයකු ලෙස පෙනි සිටිමට ඇති අයිතිය,අතීතයට බලපාන අයුරින් පනවන දඩුවන් වලින් මිදි සිටිමට ඇති අයිතිය.පෞද්ගලික නිදහසට හා ආරක්ෂාවට ඇති අයිතිය,වහල් භාවයෙන් මිදි සිටිමට ඇති අයිතිය,සාධාරණ නඩු විභාගයකට ඇති අයිතිය,ආගම ඇදහීමේ අයිතිය,සාමකාමී ලෙස රුස්වීමේ නිදහස,මැතිවරණවලදි ඡන්දය පාවිච්චි කිරිමේ අයිතිය,මහජන නියෝජිතයකු ලෙස තෝරා ගැනිමේ අයිතිය,

මානව හිමිකම් අදහස් ප්‍රකාශ කිරිමේ නිදහස දිරිගන්වයි. දරුණු පළිගැනිම් වලට බිය නොවී නිදහසේ කථා කිරිමට තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරිමට හැකි වීම වඩාත් පුළුල් මානව අයිතිවාසකමකි.සමාජයේ සෑම අයෙක්ම එක ලෙස එකග නොවන අදහස් සහ ප්‍රකාශනයද මෙයට ඇතුලත් වේ.එමෙන්ම යමකුට සිතන දේ පැවසීම හේතුවෙන් රට පාලනය කරන රජයෙන් අනතුරක් සිද්ධ විය හැකි යැයි ඒ පුද්ගලයාට දැනිය යුතු නැත.මෙම අයිතිය සමාජයක පාර්ශවයන් සියල්ලටම අදාළවේ.තම සමාජය තුල ප්‍රකාශවන යම් යම් අදහස් සමග වාද කිරිමට හෝ තර්ක කිරිමට කැමති පුද්ගලයන් ද මෙමගින් ආරක්ෂා කරයි.

මානව හිමිකම් මගින් මින්සුන්ට තම ආගම ඇදහිමේ හෝ කිසිදු ආගමක් අනුගමනය නොකරීමේ නිදහස ලබාදේ.ආගමේ නාමයෙන් ඉතිහාසය පුරා ගැටුම් ගණනාවක් ඇති වි තිබේ.කුරුස යුද්ධය යුදෙව්වන් සමූහගාතනයේ සිට වර්තමානයේද ආගමික හිංසනයට හා පීඩා කිරිම් නැවත නැවතත් සිදුවෙමින් පවති.මානව අයිතිවාසකම් පුද්ගලයකුගේ ආගමේ ආධ්‍යාත්මක විශ්වාසයන්ගේ වැදගත්කම පිළිගන්නා අතර සාමකාමිව ඇදහිම්වල යෙදිමට ඔවුන්ට ඉඩ සලසයි..ආගමක් නොපිළිගැනිමට ඇති නිදහසද මානව අයිතිවාසකමකි.

මානව හිමිකම් මගින් මිනිසුන්ට තමන් කැමති කෙනකුට ආදරය කිරිමට ඉඩ සලසයි.නිදහස ප්‍රේමකිරිමට ඇති වැදගත්කම අවතක්සේරු කලනොහැක.කෙනකුගේ ආදර හැගුම් කෙබදුදැයි තොරා ගැනිමට හැකිවිම අත්‍යවශ්‍ය මානව අයිතිවාසකමකි.සමලිංගික සංක්‍රාන්තික ලිංගික පුද්ගලයන් පීඩාවට අපයෝජනයට ලක් කරන හෝ කාන්තාවන් ඔවුන්ගේ අකමැත්තෙන් විවාහ කෙරන රටවල් දෙස ලබන විට මෙම අයිතිය ආරක්ෂා නොකිරීමේ ප්‍රතිවිපාක පැහැදිලි වේ.

මානව හිමිකම් සැමවිටම සමාන ලෙස රැකියා අවස්ථා ලැබීම දිරිමත් කරයි. මානව හිමිකම් සහ ස්භාවික පරිසරය අතර බැඳීම ශක්තිමක් වෙමින් පවතී.දේශගුණික විපර්යාස සහ එය මිනිසුන්ට ඇති කරන බලපෑම මෙයට හේතු වේ.අප දිවි ගෙවන ලෝකයේ භූමිය අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් නිසා පරිසරයට සිදුවන දේ මනුෂ්‍ය වර්ගයාට සෘජුවම බලපායී.මෙම ලයිස්තුවේ ඇතුලත් අනිකුත් අයිතිවාසකම් මෙන්ම පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු පස, පිරිසිදු ජලය සඳහා ඇති අයිතිය ද ඉතා වැදගත්ය.ලෝකයේ සියළුම ජනතාවගේ අයිතිවාසකම් වලට ගරු කිරිම සහතික කිරිම සඳහා විශේෂයෙන් ජීවත්විමේ අයිතිය.මානව හිමිකම් මානව ගරුත්වය ජීවිතය,පුද්ගලික අනන්‍යතාව,ප්‍රජා සංවර්ධනය ආරක්ෂා කිරිම කෙරහි අවධානම යොමු කරයි.මේ අර්ථයෙන් ගත් කළ ඔවුන්ගෙ තත්ත්වය හා මිනිස් ස්භාවය නිසා සියළු මිනිසුන් එක හා සමානව තබා ගත යුතු අයිතිවාසකම් ලෙස සැලකේ.මෙහි සුවිශේෂී ලක්ෂණය වන්නේ මිනිසකුවිම නිසාම ලැබෙන අයිතිවාසකම්ය.අත්හැරිමට නොහැකි කිසිදු හේතුවක් නිසාවත් ඔවුන්ගේ අයිතිවාසකම් පවරා දිය නොහැකිය.පුද්ගලයකුට තමන්ගේ අයිතිවාසකම් උල්ලංඝනය වුවිට ඔවුන්ගේ අයිතිවාසකම් බලාත්මක කිරිමට අවශ්‍යද නැද්ද යන්න තිරණය කිරිම හිමිවේ.ඒ සඳහා නිති පිළිසරණ ලැබිමේ හැකියාවද පවති.

මානව හිමිකම් සුරකිම අර්ථ නිරූපණය කරනු පිණිස එක්සත් ජාතින් විසින් සම්පාදිත නෛතික ලේඛන පහක් පවති

01.මානව අයිකිවාසකම් පිළබද විශ්ව ප්‍රකාශනය-1948

02.ආර්ථික,සමාජිය,හා සංස්කෘතිය,අයිතිවාසකම් පිළිබදව අන්තර්ජාතික සම්මුතිය-1966

03.සිවිල් සහ දේශපාලන අයිතිවාසකම් පිළිබද අන්තර්ජාතික සම්මුතිය-1966

04.මානව හිමිකම් ප්‍රකාශනය වෛකල්පිත ගිවිසුම

05.අන්තර්ජාතික මානව අයිතිවාසකම් පනත

ඒ අනුව තව දුරටත් මානව අයිතිවාසකම් අහිමි කළ නොහැකිවේ.මිනිසාට ඒවාට උපතින්ම හිමිකම් ඇතිබවට තහවුරු කරන වඩාත් ප්‍රබල ලේඛනයක් ලෙස මානව හිමිකම් විශ්ව ප්‍රකාශය හඳුන්වා දිය හැකිය.මෙම නෛතික රාමුව තුලින් වඩාත් පැහැදිලි වුයේ මානව හිමිකම් කිසිසේත්ම අහිමි කළ නොහැකි බවය.

ඒ අනුව උල්ලංඝනය වන ලබන මානව හිමිකම් සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාත්මක විම සඳහා ක්‍රමවෙ◌ිදයන්ද සංවිධානය වි ඇත.රාජ්‍යයක් පිළිගනු ලබන්නේ නම් යම් රාජ්‍යයක් මෙම පනත් සඳහා අත්සන් කරනු ලබන්නේ නම් ඒවා **අපරානුමත කර ගැනිම** හරහා තම ව්‍යවස්ථාවට ඇතුලත් කර ගැනිම සිදු කළ යුතුය.එවන් අවස්ථාවකදි රාජ්‍යයන් තුල ජිවත්වන මිනිසුන් හට මෙම අයිතිවාසකම් එම සමාජයට ගැලපෙන ආකාරයට හිමිවෙ◌ි.නමුත් මෙම සම්මුතින් හරහා ඉදිරිපත් කරනු ලබන මානව අයිතිවාසකම් ලෝකයේ සියලුම ජනතාවට හිමි අයිතිවාසකම් වෙයි.එනම් මානවයකු විම නිසාම හිමිවන අයිතිවාසකම් වෙ◌ි.මෙම අයිතිවාසකම් කිසිදු ආකාරයෙන් අහිමි කළ

නොහැක.ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකාවෙ ව්‍යවස්ථාව තුල ද මානව හිමිකම් සම්බන්ධ ඇතුලත් කොට ඇත.එනම් මූලික අයිතිවාසකම් සම්බන්ධයෙන් විශාල වශයෙන් මැදිහත්වීමක් දක්නට ලැබේ.

ඒ වගේම මෙහි දුර්වලතා පිළිබඳව අධ්‍යනයේදි පහත සඳහන් කරුණු බලපාන බව දක්නට ලැබේ.

- රාජ්‍යයෙන් රාජ්‍යයට පවතින සංස්කෘතික වෙනස් වීම් කෙරහි යම් සීමාවකට ලක්වෙ.

වැඩිහිටි වියේ දී බලපාන මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු හා ඒවාට පිළියම්

සමාජ සේවා නිළධාරි ජේ.යු.උඩගෙදර BA (PERADENIYA)/ DIPLOMA IN SPYCOLOGICAL COUNSELLING (NISD)
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය කෑගල්ල

වැඩිහිටිභාවය යන්න තරමක පළල් අදහසකි. වයස අවුරුදු 18 ඉක්ම වූවන් නීතිය අනුව වැඩිහිටි පුද්ගලයින් ලෙස ගැනේ. ග්‍රාමීය සමාජ සන්දර්භය තුල ඇතැම් විට ගැහැණු දරුවන්ගේ යෞවනත්වයට පත්වීම හෙවත් කොටහලුවීම යනුවෙන් හැදින්වෙන සංසිද්ධියත් සමග වයස නොසලකා වැඩිහිටි වියට පත් වූවා සේ සැලකේ. එමෙන් ම වැඩිහිටියන්ට සැලකිම වැනි සමාජ ප්‍රතිමාන හෙවත් චර්යා පද්ධතීන් දෙස බැලීමේ දී වුවද වැඩහිටියා යනු නිෂ්චිත වයසක් නොදැක්වුවද කිසියම් වගකීම් සහිත වයසක පසුවන කෙනෙකු පිළිබද අදහසක් මතු කරයි. සිය ජීවිතය පිළිබදව වගකීම් දැරීමට සුදුසු වයස ලෙස නීතියෙන් වයස 18 සැලකෙන බැවින් මේ අනුව වැඩිහිටියා යනු වයස අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ වූවෙකු ලෙස සැලකිය හැකිය.

කෙසේ වෙතත් වර්තමාන ශ්‍රී ලාංකීය සමාජ සන්දර්භය තුල වැඩිහිටිභාවය යන්න සාකච්චාවට ගැනෙනුයේ මීට ඉදුරාම වෙනස් හුදු වයස 60 ඉක්ම වූ වයස්ගත පුද්ගලයින් පිළිබදවයි. අපද මෙහි දී විශේෂයෙන් අවධානයට යොමු කරනුයේ වයස 60 ඉක්ම වූ වයස්ගත පුද්ගලයින්ට බලපාන මනෝ විද්‍යාත්මක කරුණු හා ඊට යොදාගත හැකි පිළියම් පිළිබදවයි.

වයස්ගත වීමත් සමග වැඩිහිටියන් මුහුණපාන මනෝ විද්‍යාත්මක ගැටලු කිහිපයක් හදුනා ගත හැකිය. ඉන් පළමු වැන්න ලෙස මනෝ සමාජීය අර්බුදයකට ගොදුරුවීම පෙන්වා දිය හැකිය. නිවසේ ප්‍රධානියා ලෙස තමන් එතෙක් රගපෑ භූමිකාව වෙනස්ව ගොස් වෙනත් අයෙකුගේ හෝ කණ්ඩායමකගේ අනසක යටතේ ජීවත් වන්නට සිදුවේ. මේ නිසා තමාට මෙතෙක් නිවසේ පැවති තත්ත්වය වෙනත් පාර්ශවයකට යොමු වීම නිසා පරාරෝපනයට පත්වීම හේතුවෙන් වැඩිහිටියා බරපතල ලෙස ආතතියට පත්වීම සිදු වේ. පවුලේ සහ අනෙකුත් සබදතා මෙතෙක් පැවතියේ තමාගේ සම්බන්ධිකරණයෙන් වුවත් දැන් දැන් එම තත්ත්වයද වෙනස් වෙමින් තමාට පැවති සමාජ සබදතා ජාලයද පිරිහී යයි. මේ සමගම පිරිහී යන්නේ වයස්ගත පුද්ගලයාගේ මනෝ සමාජීය අභිමානයයි. මේ නිසා තමා සබදතා පවත්වාගන්නේ කෙසේද යන්න හා තමාගේ භූමිකාව කුමක්ද යන්න වටහා ගැනීමට නොහැකි අර්බුදයකට වැඩිහිටියා පත් වේ.

වයස්ගත පුද්ගලයා මුහුණපාන ඊලග මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලුව ලෙස කායිකව හා මානසිකව හුදෙකලා වීම දැක්විය හැකිය.තමා වෙත මෙතෙක් පැවති සමාජ සබදතා බිඳ වැටීම නිසා වියපත් පුද්ගලයාට ජීවිතයට නිසි අරමුණක් හෝ ඉලක්කයක් හදුනා ගත නොහැකි වේ. තමා නිවසට හෝ පවුලට අනවශ්‍ය අයෙකු බවට හැගිමක් ඔහු තුල හට ගනී. මේ නිසාම මානසිකව හුදෙකලා භාවයට පත්වන අතර ඒ නිසාම සෙසු සමාජයෙන් අපගමනය වීම නිසා කායිකවද හුදෙකලාභාවයට පත් වේ. නිවසේ හෝ සමාජයේ යම් යම් ක්‍රියාකාරකම්වල දී තම දායකත්වය සෙස්සන් අපේක්ෂා නොකරන පරිසරයක දි මෙය වඩාත් බරපතල ලෙස වැඩිහිටියාට දැනෙන්නට පටන් ගනී. නවීන තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතයෙහි පවත්නා දුර්වලතාවය ද නවක පරම්පරාව විෂයෙහි බලපාන වෙනස් ජීවිත අවස්ථාවන් ද වැඩිහිටියා තව දුරටත් කායික මානසික හුදෙකලාභාවයට පත් කිරීමට හේතු වේ. අතීතයේ දී පැවති කෘෂිකර්මය පෙදරේරු කර්මාන්තය වැනි සාම්ප්‍රධායික කර්මාන්තවල දී නවක පරම්පරාවට ගුරු උපදෙස් සපයන ලද්දේ වැඩිහිටි පරම්පරාව විසිනි. නමුත් 90 දශකයෙන් පසුව වර්ධනය වුනු නව පරම්පරාව වෙනස්ම විධියේ රැකියා අවස්ථා සහ ජීවන මාර්ග සොයා යන්නන් වන බැවින් තමා උගත් හා ප්‍රගුණ කළ දැනුම තවත් කෙනෙකුට ලබා දීමේ අවස්ථා වර්තමාන වැඩිහිටි පරපුරට නොලැබේ.

වියපත් පුද්ගලයා මුහුණ දෙන තවත් සුවිශේෂී ගැටලුවක් ලෙස ඉච්ඡාභංගත්වයට පත්වීම දැක්විය හැකිය. තරුණ වියේ සිට නොයෙකුත් බලාපොරොත්තු පොදි බැඳගෙන දරුවන් හදා වඩා ලොකු

මහත් කර ඔවුන් සමාජයේ ඉහළට යොමුකර තමන්ට බැරි කාලයේ දරුවන් දෙස බලා සතුටු වීම සමාජයේ කා තුලත් පවතින අපේක්ෂාවකි. නමුත් වර්තමාන දැඩි සංකීර්ණ සමාජ හා ආර්ථික වටපිටාව තුල කිසිසේත්ම එම අපේක්ෂාවන් මුදුන් පමුනුවා ගැනීමට වැඩිහිටියාට අවස්ථාව නොලැබේ. දරුවන්ට යහපත්ව උගන්වා ලොකු ලොකු තානාන්තරවලට යැවීමෙන් පසුව ඔවුන් තමන් උගත් දෙයට වටිනාකමක් සොයා ඇතැම් විට නගරයට යති, නැතිනම් රට හැර යති. එවිට මව්පියන්ගේ අපේක්ෂා භංග වේ. පවත්නා ආර්ථික හා සමාජීය වටපිටාවේ පීඩනය නිසාම දරුවන්ට නිසි අධ්‍යාපනයක් හා ජීවන මාර්ගයක් සලසා දිය නොහැකි මව්පියන් ඔවුන්ගේ සහ සමාජයේ ද ශාපයන්ට ලක්ව ඉච්ඡාභංගත්වයට පත් වේ.

කල්පනා ශක්තිය දුර්වල වීම ,මතකය අවුල්වීම හා අමතකවීම් බහුල වීම වියපත් පුද්ගලයා මුහුණ දෙන තවත් ගැටලු කිහිපයකි. පවුලෙන් හා සමාජයෙන් නිසි ගෞරවය හා පිළිගැනීම නොමැතිවීම වැනි මනෝ විද්‍යාත්මක කරුණු මෙන් ම කායිකව ඇති විය හැකි යම් යම් රෝග තත්ත්වයන් නිසාද මෙම ගැටලු ඇති වීමේ ඉඩකඩක් පවතී. සමාජ පිළිගැනීම නොමැතිවීම හා ඉච්ඡාභංගත්වයට පත්වීම නිසා ඇතිවන ආතතිමය තත්ත්වය හේතුවෙන් පුද්ගලයාට සමාජයෙන් වෙන්ව සිටීමට යටිසිත අනුබලදීමෙන් එය සංරක්ෂණ ප්‍රයෝගයක් ලෙස ක්‍රියාත්මකවී මෙම තත්ත්වයන් ඇති වීමට හැකියාවක් පවතී. උදා, ලෙස පවුලෙන් කිසිදු පිළිගැනීමක් හෝ ගරු කිරීමක් නොමැතිව සිටින වැඩිහිටියෙකුට කිසියම් වගකීමක් පැවරුවහොත් ඔහු එය භාර ගනුයේ කැමැත්තකින් නොවේ. ඒ නිසාම ඔහුගේ යටිසිත ක්‍රියාත්මක වී එම වගකීම අමතක කර දමනු ඇති. මෙය කිහිප වරක් සිදුවන විට පුරුදු නීතිය ක්‍රියාත්මක වී එය එම පුද්ගලයාගේ පුරුද්දක් බවට පත්ව ඔහු වගකීමක් දැරිය නොහැකි කල්පනා ශක්තිය අඩු අයෙකු බවට පත් වේ. මෙය යටිසිත අපේක්ෂා කළ දෙයක් වන අතර සිතේ ආතතිය දුරු කර ගැනීමට යොදන සංරක්ෂණ ප්‍රයෝගයකි.

වයස්ගත පුද්ගලයා මුහුණ දෙන මෙම මනෝ විද්‍යාත්මක ගැටලු ඇතිවීමට බලපාන හේතු කිහිපයක් ද හඳුනා ගත හැකිය. මෙම හේතු අවම කිරීමෙන් වැඩිහිටියන්ගේ මනෝසමාජීය යහපැවැත්ම සහතික කිරිමට කටයුතු කළ හැකි බැවින් සමාජයක් ලෙස මෙම කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

වයස්ගත පුද්ගලයා මුහුණ දෙන "කැදැල්ල හිස්වීමේ අර්බුදය" මේ සඳහා ප්‍රබලව බලපායි. තමා තනන ලද කුඩුවේ ඇති දැඩි වුනු දරුවන් එකිනෙකා වෙන් වී යාමෙන් ඇතිවන කාංසාමය තත්ත්වය වියපත් පුද්ගලයාට දරා ගැනීමට අපහසු වේ. මේ නිසා ඔහු මෙතෙක් කලක් නොයෙකුත් ආර්ථික හා සමාජීය ගැටලු හමුවේ වුව ඇති කරගෙන තිබූ මානසික ඒකාග්‍රතාවය බිඳී යයි. කෙතෙක් බාධා පැමිණියද ඒවා මැඩගෙන ඉදිරියට ඒමට ඔහුට ශක්තිය ලබා දුන්නේ ඔහු තුල දරුවන් පෝෂණය කිරීම නමැති අරමුණ ඒකාග්‍රව මුල්බැසගෙන තිබූ බැවිනි. කැදැල්ල හිස් වීමත් සමග ඔහුගේ මෙම අරමුණට තව දුරටත් පැවැත්මක් නොමැති තත්වයක් උදාවීම නිසා පුද්ගලයාගේ මානසික ඒකාග්‍රතාවය ගිලි හී යයි.

පවුලේ කාර්යභාරය, සමාජ තත්ත්වය හා ධර්මතාවයන් අහිමි වීම නිසාද මනෝ විද්‍යාත්මක ගැටලු ඇති වීම සිදුවේ. තමාට මෙතෙක් පවුල වෙනුවෙන් ඉටුකිරීමට වගකීම් හා යුතුකම් රාශියක් තිබුණු අතර එම වගකිම් හා යුතුකම් වෙනත් අය වෙත පවරා ගැනීමෙන් වැඩිහිටියා කාර්යභාරයක් නොමැති අයෙකු බවට පත් වෙයි. මේ නිසා ස්වකීය අභිමානය ගිලිහී ගොස් ඇති බව වැඩිහිටියා කල්පනා කරයි. තමන් ඇසුරු කළ සමූහයෙන් ඈත් වන්නට සිදුවීම හා රැකියාව හෝ වෘත්තියෙන් විශ්‍රාම ගැනීමට සිදු වීම නිසාද වියපත් පුද්ගලයා මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලුවලට ලක් වේ. තමාට පුරුදු හිතවත් පිරිස තව දුරටත් නොමැති වීම හා තමා වෙත පැවරී තිබුණු වගකීම් හා යුතුකම් නොමැති වීමෙන් පුද්ගලයාට අරමුණක් නොමැතිව ඉබාගාතේ ජීවත් විමට සිදුවේ. පෙරදී නිරන්තරයෙන් තමා සමග දොඩමලු වුනු පිරිස් නොමැතිවීම නිසා සාමාජීය සත්වයෙකු වන මිනිසාට තනිව වාසය කිරීමට අපහසු තත්ත්වයක් උදා වේ. ඒ සඳහා ඔහුට පුරුද්දක් නැති අතර නව තත්ත්වයට හුරුවීමට ඔහුට කාලයක් අවශ්‍ය වේ.එම කාලය තුල දී සමාජයේ සහාය නොලැබුණ හොත් පුද්ගලයා කාංසාමය තත්ත්වයකට පත් විය හැකිය. සහකරු හෝ සහකාරිය දැඩි ලෙස රෝගාතුරවීම, ඔත්පලවීම හෝ මිය යාම නිසාද වයස්ගත පුද්ගලයා ගැටලුවලට පත් වේ. තමා සමග මෙතෙක් කලක් දුක සැප බෙදාගත්, තමාට රැකවරණයට සහායට සිටි කෙනාගෙන් වියෝවීමට සිදුවීම හෝ එසේ වියෝවීමට සිදුවෙතැයි ඇතිවන බිය නිසා පුද්ගලයා ආතතියට හා කාංසාමය තත්වයකට පත් විය හැකිය. මෙබඳු අවස්ථාවල පවුලේ සහ සමාජයේ සහාය මෙම පුද්ගලයාට නොඅඩුව ලබා දීමෙන් මෙම තත්ත්වයෙන් අත මිදිය හැකි වනු ඇත. ගේදොර දරුවන්ට පැවරීම නිසා ආර්ථික වශයෙන් පීඩාවට පත්වීම හා නොසලකා හැරීම නිසාද වියපත් පුද්ගලයන් මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලුවලට මුහුණපායි.

වියපත් පුද්ගලයින් මුහුණ දෙන මෙම මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු හේතුවෙන් අදාළ පුද්ගලයාටත් සමාජයටත් ප්‍රතිවිපාක රැසකට මුහුණ පෑමට සිදුවේ. නිතර ආවේගාත්මකව හැසිරීම නිසා පුද්ගලයාට චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට අපොහොසත්වීම, මත්ද්‍රව්‍ය හා සූදුව වැනි සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලට පෙළඹීම, දියවැඩියාව අම්ලපිත්ත රෝගය හා අධික රුධිර පීඩනය වැනි කායික රෝගවලට ගොදුරුවීම, දැඩි ක්ලමථය හා කාංසාව වැනි මානසික අපහසුතාවයන්ට ගොදුරුවීම, මානසික අවපීඩනය හා භින්නෝන්මාදය වැනි දරුණු මානසික ව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වීම, සමාජ විරෝධී විවිධ අපරාධවලට හා සියදිවිනසා ගැනීමට පෙළඹීම වැනි ප්‍රතිවිපාක වියපත් පුද්ගලයාටත් සමාජයටත් අත්දැකීමට සිදු විය හැකිය. මේ නිසා වියපත් පුද්ගලයෙකු සිටින සෑම

පවුලක්ම එම අයගේ මනෝ සමාජීය ගටලු අවම වන අයුරින් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙම මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලුවලින් අත මිදී ජීවත්වීමට අපේක්ෂා කරන කෙනෙකුට ඒ සඳහා ඉවහල් විය හැකි කරුණු රාශියක් ද හඳුනා ගත හැකිය. පළමුව නිවැරදි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම හා සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වීමට පුරුදු වීම ඉතාම වැදගත්ය. මේ සඳහා පුද්ගලයා වියපත් වීමත් සමග ඇතිවන ආධ්‍යාත්මික හිඩැස පිරවීමට ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ඇති කර ගැනීම වැදගත් වේ. අනවශ්‍ය අතීත සිතිවිලි බැහැර කිරීම හා වර්තමානය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට හේතු සොයා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ජීවිතය පිළිබඳව මධ්‍යස්ථ දැක්මක් ඇති කර ගැනීමද අවශ්‍ය වේ. සෑම විටම ධනාත්මකව හා යථාර්තවාදීව සිතා කටයුතු කිරීම හා යහපත් මානව සබඳතා පවත්වා ගැනීමත් අත්‍යවශ්‍ය වේ. චින්තන රටාවද පුරුදු නීතියට යටත් බැවින් යහපත් සිතිවිලි ඇති කර ගැනීමට වෑයමින් කිරීමෙන් එය පුරුද්දක් දක්වා වර්ධනය කර ගැනීමෙන් නිරායාසයෙන් ම යහපත් සිතිවිලිවලින් හෙබි අයෙකු බවට පත් විය හැකිය. කිසියම් වගකීමක් දැරීමට ඉදිරිපත් වීම මගින් ද අරමුණක් හා ඉලක්කයක් පිහිටන බැවින් මානසික උත්තේජනයන් වර්ධනය වීමට හේතුවේ. මානසික ආතතින් ඇති වූ විටෙක සැහැල්ලුකරණයකට යාම හා අඛන්ඩව ඇති කරගනු ලබන අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයක් තුලින් ජීවිත යථාර්ථ ගවේෂණයට යොමු වීමෙන් පුද්ගල මනෝභාවයන් වඩා යහපත් ආකාරයෙන් සකස් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

ළමා ව්‍යාධිවේදය ළමයා මූලික කොටගත්තකි.මෙයට ඔබ එකගද?

සංවර්ධන නිලධාරි පී.ජී.මාලිකා චතුරංගනි කුමාරි ශාස්ත්‍රවේදි(පේරා)ශාස්ත්‍රපති (මානව හිමිකම් හා බහු.)පේරාදෙණිය
මනෝ විද්‍යාව හා උපදේශනය ඩිප්ලෝමා (IMBS Campus)

ළමයා යනු අව්‍යාජත්වයේ සුන්දරත්වයේ විශ්වමය සංකේතය,මානව ශිෂ්ටාචාරයේ තිරණාත්මක සාධකය,විශ්වයේ ශේෂ්ඨතම නිර්මාණය,ලෙසද මෙවන් සාහිත්‍යමය නිර්වචනයන්ට භාජනය වූ ළමයා නිර්වචනයකට හසුකළ නොහැකි තරමිය.1989 11.20 වන දිනේදි එක්සත් ජාතින්ගේමහා මණ්ඩලය විසින් අනුමත කර ගන්නා ලද ළමා අයිතිවාසකම් පිළිබද පඥ්ඥප්තියට අනුව ඉතාමත් සරලවය අදහස නම් නීතිය මගින් අඩු වයසකදී පූර්ණත්වය ලබන්නේනම් මිස වයස අවු 18 ට අඩු සියලු මනුෂ්‍යයන් ළමුන් ලෙස අර්ථ කථනය කළ හැකිය.

<u>බිළිදු අවධිය</u>

සාමාන්‍යයෙන් දරුවකු ඉපෙදෙන විට පරිසරයට ප්‍රතිචාර දැක්විමටත්,ජීවිතය පවත්වා ගැනිම සහ වර්ධනයටත් අවශ්‍ය සියලුම මූලික හැකියා ඇතිව උපත ලබයි.ඒ අනුව දරුවකු ඉපිදී සති 03 04ත් යන තුරු කාල සිමාව නවජ අවධිය ලෙස හඳුන්වයි.සමාන්‍යයෙන් බිළිදු අවධිය යටතට ගැනෙන්නේ උපතේ සිට අවු.02ක දක්වා වර්ධනය වන කාල සීමාවයි.

සමාන්‍යයෙන් දරුවකු ඉපදුණු ගමන් හඩයි.හැඩීම තුල ශ්වසනය ක්‍රියාකාරි වේ.ගර්භාෂය තුලදී එය පෙකනිවැල සමග සම්බන්ධ වී තිබුණ නමුත් ඉපදුණු පසු ළමයා සවයංක්‍රියාව එය සිදු කළ යුතුය.

ඇතැම්වට දරුවාගේ කණ් සහ නාස්පුඩු අසූචි වලින් ආවරණය වී තිබිය හැක.ඒවා ඉවත් කිරිමට සැලකිලිමත් විය යුතුය.කෙසේ නමුත් මව් කුසින් බිහි වූ දරුවාට මේ ලෝකය ගත කිරිමට හුරු විය යුතුය.මෙහිදි,

- පරිසරයේ උෂ්ණත්වය
- ආහාර ජීර්ණය
- මළපහ කිරිම
- ශ්වසනය

ආදිය ඉතා වැදගත් වේ.ඉපදුණු පසු ආහාර තමා විසින් ලබා ගැනිමට දරුවාට සිදු වන නිසා ඉරීම,ගැලීම,වැනි ප්‍රතික ක්‍රියා වර්ධනය වී තිබීම ඉතා වැදගත්ය.ප්‍රතික ක්‍රියා යනු සුවිශේෂි උත්තේජකයන්ට දැක්වෙන ස්වයංක්‍රිය අචෙතනික ශරීරික ප්‍රතික්‍රියා වෙ.අලුත උපන් බිළිදා තුළ දක්නට ඇති ප්‍රධාන ප්‍රතික්‍රියා කිහිපයකි.හිස කැරකැවිම,ග්‍රහණය,ගිලීම,ඉරීම,මෙහි දැක්වෙන මුල් ප්‍රතිබ 03 බිළිදාගේ පැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වන අතර ඒවා ආහාර ගැනිම හා සම්බන්ධ වේ.මෝරෝ ප්‍රතිකය ආරක්ෂාව හා සම්බන්ධවේ.ඉපෙදුණු පසු ඉහත කරුණු වලට හැඩ ගැසිමට ඇති හැකියාව පරීක්ෂණයකින් මනිනු ලැබේ.එය සිදු කර ඇත්තේ වෛද්‍ය වර්ජිනියා අපගාරිය ඉපදී මිනිත්තුවකට හා මිනිත්තු 05කට පසු පරියේක්ෂණ කරනු ලැබේ.එහිදි පෙනිම ශ්වසනය ක්‍රියාකාරිබව,නාඩි වැටීම,ආදිය සොයා බලයි.මෙම පරීක්ෂණයෙන් 90% ක් පමණ ලකුණු 07ක් හෝ වැඩි ප්‍රමාණයක් ගනි.40කට අඩු නම් දරුවා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට යොමු කළ යුතු වෙ.

අධ්‍යනයන්ට අනුව උත්පත්තියේදී දරුවකුගේ බරරාත්තල් 5 -10 ත් අතර වන අතර දිග අගල් 18-22 අතර වෙ.

මෙලස 1 වන අවු: 02 තුළ බිළිඳාගේ උස හා බර සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවන අතර අවු 02 අවසානයේදී දරුවාගේ උස වැඩිහිටි වියේ උසෙන් අඩක් පමණවිය හැකිය.මෙම වර්ධන වෙ ගය පසුව අඩු වී නැවත නව යොවුන් වියේදී ඇරබේ.එසේම ඇතැම් විට උපත් බර අඩු බිළිඳන්ද සිටී.එනම් දරුවාගේ බර රාත්තල් 5.5 ට වඩා අඩුයි නම් මේ ගණයට වැටෙ .ශ්‍රී ලංකාවේ උපත් බර අඩු බිළිඳුන්ගේ සංඛ්‍යාව 22%ක පමණ වේ.මෙවනි බිළිඳුන් තුල දැකිය හැකි පොදු දුරුවලතා කිහිපයකි.

- ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර මට්ටම් පහත වැටීම
- ශ්වසන පද්ධතියේ ආබාධ
- චාලක වර්ධනය ප්‍රමාද වීම

අලුත උපන් ළමයි වැඩි කාලයක් නින්දට යෙමු වෙයි.දරුවා ක්‍රමවත්ව නිදන අවස්ථාවේදි සම්පූර්ණයෙන්ම නිශ්කලංක වෙ .අක්‍රමික නින්දෙහි පසුවන විට මෘදු චලනය,සිනහව,ඉරීම,ඇසිපිය ගැසීම,දැකිය හැකිය.කඩින් කඩ නිදන විට චලනය විම වැඩි වශයෙන්ද ගැස්සීම හැකිය.බිළිඳුවිය තුළදි චාලක කුසලතා හා සංජානක කුසලතා යටතේ දරුවා සතු ඇසීමේ,දැනිමේ,හැකියාවන් වර්ධනයවිම නිසා ඔහු පරිසරය සමග ගැටී එමගින් ඉගෙනුමක් ලබා ගනි.

- මවගේ කිරි සුවද,දහඩිය ගද දැන් ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
- මවගේ කටහඩ හදුනා ගැනිම
- රිද්මානුකූල ශබ්ද ඇති කිරිමෙන් දරුවා නැළවෙයි.චාලක කුසලතා වර්ධනයේදි සුවිශේෂි චර්යාවන් වර්ග 02ක් දැකිය හැකිය.

අතින් ඇල්ලීම,ඇවිදීම.මෙම සංවර්ධන කාර්යයන් 02 බිළිඳු වියේදී වඩාත් වැදගත්වන චාලක වර්ධන ලක්ෂණ වේ.මෙ වා සමාන්‍ය සිද්ධි ලෙස සලකන බැවින් වැඩි දෙනකුගේ සැලකිල්ලට භාජනය නොවේ.මෙ ආකාරයට ළදරු කාලයේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය ඉතා වෙ ගයෙන් සිදුවන බව පෙන්වා දිය හැකිය.

<u>මුල් ළමාවිය</u>

බිළිදු අවධියෙන් පෙර පාසල් අවධියට හෝ මුල් ළමාවියට පිවිසෙන දරුවාගේ සංවර්ධනය පිළිබඳව විමසා බැලීම වැදගත් වේ.ඒ යටතේ මූලිකවම කායික,චාලක,ප්‍රජානන,චිත්තවේගී,හා සමාජ සංවර්ධනය පමණක් නොව සදාචාර හා පෞරුෂ සංවර්ධනය යන සියලු අංශ සම්බන්ධ කර ගනිමින් අධ්‍යනය කිරිම වැදගත්වේ.

මුල් ළමාවිය වශයෙන් ගැනෙන්නේ සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 03- 06 දක්වා කාල සීමාවයි.මෙ පිළිබද යුනොස්කෝව ඇතුළු අනිකුත් ජගත් සංවිධාන පවසන්නේ උපතේ සිට අවු.08 දක්වාකාලයයි.කෙසේ නමුත් මෙය අවධියක් නොව කාල සීමාවකි.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේදි මුල් ළමාවිය අර්ථකථනය කිරිම,මුල් ළමාවියේ අධ්‍යාපනය,මුල් ළමාවියේ සුවිශේෂි වැදගත්කම,මුල් ළමාවිය සුරකීම,දිවා සුරකුම් මධ්‍යස්ථානය ආදිය වැදගත්ව න අයුරු සොයා බැලිය යුතු වේ.

ඒ අනුව සංවර්ධනය අධ්‍යනය කිරිමේ වැදගත්කම සලකා බැලුවිට මනුෂ්‍ය ජිවිතයෙ පදනම ලෙස සැලකෙන්නේ මුල් ළමාවියය.මේ අවධියේ වැටෙන අඩිතාලම අනුව පුද්ගලයා අනාගත කෙබදු ස්භාවයක් ගන්නේද යන්න තිරණය වේ.

මනෝ විද්‍යා පරීක්ෂණ වලින් සොයාගෙන ඇති ආකාරයට වැඩිහිටි පෞරුෂවලින් 80%ක් පමණ මේ අවධියේදී වැඩෙන බවයි.

මොළය සම්බන්ධ සිදු කර ඇති පරියේෂණ වලට අනුව අවු.05 පමණ වන විට මිනිසාගේ මුළු ජිවිත කාලයටම බලපාන අයුරින් මොළයේ සංයුති වර්ධනය සිදු වී හමාර වන බවයි.

සාමාන්‍යයෙන් මුල් අවු.03 පමණ වන විට මොළයේ ඇති සෛල මගින් දරුවා පරිසරය සංජානනය කරන බැවින් ඔහුගේ සංජානනය හැකියාවද වර්ධනය වනු ලැබෙ .

කෙසේ නමුත් මුල් ළමාවිය හමාර වන විට ළමයකුට භාෂාව මැනවින් පරිහරණය කිරිමට ඇවිදීම,දිවීම,පැනීම,ක්‍රිඩාව,ආහාර ගැනිම,ඇදුම් ඇද ගැනිම,ආදි දක්වා තනිවම ජිවත් විමට අවශ්‍ය මූලික් කුසලතා ආදිය වර්ධනය කර ගනු ලැබේ.

එසේම මුල් වසර 05 ඇතුලත සිදුවන මන්ද පෝෂණය,ඌණ වර්ධනය,සෞඛ්‍යයමය නොසලකා හැරිම් වැනි දේවල් නිසා විධිමත් අධ්‍යනයක් ලබන විට බුද්ධි හීනතාවයන් හා ඉගෙනුම් පසුබටතා ඇති විමටද හේතු විය හැකිය.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය පිළිබඳව අධ්‍යනය කිරීම ඉහත සඳහව් සඳහන් කරුණු නිසා නිසා වැදගත් වේ.මේ අවධියේදී භාෂාසංවර්ධනය පිළිබඳව කථාකරතොත් දරුවාගේ උච්චාරණ හැකියාවලිවීමෙ හැකියාව,සවන්දීමේ හැකියාවආදිය සියල්ල ඇතුලත්වෙ.මාරියා මොන්ටිසොරි මැතිණියට අනුව ළමයින් කථා කිරීම සඳහා භාෂාව භවිතය තම පරිසරයෙන් ග්‍රහණය කර ගන්නා බව පෙන්වා දෙයි.විශේෂයෙන් මෙහිලා භාෂා වර්ධනයට අනුකරණයද යම් බලපෑමක් ඇතිවේ.කුඩා දරුවතුට අනුකරණය යනු අවශ්‍යතාවයකි.

පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධනය තුලදී ළමුන්ගේ චිත්තවේග සංවර්ධනය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරිමද වැදගත්වෙ.පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධනය චිත්තවේගයන්හි විශේෂ ලක්ෂණය වන්නේ ළදරු අවධියේ ඇතිවූ ඇතැම් චිත්තවෙග පහවී යාමයි.උදාහරණ අමුත්තන්ට බිය වී යාම පෙන්වා දිය හැක.පූර්ව ළමාවියේ චිත්තවෙග බලවත් වන අතර එසේ දැකිය හැකි චිත්තවෙග ලෙස බිය,තරහ,ඊර්ෂ්‍යාව,හදිසි කෝපය,ආදියයි.මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය පිළිබඳ කරන අධ්‍යනයේදී සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානවල අවශ්‍යතාව හා වැදගත්කම පිළිබඳව සලකා බැලීම වැදගත්වෙ.එවැනි සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන අතර දිවා සුරකුම් මධ්‍යස්ථාන,පූර්ණ ළමාවිය සංවර්ධන මධස්ථානයආසිය සක්නට ලැබේ.සෑම ළමයකුම කුඩා කාලයේ සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර අත්‍යවශ්‍ය චිත්තවෙගික අවශ්‍යතාවයකි.කායික,චාලක,චිත්තවෙගික,බුද්ධමය,භාෂාමය,සෞන්දර්ය ප්‍රබෝධයක් අත් කර දීමට නිවස තුලින් පමණක් කල නොහැක.ඒ වගේම ළමයාගේ සමස්ථ පෞරුෂය වර්ධනයට අදාළව කායික,චාලක,සමාජීය,චිත්තවෙගික,බුද්ධිමය,භාෂාමය, සෞන්දර්යයමය,රුකුලක් ලබා දීමට කටයුතු කිරීමයි.

පැරණි සංහල සමාජයේ ළමයින්ට කෙළි සෙල්ලමට බොහෝවිට නිදහස තිබුණි.ළමයාගේ සංවර්ධනයට අවශය පිරිස එහි වූහ.ළමයින් නිදහසේ ගත කළබව කෙළි සියො ළග දූලි ගලා යන කාව්‍ය නිර්මානයෙන්ද පැහැදිලිවේ.නමුත් වර්තමාන වන විට ළමයාගේ න්‍යෂ්ටික පවුල් ක්‍රමයට වඩා යහපත් වන්නේ පෙර පාසලකින් ලැබෙන මනෝ සමාජීය දැනුමයි.පෙර පාසලක් තුලින් සම වයස් කණ්ඩායම් සමග ඇසුරු කිරීම නිසා ළමයාට සමාජ හුරුවක් මෙන්ම චිත්තවේග පාලනයක්ද ඇතිවෙ.පෙර පාසල තුලින් දරුවාගේ කායික සංවර්ධනයට පේශී සම්බන්ධීකරණයට යෝග්‍ය වූ භාණ්ඩ පරිහරණය කිරීමද නිවසට වඩා පෙර පාසලින් දැකිය හැක.

එහිදි දරුවාගේ සිරිත් විරිත් චාරිත්‍රවාරිත්‍ර පුරුදු කිරීම,තමාගේ වාරය එන තෙක් බලා සිටීම,අන් අයගේ සහාය ලබා ගැනීම,සාමූහිකව ක්‍රියා කිරීම,ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සමසේ බෙදා ගැනීම යන ගුණ ධර්ම ළමයා තුල සකස් කරන්නේද පෙර පාසල තුලිනි.මෙම අවධියේ ළමුන් තුලින් ස්වෛරි බව,කලහකාරි බව,විරුද්ධ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම,ආරවුල් ඇති කර ගැනීම,සරදම් කිරීම,සමාජ අනුමැතිය යන ලක්ෂණ විද්‍යාමානවෙ.

ළමයාගේ සමාජ සංවර්ධනය හා පෞරුෂය වර්ධනයට බලපාන ලක්ෂණයක් ලෙස ලිංගික ආකෘති වර්ධනය හා අනුගමනය වැදගත්වේ.ඒ අනුව පිරිමි ළමුන් වැඩි වශයෙන් කලහ කිරීමට කැමති වන අතර ගැහැණු ළමුන් වාචික කලහවලට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.චිත්තවෙග වර්ධනය පෞරුෂය සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ බැවින් ඉදිරි කාලයේ චිත්තවෙග වර්ධනය ධනාත්මක පෞරුෂ වර්ධනයට,සංස්කෘතිය සංවර්ධනයට,කුසලතා වර්ධනයට ළමයාට අවස්ථාව ලබා දිය හැකිය.ඒ අනුව සමාජ සංවර්ධනයේදි පෙර පාසල මහගු කාර්යයක් ඉටු කරන බව පෙන්වා දිය හැකිය.

<u>පසු ළමාවිය</u>

පෙර පාසල් විය හා සසදන විට මධ්‍යම ළමාවියේ වර්ධනය අඛණ්ඩව සිදුවෙන සංසුන් කාල සීමාවක් ලෙස දැක්වයි හැකිය.සාමාන්‍යයෙන් වයස අවු 06-ත් 12 ත් අතර කාලය මධ්‍යම ළමාවිය ලෙස සැලකේ.

ප්‍රොයිඩ්ගේ සංවර්ධන අවධිය තුල සිට බැලුවොත් එය හැදින්වූයේ අනුශය හෙවත් ගුප්ත අවධිය ලෙසයි.එනම් නීලීන හෙවත් සැගවුණු අවධියයි.ප්‍රොයිඩ් අනුව මේ වයසේ ළමුන් විරුද්ධ ලිංගිකත්වය ප්‍රතික්ෂේප කරයි.පාසල් යාම ඇරඹීමත් සමග ළමයාගේ සමාජ ලෝකය පුළුල්වෙ.එහිදි කියවීම,ලිවීම,ගණිතමය කුසලතා අත්කර ගැනීම වැදගත් වෙ.එහිදි මධ්‍යම ළමාවියේ පසුවන දරුවාට නවතම පුද්ගලික අනන්‍යතාවයක් ගොඩනගා ගැනීමට සිදු වෙ.මධ්‍යම ළමාවිය තුල ශාරීරක වර්ධනය වෙගය ගත හොත් බොහෝ දුරට ස්ථාවරව පවති.තමාගේ කුඩා මාංශ පේශින් පාලනය කිරීමටද චාලක හැකියාවන් හිදි සම්බන්ධිකරණයටද අවස්ථාව ලැබේ.එසේම නිදහස් වාතාවරණයට බොහෝ දේ කිරීමට අවශ්‍ය වන මෙම වයසේ ළමුන්ට ශාරීරික ව්‍යායාම හා සම්බන්ධ ක්‍රීඩා කටයුතු වල නිරත වීමට වැඩි කැමැක්තක් දක්වයි.උදා: දිවීම,පිහිනීම,පැනීම,නැගීම,බයිසිකල් පැදීමපෙනවා දිය හැකිය.

මෙම කාලය නිරෝගී වර්ධනයට හේතු වන අතර දගකාර වැඩ වල නිරත වීම නිසා දගකාර වයස ලෙසත් අනතුරු අධික අවධියක් ලෙසද හඳුන්වා දිය හැකිය.එසේම මධ්‍ය ළමාවියේ දරුවෝ නිර්භිතය,ධෛර්යමත්ය,සම වයසිකයන්ට අභියෝගයක් වුවද ඉදිරිපත් කරයි.විශේෂයෙන් එය පිරිමි ළමුන් අතර දක්නට ලැබේ.එසේම පාසල් වයසේදි සියුම් චාලක් කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට

ඉතා වැදගත් වේ.ඒ යටතේ කියවීම,ලිවීම,සංගීතය ආදිය ඇතුළු වෙනත් කලා විෂයන්හි අවශ්‍ය වන කුසලතා වර්ධනය පාසැල තුලින් සිදු කල යුත්තකි.මෙම අවධියේ ළමුන්ගේ චින්තනයේ වර්ධනය පිළිබඳව දැක්වු හේතු සීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි.

පියාජේගේ ප්‍රජානන සංවර්ධනය අවධිවලට අනුව මධ්‍ය ළමා දරුවෝ පූර්ව ක්‍රියාකාරි චින්තනයෙන් සංයුක්ත ක්‍රියාකාරි චින්තනයට පත් වෙන අතර එම චින්තනය ආත්ම කේන්ද්‍රිය බවෙන්ද මිදෙයි.එම නිසා මෙම අවධිය දරුවාගේ බුද්ධිය වර්ධනය ඉතා වැදගත් අවධියක් ලෙස සැලකිය හැකිය.මෙම අවධියේ දක්නට ලැබෙන බුද්ධි සංවර්ධනයේ මූලික ලක්ෂණ කිහිපයක් ඇත.

- සංයුක්තව ඉදිරිපක් කරන ගැටළු විසඳීම
- සංරක්ෂණ හැකියාව තිබීම.
- වර්ග කිරීම අනුපිළිවලට තැබීම කළ හැකිය.
- ප්‍රත්‍යාවර්ත හැකියාව ඇත.

එසේම මේ අවධියේදි අවට සිදුවන හැම දෙයක් ගැනම විමසිලිමත් වේ.කුතුහලයෙන් විපරම් කරයි.අත්දැකිම් ලබා ගනියි,පුද්ගලයන් මුණගැසි විවිධ මාතෘකා සාකච්ඡා කිරිමට කැමතිය.මෙකි තත්ත්වයන් තුල ඔහුගේ මානසික සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කිරිමට හේතුවේ.මෙම අවධියේ චිත්තවේගී වර්ධනය ගැන සලකා බැලුවිට චිත්තවේග,හැගීම් ආදිය කෙලින්ම ප්‍රකාශ කිරිමෙන් වැලෙකෙන බව දැකිය හැකිය.ඊට හේතුව වන්නේ සමාජ ගෞරවය ලබා ගැනිමට ඇති කැමැක්තය.ඇතැම් විට කලහකාරි තත්ත්වයන්ට පත් වු විට අන්‍යයන්ට පහර දිම,අන්‍යයන්ට නොසලකා හැරීම,ඊර්ෂ්‍යාව ප්‍රකාශ කිරිමආදිය පොදුවේ දැකිය හැකිය.එම නිසා ළමයාගේ චිත්තවේග සංවර්ධනයට කායික අවශ්‍යතා ඉටු කිරිම,පිළිගැනිමට ලක් කිරිම,ආරක්ෂාව,ආදරය ලබා දීම,වගකීම් පැවරීම,වැනි කාර්යයන් වඩාත් වැදගත් වේ.මධ්‍ය ළමා අවධියේ සමාජ සංවර්ධනය ගැන සලකා බැලුවිට සමාජය දෙස නැඹුරුවීමත් දැකිය හැකිවේ.මධ්‍යළමාවියේ සමාජසංවර්ධනය යටතේ සමූහ ක්‍රිඩා,සමාජ සහයෝගිතා,පුද්ගලික නිදහස,සුදුසු ස්ත්‍රි,පුරුෂ භූමිකා ගොඩනගා ගැනිම ආදිය දැකිය හැකිය.විශේෂයෙන් මෙවනි ළමුන් සම වයස් කණ්ඩායම් ප්‍රිය කරන අතර සමාජය පිළි ගැනිමට බලවත් ආශාවක් දක්වයි.මෙම අවධියේ විශේෂ ලක්ෂණ අතර කණ්ඩායම් පුළුල් වී විශාල ලෙස සංවිධානය වීම.රහසිගත වචන,සමාජිකයන්ට නීති රීති,හමුවීම සඳහා විශේෂ ස්ථාන තනතුරු සඳහා තොරා ගැනිම,සමාජිකයන්ට කීකරු වීම ආදි ලක්ෂණ අදික වේ.එසේම ස්කීය දේ අගය කිරිමට වඩා සාමුහිකත්වය ප්‍රිය කරයි.තවද තම ජිවිතයට ඉතා දැඩි ලෙස සම්බන්ධවන වැඩිහිටියන් සම වයසකයින් හෝ වෙනත් අය වීරයන් ලෙස සලකා අනුකරණය කිරිමට පෙළඹීමද දැකිය හැකිය.

තවද භූමිකා රංගනය රසවින්දන සෞන්දර්ය හා නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්ද දැකිය හැකි අවධියක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැක.මෙහිදි සදාචාර වර්ධනය හොඳ නරක තේරුම් ගැනිම,අවංක බව,සාධාරණත්වය,නිත්‍යානුකූලභාවය ආදිය කුසලතා වර්ධනය වීමත් දැකිය හැකිය.

ළමා මනෝව්‍යාධිවේදය යන්නෙන් හඳුන්වන්නේ ළමුන්ට වැළදෙන මානසික අක්‍රමිකතා සම්බන්ධයෙනි.ළමා මනසේ අක්‍රමිකතා වැඩිහිටියන්ගේ මානසික අක්‍රමිකතා වලින් වෙනස් ස්වරූපයක් ගනා.වැඩිහිටියන්ට මානසික අක්‍රමිකතා ඇතිවිමට බලපාන හේතුවලට වඩා වෙනස් හේතු ළමයින්ගේ මානසික අක්‍රමිකතා හා බලපායි.මේ අනුව ළමුන් සඳහා සැළසුම් කරන ලද පරීක්ෂණWISC-Rනමින් හඳුන්වයි.ඔහු බුද්ධිඵල ලකුණුවල සාමාන්‍ය අගය සහ ඒවායේ ව්‍යාප්තිය ලකුණු ලබා දිමේදි බිගේගේ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරනු ලැබේ.stanford-Binet මෙහිදි අවධානය යොමු කිරිම මතකය හා ගැටළුව විසඳිම කුසලතා වැනි පාසල්වල නිශ්චිතවම නොකළ ක්ෂේත්‍ර කෙරහි අවධානය යොමු කළ ප්‍රශ්න නිරවුල් කිරිම පටන් ගත්තේය.මේ අනුව ළමුන් හට වැළදෙන විවිධ අක්‍රමිකතාවන් ව්‍යාධිවේදය තුලින් විග්‍රහ වන බව පෙන්වා දිය හැකිය.

එදිනෙදා ඇතිවන මානසික පිඩාව වලකන හැටි (Low Mood තත්වය ඇති වූ විට)

එම්.සෙන්දනායක සංවර්ධන නිලධාරි(උපදේශන) ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යාලය වරකාපොල.

මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ Low mood තත්ත්වය හා බැඳෙන ප්‍රධාන මානසික රෝගය ලෙස විශාදය සැලකිය හැකිය.සති දෙකකට වඩා මෙම තත්වය පවතීනම් විශාදය ඇතිවීමේ මූලික එක් නිර්නායකයක් ලෙස සලකයි.

මෙලෙස නොමැතිව එදිනෙදා ජීවිතයේදි අපිට සමහර දවස්වල මෙම තත්ත්වය නොඑසේනම් අපිට කිසිම දෙයක් කිරීමට නොසිතෙන මනෝභාවය පැවතියහැකිය.එවිට විවිධ පෞරුෂ මට්ටම් අනුව අප

සෘණාත්මක ප්‍රතිචාර දක්වයි.

උදාහරණ - ගැටුම් ඇති කර ගැනීම්/වැඩවල අපිලිවෙල/තරහා යෑම/කතාබහ නොකර සිටිම

මෙම තත්වය අපගේ සෞඛ්‍යමත් භාවය අංශ හතර කරාම සෘණාත්මක බලපෑමක් එල්ලකරයි.

එසේනම් මෙම තත්වය වෙනස් කිරීමට අප කල යුත්තේ කුමක්ද යන්න සාකච්ඡා කිරීම කාලෝචිතය.

1.ව්‍යායාම කිරිම

- එක තැනට වී සිටීමට වඩා ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම වැදගත්ය.ශරීරය චලනය කරන ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක්.Low Mood තත්වය ආ විට මොලයේ ඩොපමීන් නැමැති රසායනිකය අඩුවේ.එවිට සතුටද අවම වේ.සතුට වැඩිකර ගැනීමට ක්ෂනික උත්තේජයක් ලෙස ව්‍යායාම් කිරීම තුලින් ලැබේ.

2.තමන්ට ඇති වී තිබෙන භාවයම තත්වය පිළිබඳව හේතු අධ්‍යයනය

3.තමන් සුවපත් කරන නිවැරදි වින්දනාත්මක දෙයක් සැමදා සිදු කිරීම

- නර්ථනය(තනිව /සමූහ)
- ලිවීම
- ගීත ගායනය/ඇසීම
- ක්‍රීඩාවක නිරතවීම
- මල් පැල සිටුවීම
- අධ්‍යාත්මික දෙයක් සිදුකිරීම........
-

4.ප්‍රමාණවත් නින්ද

5.ප්‍රෝටින් බහුල ආහාර ගැනීම

6.සිනහව

හාස්‍ය උපදවන වීඩියෝ දර්ශණ නැරඹීම

7.සුදුසුකම්ලත් මනෝ උපදේශන නිලධාරියකුගේ සහය පැතීම

<u>දියුණුවට මං පෙත් විවර කරවන NLP</u>

චම්පිකා විමලසිරි B.A.Psy, Dip.in Psy, HCGC, Mphil Psy. මනෝ විද්‍යා උපදේශන නිළධාරි දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය මහනුවර.

සරත්ගේ පාසල් ගමන සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයෙන් අවසන් කරන්නට සිදු වූයේ පවුල තුළ දිනෙන් දින හිස එසවූ දරිද්‍රතාවය හේතුවෙනි. පස් දෙනෙකුගෙන් යුක්ත පවුලේ 4 වන දරුවා වූ මොහුට පවුලේ ජීවන බරට කර ගහන්නට වූයේ පියාගේ බීමත් කමත්, මවගේ අසනීප තත්ත්වයත් හේතුවෙන් පවුල තුළ මතු වුණු ආර්ථික ගැටළුවලට සහනයක් එක්කිරීමට ය.

මේ සඳහා මොහු මුලින්ම සිදු කළේ රජයේ වෘත්තීය පුහුණු ආයතනයක් හරහා ලබා දුන් ටේලරින් පාඨමාලාවක් හැදෑරීමයි. එය සාර්ථකව අවසන් කළ සරත්, තනිව ඇඳුම් මැසීම ආරම්භ කළේය. සුළුවෙන් තම නිවසේ සිට පිරිමි කලිසම්, ෂර්ට් …. වැනි ඇඳුම් මසා අලෙවි කිරීම ඇරඹුවේ ය. වසර 2ක් පමණ යන විට ඔහු එම ප්‍රදේශයේ කීර්තිමත් ඇඳුම් මසන්නෙකු වූ අතර, ගෝලයෝ තිදෙනෙකුගෙන් යුක්ත ව්‍යාපාරයක හිමිකරු වීමට තරම් ඔහු දක්ෂ විය.

නමුත් එම ටේලරින් පාඨමාලාවම හදාරන්නට වූ ගයන්ත ද එම පාඨමාලාව සාර්ථකව අවසන් කළත්, දෙවසරක් ගත වන විට ද, රැකියාවක් සොයමින් පසු වන බව සරත් දුටුවේ ය.

මේ වෙනසට හේතුව කුමක් ද? මිනිස් සිතුවිලි ක්‍රියා කරන අන්දමේ විවිධත්වය මෙයට, සෘජුවම බලපායි. ඒ බව නූතන මනෝ විද්‍යාඥයන් ඉදිරිපත් කළ, NLP සංකල්පය මගින් මනාවට විග්‍රහ කළ හැකිය.

N – Neuro - මොළය හා සුෂුම්නාවත්, එයින් නිකුත් වන ස්නායු තන්තුත්, අන්තර්ගත පද්ධතිය ස්නායු පද්ධතිය ලෙස හඳුන්වයි. මෙය ගොඩ නැගී ඇත්තේ, ස්නායු සෛල හෙවත්, නියුරෝන මගිනි. අපගේ මොළයේ පමණක් ස්නායු සෛල බිලියන 100ක් පමණ අඩංගු වේ. මේ ස්නායු සෛල අතර, ක්‍රියාකාරිත්වය " **නියුරෝ** " ලෙස හඳුන්වයි.

L – Linguistic - යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ පසිඳුරන්ගෙන් ලබා ගන්නා තොරතුරු **භාෂාවක වචන** බවට පරිවර්තනය කර ඉදිරිපත් කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

P – Programming - යන්නෙන් **වැඩසටහනක්** සැලසුම් කිරීම අදහස් වේ.

ඒ අනුව පුද්ගලයෙකුට දැනෙන හැගීම්, කතා කරන විලාසය, ගමන් කරන විලාසය, පුද්ගල සබඳතා ගොඩ නැගීම වැනි වූ සෑම දෙයකටම අදාළ වූ වැඩසටහන් පවතින්නේ මොළය ඇතුළු ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිතව බව තහවුරු වේ.

මිනිස් මොළයේ ඇති ස්නායු සෛලයක් තවත් සෛල 25000කට පමණ සම්බන්ධ වන අතර එම ස්නායු සෛල අතර ඇති වන විද්‍යුත් ආරෝපණ හුවමාරු වීම් නිසා සිතුවිලි ජනිත වන බව NLP විද්‍යාඥයන්ගේ අදහසයි. එ් අනුව මොළයේ සෛල අතර ගොඩ නැගී ඇති මෙම සම්බන්ධතා හෙවත්, සියුම් විද්‍යුත් පරිපථ සෑම පුද්ගලයෙකුට ම අවශ්‍ය පරිදි වෙනස් කර ගැනීමේ හැකියාව ඇති බව NLP සංකල්පය මගින් පෙන්වා දෙයි.

ඒ සඳහා සාර්ථක පුද්ගලයන්ගේ සිත් ක්‍රියා කරන ආකාරය හඳුනා ගෙන ඒ ආකාරයට සෙසු පුද්ගලයන්ගේ සිත් හැසිරවීමට පුහුණු කිරීමෙන්, පුද්ගල සාර්ථකත්වය ළගා කර දිය හැකි බවට මෙම මනෝ විද්‍යාඥයන් අදහස් පළ කරයි. මේ සඳහා වචන මෙන්ම චිත්ත රූප ද උපයෝගී කර ගනී.

වචන/රූප → සිතිවිලි → ස්නායු සෛල අතර සම්බන්ධතාවය ↓

චර්යාව → පුරුදු → චරිතය → දෛවය

මෙම ගැලීම් සටහනට අනුව වචන/රූප මගින් සිතිවිලි උපදවන බවත්, අළුත් සිතිවිලි වලට අනුව, ස්නායු සෛල අතර අළුත් සබඳතා ගොඩ නැගෙන බවත්, එම සබඳතාවලට අනුව, පුද්ගලයා ක්‍රියා කරන බවත්, එම ක්‍රියාව කිහිප විටක්ම සිදු කරන විට එය පුරුද්දක් වන බවත්, පුරුදු සමූහයක් එක් වූ විට, චරිතය ගොඩ නැගෙන බවත්, එම චරිත ස්වභාවය පදනම් කරගෙන පුද්ගලයාට සමාජය තුළ හොඳ/නරක, වාසි/අවාසි, සියල්ල උරුම වන බවත්, එය දෛවය ලෙස හඳුන්වන බවත්, පැහැදිලි වේ.

මේ අනුව NLP ක්‍රමය, පුද්ගලයෙකුගේ දියුණුවට, ව්‍යාපාරවල දියුණුවට යොදා ගැනීමේ හැකියාව ඇති බව පැහැදිලි වේ. මේ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් කිහිපයක් ද ඔවුන් පෙන්වා දී ඇත.

1. නිවැරදිව ප්‍රශ්න ඇසීම - ව්‍යාපාරයේ ආදායම වැඩිකර ගැනීමට මම කුමක් කළ යුතුද?
   මෙවැනි පැනයක් තමන්ගෙන්ම ඇසූ විට පුද්ගලයාට ද නොදැනුවත්වම ඒ පැනයට පිළිතුරු ගොණු වෙයි. එවිට නව අදහස්, නව ක්‍රමවේ ද සිත තුළ ජනිත වන අතර, උද්යෝගය ද නිරන්තරයෙන් ම ගලා එයි.
2. චිත්ත රූප මැවීම - තමාට අවශ්‍ය දේ හෝ තමා පත්විය යුතු තත්ත්වය පිළිබඳව සිහිනයක් මවා ගැනීම.
3. සිත සමාධි ගත කිරීම - සිත සැහැල්ලු වූ විට, සන්සුන් වූ විට සිතට හොඳ අදහස් ගලා එයි. එනිසා සිත සැහැල්ලුවට පත් කර සිතට ගලාගෙන එන සිතිවිලි දෙස බලා සිටීමට පුහුණු වීම.
   මෙවිට තම ගැටළුවලට අදාළව අළුත් අදහස්, අළුත් සිතිවිලි ජනිත වන බවත්, නව මාවත්වලට දොරගුළු විවර වන බවත් ඔබට ද පසක් වේවි.

එසේ නම් එකම පාඨමාලාව හැදෑරූ ගයන්තගේ දියුණුවට හරස් වූ සාධක මොනවාද යන්න හඳුනා ගැනීමට අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

සරත් තමන්ගේ දෙවසරක ගමන් මග ගැන ගයන්තත් සමග දොඩමළු වන්නට විය. සෑම අභියෝගයක් දෙසම ඔහු ධනාත්මකව බලපු අන්දම, හැමදාමත් ඔහු තමාගේ ජයග්‍රහණයන් ගැන සිතින් හිතපු විදිහ, ගැටළු එන සෑම මොහොතකම ඒ ගැටළුවට, ගැටළු මතු කරන්නන්ට ද්වේෂ නොකර, ඒ දිහා උපේක්ෂාවෙන් බැලීමට හුරු වූ අන්දම, කම්මැලි නොවී වැඩ කරන්නට හුරු වූ අන්දම ගැන සරත් විස්තර කළේය.

කොළඹින් බඩු ගෙන ඒමට ලීසිං කර මිළයට ගත් වාහනයට කොවිඩ් වසංගතයත් සමග ලීසිං එකවත් ගෙවා ගන්නට බැරි තත්ත්වයක් උද්ගත වෙද්දී, වාහනය සමාගමකට පවරා එයින් මුදලක්

උපයා ගන්නට හැකි වූ අන්දම, බැංකුවට උගස් වීමට ගිය නිවස විදේශිකයෙකුට කුලියට දී එයින් ලැබෙන ආදායමෙන්, බැංකු වාරිකය ද ගෙවා තමන් දැනට සිටින නිවසේ කුලිය ද ගෙවා ගැනීමට වැය කරන අන්දම, වැනි වූ අභියෝග හමුවේ සවිමත්ව, නොසැලී ඊට මුහුණ දෙමින් ජීවිතය ගත කරන අන්දම ගැන සරත්ගේ මුවින් ගිලිහෙන වචන දෙස ගයන්ත බලා හුන්නේ ගයන්ත මුහුණ දුන් අභියෝගවලට වඩා කොතරම් බැරෑරුම් අභියෝගවලට සරත් මුහුණ දී තිබේ ද යන පැනය ද ඇතිවය.

මේ අනුව මනෝ විද්‍යා විෂය තුළ නූතන මනෝ විද්‍යාඥයන් ඉදිරිපත් කර ඇති NLP සංකල්පය නිවැරදිව භාවිතය තුළින් පුද්ගල දියුණුව මෙන්ම ව්‍යාපාරවල දියුණුව ලගා කර ගත හැකි බව තහවුරු වේ.

(සත්‍ය සිදුවීමක් ඇසුරින් සකස් කර ඇත. නම්-ගම් මනඃකල්පිතය.)

විඳින්න දුන් ජීවිතය අරන් විඳවන්නද මේ භවය පුරා

පී.එම් අචිනි ධාරා රණතුංග උපදේශන සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය යටියන්තොට

සුවපත් මානසික සෞඛ්‍යක් ඇති පුද්ගලයකු හට නිරෝගී කයක් නිතැතින්ම හිමි වනු ඇත.එනම් කායික සෞඛ්‍යය මුළුමනින්ම පාහේ රඳා පවතින්නේ මානසික ආකල්ප මතය. එනම් මිනිස් පෞරුෂයේ අධ්‍යාත්මික තත්වය මත කායික සෞඛ්‍යය රඳා පවතින බව මෙයින් ගම්‍යමාන වේ.මෙය තවදුරටත් සවිස්තරාත්මකව බලන්නේ නම් මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාත්මික වශයෙන් පිබිදීම සඳහා ඉවහල් වන ඕනෑම දෙයක් කායික සෞඛ්‍යයට හිතකර අන්දමින් බලපාන බවයි.

අධික දුක් සහිත ස්වභාවය නිසා පුද්ගලයන් කායික රෝගීත්වයට ඇද දමයි.වෛරී සහගත බව, අධික කෝපය,දුක්ඛිත බව නිසා අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයන් ඇති වේ. දීර්ග කාලීනව අධික දුකකින් හා කෝපයෙන් පසුවන පුද්ගලයන් වේද ඔවුන්ට කල්යත්ම හම දුර්වර්ණ වීම,ඇස් යට කලු වීම,අධි රුධිර පීඩනය,අම්ල පිත්ත වැනි රෝග තත්වයන් හට ගන්නේ ඉබේටමය. එනම් පුද්ගලයාට ස්වභාවයෙන්ම හිමිවන ප්‍රතිශක්තිකරණය නැති වී හෝ දුර්වල වී ගොස් පහසුවෙන් රෝග වලට ගොදුරු වීම සිදු වේ. මෙමගින් පුද්ගලයාගේ ජීව ශක්තීන් හීන වී ජීව ගුණයන් පිරිහීයාම තුල පුද්ගලයා කායික වශයෙන් රෝගී අයෙක් බවට පත් වේ. අහේතුවාදී හා අසුභවාදී සිතුවිලි ව්‍යාධි ජනක කාරක වලට පුද්ගල සිරුර ඇද දමයි. නමුත් සියලුම රෝගාබාධ හටගන්නේ චිත්තවේග වල පෙලඹවීම මතම යැයි මින් අදහස් නොකෙරේ. එහෙත් මානසික ආතති සියලු රෝගාබාධ සඳහා ක්‍රියාශීලි නියෝජිතයකු වශයෙන් පෙනී සිටින්නේය යන්න ආවරණය වූ නිගමනයකි.

සුභවාදී සිතුවිලි හා සුබවාදී ආකල්ප පුද්ගලයා නිතර සතුටින් තැබීම සඳහා ඉවහල් වේ. උදා-(හිමිදිරි උදයේ අවදි වූ විට "අද ලස්සන දවසක්" යැයි සුභවාදී හැඟීමෙන් අපට අවදි වීමට හැකි නම් එම සිතුවිල්ල අපට අවිඥානිකවම මුළු දිනයම උද්යෝගයෙන් යුතුව හා සාර්ථකව ගත කිරීමට උපකාරී වනු ඇත. එනම් පිවිතුරු සුභවාදී හැඟීමෙන් ම කරන ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයද සුභවාදීම වනු ඇත.

පුද්ගල ජීවිත කාලය වසර සියදහස් කාලයක් පුරාවට පවතින්නක් නොවේ.මිනිස් ජීවිතයක් ලද අප සියල්ලන්ටම අවසානයේ උරුම වන නියතය මරණය නම් වේ. එසේ වී නම් අසුභවාදී හා අහේතුවාදී සිතුවිලි සිතෙහි ගැබ් කර ගනිමින් රෝගාබාධ වලින් පීඩා විඳිමින් ජීවිතය විඳවන වාද නැති නම් ලද සෑම මොහොතකම ශුභවාදී සිතුවිලි හා සුභවාදී ආකල්ප වලින් යුක්තව ගතකරමින් කායික හා මානසික වශයෙන් සුවපත් ජීවිතයක් උරුම කර ගනිමින් ජීවිතය විඳිනවාද යන්න ඔබටම තේරුම් ගැනීමට ඇති හොඳම කාලය මෙයයි.

සිද්ධාන්තයන්ගෙන් බහුල විෂය ක්ෂේත්‍රයක් වුවත් විද්‍යාවේ සඳහන් වන විද්‍යා අර්ථ දැක්වීමක් වන සුපුරුදු දේ නුපුරුදු කර දැක්වීමක් ලෙස ඇති අර්ථ දැක්වීමේ සඳහන් වන පරිදිම අප එදිනෙදා සමාජය තුළ ජීවත්වන විට පැන නගින විවිධ ගැටුම් කාරී අවස්ථාවන් වලට ප්‍රායෝගිකව ලබා දිය හැකි මැදිහත්වීම් හා විසඳුම් මනෝ විද්‍යා උපදේශන ක්ෂේත්‍රය තුළ ද විවිධ මනෝ විද්‍යා ප්‍රවේශයන් න්‍යායන් මගින් පෙන්වා දෙන්නේ දන්නා කරුණු නොදන්නේ හෙවත් නුපුරුදු වදන්වලින් පවසන්නාක් ලෙසට ය. ඉතින් එම සිද්ධාන්තයන් අතුලත ඇති සංකල්පයන් පුද්ගල නිරන්තර අරගලයක, ගැටුමක සිටින ඔබට, මට කොතරම් දුරට තම තමන්ගේ ජීවිත විලාසයන් හැඩගස්වා ගැනීමට ඉවහල් වන්නේ ද යන්න මෙය කියවන ඔබට දැනගත හැකි වනු නොවනුමානය.

අපි කවුරුත් ආසයි ජීවිතේ ගොඩක් සතුටින් ඉන්න. එයට අපේ හෘද සාක්ෂියට එකඟව සතුට විඳින්න පුළුවන් වෙන්න ඕන. ඉතිං මෙය කියවන ඔබට දැනගන්න පුළුවන් ජීවිතේ උපරිම සතුට හෙවත් ආත්ම තෘප්තියට පවත්වන්නට කරන්න ඕන කාරණා ටික.

අපි හැමෝටම තියෙනවා, හීන දකිනවා ඒ හීව සැබෑ කර ගන්න ජීවිත කාලයෙන් අඩකට වඩා වැය කරනවා. ඒ හීන දිනා ගන්නා හීන සැලසුම් කිරිමක් අප තුලින් නොවන නිසායි. මොකද අපි හීන දකිනවා පමණයි. සැලසුම් කිරීමක් හා හීන දිනා ගන්න පවත්වාගෙන යාමක් වත් ක්‍රියාත්මක වීමක් වත් කිරීමට යොදන මහන්සිය අඩුයි.

මෙහිදී එකිනෙකට වෙනස්වන (අනන්‍යවන) හැකියාවක් කුසලතා පදනම් මත පදනම් වූ හීන ඇත. උදාහරණයක් ලෙස කීර්තිමත් සමාජ තත්ත්වයක් ඇති කර ගැනීම, දක්ෂ ගායකයෙක් වීම, දක්ෂ ව්‍යාපාරිකයෙක් වීම ගන්න පුළුවන්.

එය විශිෂ්ඨ කරගැනීමට මනෝ විද්‍යාව තුළ Self- Actualization (ස්වයං සත්‍යාවේක්ෂණය) හෙවත් ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට පත්වීම හෙවත් ආත්ම තෘප්තියට පත්වීම ලෙස හඳුන්වනවා.

නමුත් එකට ලගාවීමට ධනය, බලය, දක්ෂතා හැකියාවක් තිබිය යුතුයි. මේ කියන කාරණා සමඟ සමාජ ආකර්ෂණයට ලැබෙනවා. ඒ තත්වයට පත්වීමට අපේ කාලය, ශ්‍රමය, බුද්ධිය අසීමිතව කැප කළ යුතු වෙනවා. නමුත් එයින් සෑහීමකට පත්වූනේ නැති නම් අපට අපිගැන හීනමානයක් ඇති වෙනවා. අවතක්සේරුවක්, අසරණකමක් ඇති වෙනවා. ඉතිං එකට අහුනොවී ආත්ම විශ්වාසයකින් අනාගත හීනය ගැන නිවැරදි සිහියෙන් ජීවත් විය යුතු වෙනවා. මේ අවස්ථා Esteem needs (සම්මානනීය අවශ්‍යතා) ලෙස මනෝ විද්‍යාව තුළ හඳුන්වනවා.

එවගේම ඔයාට මම ඕනෑ කරන දෙයක් තමා ආදරය, ආත්ම තෘප්තියට ලගාවීමේදී ආදරය ප්‍රධාන ආවශ්‍යතාවයක්. මෙහිදී ඔබගේ පෙම්වතිය, පෙම්වතා විතරක් නොවේ. ඔයාව උස්මහත් කළ අම්මා තාත්තා වගේම සහෝදර සහෝදරියන්ගේ ආදරය වගේම, ගෙදර ඉන්න සුරතල් බලු පැටියාගේ ආදරයත් වැදගත් වෙනවා. හැබැයි ආදරය දෙන දෙයක් මිස ළඟ තියා ගන්නා දෙයක් නොවේ. එනිසා අපි මුලින් ආදරය අනිත් අයට දැනෙන්න ක්‍රියාවෙන් පෙන්විය යුතුයි.

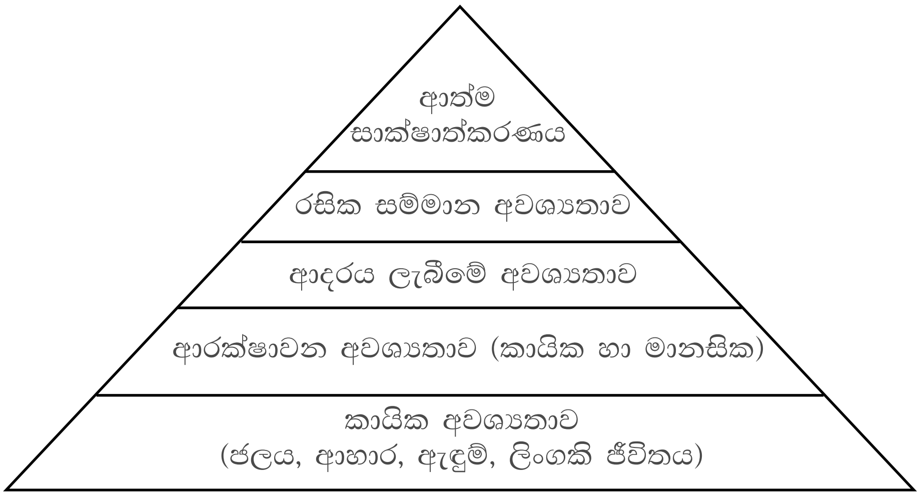
අපි කාලයක් ජීවත් වූ අයගෙන් ඈත් වුවත් ඔවුන් සමඟ සබඳතා අඛණ්ඩව පවත්වා නොගතහොත් ඔහුගේ මනස, ශරීරය ලෙස කරනවා යැයි මනෝ විද්‍යාඥයින් පවසනවා. මෙය Belongingness and love needs ලෙස හඳුන්වනවා.

අපේ ජීවිතවලට ආත්ම තෘප්තියට පත්වීමට ආරක්ෂාව ස්ථාවර බව, යැපීම, රැකවරණය, බියෙන් නිදහස් වීම, වැදගත් වනවා. මෙය Safety Needs (සුරක්ෂිත අවශ්‍යතා) ලෙස හඳුන්වනවා. තමන්ට හුරු පුරුදු පරිසරයක ජීවත්වීමට වීම දැනෙන සතුට තමන් දන්නා පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීමෙන් ලැබෙන වින්දනය තුළින් අධ්‍යාත්මිකව අපට ශක්තිමත් කරනවා. ඒ කියන්නේ අපේ හීනයට, අරමුණට යන්න අවශ්‍ය ශක්තිය සංවර්ධනය කරනවා.

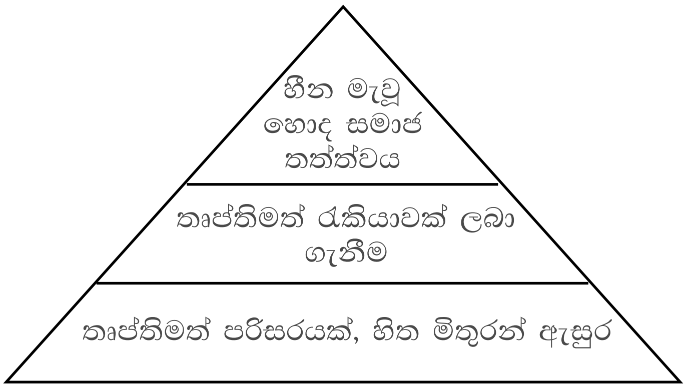
නොදන්නා ප්‍රදේශයක සිටින විට දන්නා පුද්ගලයෙක් සොයා යාම, තමා සේම මව්භාෂාව කතාකරන අය සමඟ වැඩි වේලාවක් කථා කිරීම මෙයට උදාහරණයක් වේ.

ඊළඟ කාරණය වන්නේ Physiological Needs (ශාරීරික අවශ්‍යතා) ඒ කියන්නේ බඩගින්න, පිපාසය, ලිංගික අවශ්‍යතා, ව්‍යායාම හා විවේක කියන කාරණා ඔයාගේ ආත්ම තෘප්තිය ඇති කර ගන්න හේතු වනවා කියන එකයි. මේ හරහා ආත්ම තෘප්තියට අවශ්‍ය විශාල ශක්තියක් ලැබෙනවා.

මේ අනුව ප්‍රධාන අවස්ථා 05 තුළින් ඔබගේ ජීවිතයේ ආත්ම තෘප්තිය වැඩිකර ගන්න ඕන කරන කරුණු මෙසේ විග්‍රහයට ලක් කරන ලදී. මෙය අඩු වැඩි වශයෙන් ලැබුනට ගැටලුවක් නැත. මෙම සංකල්පය මනෝ විද්‍යාවේ එබ්‍රහම් එච් මාස්ලෝ 1970 දී පල කරන ප්‍රේරණය හා පෞරුෂය (Motivation and Personality) නම් ග්‍රන්ථය හරහා ඉදිරිපත් කල අවශ්‍යතාවයන්ගේ ධූරාවලිය (Hierarchy of needs) නම් වේ. සාර්ථක වශයෙන් තෘප්තිමත් මිනිසෙකු බවට පත් වීමට මෙම අවශ්‍යතා අත්විඳිය යුතු වෙනවා. එය මේ ආකාරයට රූපසටහන් තුළින් දැක්විය හැකි.



මෙම අවශ්‍යා වන්ගේ ධූරාවලියට අනුව ඔබ රැකියාවේ නියුතු පුද්ගලයෙකු ලෙස සලකා ඉලක්කවල ධූරාවලියක් පහතින් දැක්විය හැක.



මෙය ඔබේ ජීවිතයට අදාල වන ආකාරයට ගොඩනගා ගත යුතුය. ඒ අනුව ඔබේ ජීවිතය හැඩගස්වා ගන්නා තමන්ගේ දින චර්යාවට මෙය කාලසටහන් ගත කර රාමුකර එල්ලා තබා ගැනීමට ද හැක. ජීවිතයේ සතුට, තෘප්තිය, සාර්ථකව විඳින්න. අදම අනුගමනය කර ජීවිතය සුභ විදිහට හැඩගස්වා ගන්න. ආරම්භය තබන්න. සතුටින් ඉන්න.

ධනුෂ්ක ආරියවංශ
මනෝවිද්‍යා උපදේශන නිලධාරි (වැ.බ)
දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය - කෑගල්ල
මනෝ රංග හා කලා ප්‍රතිකාර චිකිත්සක
වෘත්තීය මර්ගෝපදේශක
බාහිර කථිකාචාර්ය - විවෘත විශ්ව විද්‍යාලය
BA - මනෝ විද්‍යාව හා දර්ශනය - ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය
MA - සමාජ විද්‍යාව - කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය
PGDC- මනෝ උපදේශනය හා ප්‍රතිකාර - කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය