24න් පිටු සියයක්

සිත් සුව අරණේ ලියවුනු කතා

4MeBooks
Ideas. Insights. Stories.

This page is intentionally left blank

පෙරවදන

මෙම පිටු සියය පුරා නැවත ලියවෙන්නේ, **"සිත් සුව අරණ"** ෆේස්බුක් ගෘප් එක වෙත මා, 2024 වසර තුල එක් කළ ලිපි අතරින්, තෝරාගත් සටහන් කිහිපයකි. එදා "සිත් සුව අරණ" තුලට ලියවුනේද, අද මෙම පොත තුලට ලියවෙන්නේද එකම අරමුණකින්. ඒ , මගේ හිතේ සතුටයි. සතුට වෙනුවෙන් ලියූ දේ ඔබ කියවා සතුටක්, දැනුමක් හෝ හිතන්නට යමක් ලබයිද එයද මගේ සතුටයි.

මෙහි අන්තර්ගත අදහස්, කරුණු මගේ දැනුම, අත්දැකීම් සහ පිළිගැනීම මත ලියවෙන නිසා, තවත් අයෙකුට වෙනස් ආකාරයකින් වටහා ගැනීමක් වීමට ඉඩ ඇති බව මා විශ්වාස කරන අතර, එවන් අවස්ථාවකදී, තරමක් විවෘත වී, අද දවසේ ලෝකයට ගැලපෙන අයුරින් නැවත හිතා බලන්නට ආරාධනා කරනවා. එතැනදීද මා ලියූ දේ තුල වැරැද්දක් ඇත්නම් ප්‍රතිවාර සඳහා ලබා දී ඇති ඊමේලය ඔස්සේ මට පෙන්වා දෙන්න, කළ යුතු නිවැරදි කිරීමක් වේනම් එය කරන්නට සූදානම්.

මෙය, අන්තර්ජාලය ඔස්සේ, Flipbook එකක් ලෙස කියවන්නට හෝ, PDF පොතක් ලෙස බාගත කරගෙන කියවන්නට , බෙදා ගන්නටද අවස්ථාව ඇති අතර, ඒ බෙදා ගැනීම් වලදී මෙහි ඇරඹුම වන, සාම්ප්‍රදායික ෆේස්බුක් ගෘප් එකක් නොවන, **"සිත් සුව අරණ"** වෙත ඔබේ මිතුරන් යොමු කිරීමට කටයුතු කරන්නේ නම්, එය ඔබ , ඔවුන් වෙනුවෙන් කරන උපකාරයක් වනු ඇත. ඒ , **"සිත් සුව අරණ"** යනු, සිත් නිදහස් කරගන්නට, ඩිජිටල් අවකාශයේ ඇති අපේම තැනක් නිසාවෙනි.

ජය!!

මම මහේෂ්,

කැනඩාවේ ඇල්බර්ටා ප්‍රාන්තයේ සිට.

25/12/2024

සද්දේ දාන ජින්නා. Hedonic adaptation

අවුරුද්ද, එක්දහස් නමසිය අසූ හතේ විතර. තව විදියකින් කිව්වොත් පාං ගෙඩියක් රුපියල් තුනටත් අඩුවෙන් තිබුණු "එකෝමත් එක කාළෙක". තවත් විදියකින් කිව්වොත් බ්‍රේක් ඩාන්ස් කියන නැටුම් ශෛලිය ප්‍රධාන නගර වලින් පුංචි ගම්මාන වලට පවා කාන්දු වෙමින් තිබුණු කාළෙක. ගම්පෙරළියේ වලව්වයි , උපාලි සහ ජින්නා දඟ කළ මඩොල් දූවටයි බොහොම කිට්ටුව තියෙන අපූරු ලස්සන පුංචි , මධ්‍ය මහා විද්‍යාලෙක, නමය "වසරෙ" අළුත් ආරම්භයක් පටන් ගත් කාළේ.

ඔය කාළේ, අපේ වයස් වල කොළු ගැටළු අතරේ අළුත් සංගීත රිද්මයන් බෙදා ගනිමින් තිබුණා, හුරු පුරුදු අමරදේව, නන්දාමාලිනි කියන සංගීත රන් තරු වලට ඉහළින්, වෙනත් දිස්නෙ ගහන සංගීත රැල්ලක් අපේ හිත් ඇතුලට කාවැදෙමින් තිබුණා.

"සිංදුවක් රස විඳින්න නම්, හොඳට ට්‍රිබ්ල් දාල, බේස් පපුවට වදින්න තියෙන්න ඕන" අපි හුඟක් වෙලාවට කතා වුනු වාක්‍යයක් ඒ. ඒ විදියට "පපුවට වදින්න" අහන්න පුළුවන් සෙට්ප් එකක් ,ඒ කියන්නේ ශ්‍රව්‍ය උපකරණ පද්ධතියක් තිබුණේ ඉතින් එහෙමත් නැතක තමයි. තට්ටු පහක් හයක් උඩට එක උඩ එක තියෙන කළුපාට දිස්නේ ගහන, අමුතු සුවඳක් එන, ඒ ඕඩියෝ සෙටප් මං වගේ කෙනෙක්ට "හීනයක්" විතරයි. අපේ ගමේම එහෙම සෙට්ප් තිබුණෙ දෙක තුනක්, එයින් කීපයක්ම, ඒ දවස් වල "රට ගිහින් ආපු" ඒ කියන්නේ මැදපෙරදිග සේවය කරල ආ අය ඉන්න ගෙවල් වල තිබුණත්, සිංදු අහන්න ඉතින් අනුන්ගේ ගෙවල් වලට යන්නේ නැති නිසා, ඒ වගේ "පපුවට වදින" සිංදුවක සද්දයක් අහන්න ලැබෙන්නේ, සීට් එක කැඩිච්ච බයිසිකලේ අස්සෙන් කකුල දාල පැදගෙන යන අතරෙ කණට වැටුනොත් තමා.
හැබැයි, මගේ හොඳ මිත්‍රයෙක්ගේ ගෙදර මේ වගේ හොඳ සෙටප් එකක් තිබුණ, ගණ කැලෑවක් වගේ වත්තක් මැද තිබුණු ඒ ගෙදර ඇතුලෙ අඳුර, සහ හිනියට දැනුනු සීතල, ගෙදර කවුරුත් නැති වෙලාවට "ඇඟට දැනෙන්න" සිංදුවක් අහන්න කියාපු තැනක් වෙලා තිබුණා.

මෙහෙම අහල මදි, "අපටත් ඕඩියෝ සෙටප් එකක් ගන්නෝන, එතකොට දවස පුරාම සිංදු අහන්න පුළුවන්" මට හිතුනා. ඒ වෙත්දි, තැපෑලෙන් ගෙන්වා ගන්න ඉලෙක්ට්‍රොනික පොත පත, සර්කිට් හදන, තාක්ෂණේ ගැන උනන්දුවක් තිබුණු මගේ මිත්‍රයට මගේ අදහස ගැන කීවම ඔහු අපූරු යෝජනාවක් ගෙනාව.

"මෙහෙම සෙටප් එකක් ගන්න නං ලොකු ගාණක් යාවි, හැබැයි හොඳ ඇම්ප් එකකුත්යි බෆල් සෙට් එකකුත් දාගත්ත නම් මේ වගේ කිට්ටුව කොලිටි එකකට සිංදු අහන්න තිබුණා" මිත්‍රය කීවා, ඒ ඔස්සේ තවත් විමසීමක් කරන, යන්න පුළුවන් ගණන් එහෙම දැනගෙන තාත්ත විවේක පාඩුවේ ඉන්න වෙලාවක, අම්ම කිට්ටුව නැති බව තහවුරු කරගෙන කිට්ටු වුනා.
"තාත්තේ, මේහ්...අපි හොඳ සෙට්ප් එකක් ගනිමුද?" මං හිමින් සීරුවේ වචනේ දැම්මා.

"මොකක්, සෙට්ප් එකක් ඒ කියන්නේ අර සිංදු ඇහෙන මහකැසට් එකද?" තාත්තගේ උත්තරේ මට පොඩි

වාසියක් දැනෙන්න ගත්ත

"හ්ම්, හ්ම්..අපට ඒ ඔක්කොම ඕන නෑ, හොඳ ඇම්ප් එකකුයි, බෆල් සෙට් දෙකකුයි ගමු අහල් දහයේ ලොකු ස්පීකර් එක්ක"

"මං දන්නෑ ඕව ගැන, දැන් මොකදට ඕකක් අපට" තාත්තගේ තිබුණේ නුරුස්සන ගතියකට වඩා කුතුහලයක් කියල මට හිතුනේ.

"අපට සිංදු අහන්න පුළුවන් හොඳ කොලිටියට , ඕන්නං ඉතින් අපට රට පිරිත් ටික වුනත් දාල තියන්න පුළුවන්නේ ගෙට හොඳට ඇහෙන්න" මම සාධාරණ කාරනා එකතු කළා.

"හ්ම් බලමු, කීයක් විතර වේද ඕක"

"මං අහල බැලුවා, රුපියල් දෙදාහකින් විතර ඔක්කොම ගත හැකිවේවි"

"දෙදාහක්, මං මේ පොත් සෙට් එකම හැදුවමත් හම්බෙන්නේ එක්දාස් පන්සීයක් විතර" , මාතර, හපුතලේ , හල්දුම්මුල්ල, බදුල්ල, මොනරාගල පැති වල ප්‍රසිද්ධ "ලියන මහත්තයා" තමන්ගේ ආදායම ගැන සාරාංශයක් දුන්නා. තාමත් මට පොත් සෙට් කතාව ගැන හරි අවබෝධයක් නැතත්, තේරුණ විදියට එක් ව්‍යාපාරයක කාර්තුවකට අදාල සියළු ආදායම් , වියදම් සකසා, එය තක්සේරු කරන ගණකාධිකරණ ආයතනයකට යොමු කිරීම තමයි පොත් සෙට් එකක් හදනවා කියල කීවේ. කාලයක් යන ලොකු වැඩක්, හැබැයි ලැබෙන ගාන, මගේ ඉල්ලීමේ හැටියට පොඩි ගාණක්.

"බලමු!" තාත්ත අවසන් තීරණය දුන්නා. මොකද මම දන්නවා "බලමු!" කියල කිව්වොත් තාත්තගෙන් වැඩේ කෙරන බව.

ඒ වෙත්දි විදුලි බලේ අරගෙන, අහල් දහ හතරේ ඩේට්රෝන් කළුසුදු ටීවී එකක් තියෙන ,සාලේ බිත්තියට හේත්තු කරල තියෙන පොලිෂ් කළ, වීදුරු කබඩ් එක උඩ, තව ටික දවසකින් එකතු වෙන කළුපාට ඇම්ප් එකයි , ලොකු බෆල් සෙට් දෙකයි ඇස් ඉස්සරහ ඇඳගෙන කුස්සියට ගියා අම්මව ටිකක් හිතවත්ව තියාගන්න ඕන අවස්ථාවක් නිසා.

සති දෙක තුනක් ගියා. අපි වැලිගම තිබුණු, තාත්ත හඳුනන සහ තාත්ත "හොඳ" යැයි විශ්වාස කළ ඉලෙක්ට්‍රොනික බඩු විකුණන කඩේකින් පොලිතින් පැකට් එකක් ඇතුලේ දාපු කළුපාට පෙට්ටියක් වගේ ඇම්ප්ලිෆයර් එකයි, අඩි තුනක් විතර උස බර සාර , ලොකු බෆල් දෙකකුයි පාතේගම බස් එකේ ඉස්සරහ සීට් එකේ තියාගෙන ගෙදර ගෙනාවා. තාත්තා මොකුත් නොකීවත් අම්මාගෙන් සැහෙන්න සැර සිංදු අසාගෙන හිටි මට දැනුනේ රටක් රාජ්ජයක් හිමිකරගත්ත වගේ සතුටක්.

ගෙදර තිබුණු කැසට් ප්ලේයරයට අළුත් ගැජට් හයි කරලා, හොඳ සද්දෙට , නෑ නෑ හොඳට බේස් වැඩියෙන් දාල සිංදු අහන්න පටන් ගත්තා, ඉස්කෝලේ ඉඳන් ආපු ගමන් , මැක්ස්වෙල් නයින්ටි කැසට් එකට දාගත්ත සිංදු ටික අහගෙන රෑ වෙනකං යාළුවොත් එක්ක සිංදු අහන එක තමයි ඒ දවස් ටිකේම ලොකුම වගකීම වුනේ මගේ.

මාසයක් දෙකක් යත්දි, අළුත් හඬට කණ හුරු වෙත්දි, අහන්න කියල අළුත් සිංදු ඒ තරම් නැති වෙත්දි, ඊටත් වඩා තාත්තා වෙනදාටත් වඩා රෑ වෙනකං ගණන් පොත් හදමින් (ගිණුම්පොත්) ඔට්ටු වෙත්දි "ඇත්තටම මේ වියදම අපරාදයක් නේද" කියල මට දැනෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ සල්ලි වලින් කඩන්වැටෙන්න තිබුණු කුස්සිය හදාගත්ත නම් වැස්සට නොතෙමී අම්මට උයන්න තිබුණ නේද කියල මතක් වෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ හැඟීමම හිමින් සීරුවේ, අළුත් සවුන්ඩ් සිස්ටම් එක ඇතුලේම ජීවත්වුනු මාව එයින් ටිකක් ඈත් කළා.

"එක අතකින් අපරාදේ මේකට වියදම් කළේ නේද

තාත්තේ?" හිත හදාගන්න බැරිම තැන තාත්තගේ මේසේ ගාව ඉඳගෙන, නුගේ ඉන්න වඳුරු රැන දිහාබලාගෙන ඇහැව්වා.
"මං ඕකනේ කිව්වේ, කොයි මං කිව් දෙයක් ඇහැවයි, අප්පල පුතාලා නාස්තිකරන්න හපන්නුනේ" තාත්තාට මා කීවදේ , කනට දාගත්, මිදුල අතුගාමින් හිටි අම්මා තමන්ගේ ප්‍රකාශය නිකුත් කළා.

මට මේ කතාව මතක් වුනේ, අද "සිත් සුව අරණ"ට පුතෙක් හරි දුවෙක් හරි දාල තිබුණු ප්‍රශ්නයක් නිසා. කොහොම හරි ගෙනා උපකරණ කට්ටලේ අපේ නිවෙසේ දිගටම රැදුනා කාළයක්. හමාගෙන ආ, මුහුදු තෙත් හුළඟ සියළු උපකරණ දිරා විනාස කර දමනතෙක්ම.

දැන් මම මේ ගැන පුංචි කතාවක් කියන්නට යන්නේ, ඒ සතුට සහ යහජීවනය කියන මනෝ විද්‍යාත්මක පදනමක් ඇති සංකල්ප වල, මගේ වෘත්තීය පරිසරයට අදාල දැනුම සහ අත්දැකීම් ඔස්සේ. ඒකටම මගේ අත්දැකීම් සහ ජීවිතය තුලින් ලැබූ අත්දැකීම් මත ලැබෙන දැනුමත් එකතු වෙන්නට පුළුවන්.

හිතල බලන්න, පොඩි එකෙක් එක්ක සල්පිලකට, සංචාරයකට යත්දි එයා කැමති දෙයක් දැක්ක ගමන් ඒක ඉල්ලල කෑ ගහන හැටි, හරියට ඒක නැතිව ජීවත් වෙන්න බෑ වගේ. ඕන්න දැන් ඔය සෙල්ලම් බඩුව අරං දුන්න කියමු , ඒක අතට ගත්ත ගමන් මූණේ හිනාව, කෙළබේරෙන කට, සන්තෝසේ උතුරන ඇස්. දැන් ඔය අළුත් සෙල්ලම් බඩුව ටිකක් එහා මෙහා කරල සෙල්ලම් කර කර ඉඳලා ටික වෙලාවක්, ටික දවසක් ගියාට පස්සේ , අර සෙල්ලම් බඩුව අරං දුන් මොහොතේ තිබුණු "සතුට" ඒ විදියටම දකින්න නොලැබෙන්න පුළුවන්. ඒක තවත් එක සෙල්ලම් බඩුවක් වෙන්න ලොකු ඉඩක් තියෙනවා.

මේ මානසික හැසිරීම අප විද්‍යාත්මක Hedonic adaptation (හොඳ සිංහල වචනයක් ඇත්නම් එකතු කරන්න) හඳුන්වනවා. දැන් මේක පුංචි බබාලට විතරක් නොවෙයි, ටිකක් ලොකු , පුංචි දරුවන්ට වගේම ලොකුම ලොකු අයටත් මේ චර්යාව අත්දකින්න පුළුවන්.

මෙහෙම හිතමු, ඔන්න අවුරුදු කාළේ හොඳට තෙල් බැදුම් කාළ, සීනි පිටි ගුලි ගිලලා, නිවාඩුව ඉවර වෙලා වැඩට යන්න කිට්ටු වෙලා කන්නාඩියෙන් ඇඟ දිහා බලත්දි , "බර වැඩි වෙලා වගේ" කියන හිතෙනවා. දැන් ඕන් බර අඩු කරගන්න ව්‍යායාම මැසියක් ගන්න හිතෙනවා කියමු. මොකද , ගෙදරම එක්සයිස් මැසිම තියේනම් දුවල , මහන්සි වෙලා බර අඩු කරගෙන, ඇඟ හදාගෙන සෞඛ්‍යමත් වෙන්න පුළුවන් නේ. හිතට එන ඔක්කොම අදහස් එන්නේ, මැසිම ගන්න මැසිය ගන්න කියන තාලෙට. ඒ විතරක්යැ, ෆේස්බුක් එකට එත්දි ඒකේ වෙළඳ දැන්වීම් එන්නේත් "මැසිම ගන්න මැසිම ගන්න" කියාගෙන.

ඔන්න ටික දවසක් ගිහින්, ලොකු ගාණක් ගෙවල ව්‍යායාම මැසිම ගෙට ගෙනාව කියමුකෝ, කෝමද දැනෙන සතුට. හරිටම හෙට හවස වෙත්දි බර අඩු කරගෙන, අඟ සුඟ හදාගෙන, තෙල් දියකරගෙන, සෞඛ්‍යමත් නිරෝගී දිවියක් ආරම්භ කරනවා වගේ නේ. දැන් මුල්ම දවසේ මැසිම සෙට් කරගෙන හොඳ පැදල මහන්සි වෙලා , ඒකෙන් ලැබෙන වාසි ගැන එහෙම කතා කරල හිතේ සතුටින් ඉන්නවා. තව දවස් දෙක තුනක් ව්‍යායාම කරනවා, ටිකෙන් ටික අර හිතේ තිබුණු "උඩ ගිය සතුට" අඩු වෙලා , නිකං සාමාන්‍ය මට්ටමකට එනවා. තවත් ටික දවසක් ගියාම, එක්සසයිස් මැෂිමේ රෙදි එහෙම දාල තියෙනවා ජේනවත් එක්ක. මේ සිදුවීම් එහෙම නැත්නම් චර්යා

රටාව.

Hedonic adaptation කියන්නේ මෙන්න මේ, උඩ ගිය සතුට හෝ පහතට ගිය සතුට ඇති කරන සිදුවීමකට යම් කාළයකට පස්සේ, නැවතත් එම පුද්ගලයා පවත්වා ගන්නා "සාමාන්‍ය සතුට මට්ටමට" හිත එන එක. ඒක සතුටට වගේම දුකටත් එහෙමමයි.

මේක අසාමාන්‍ය නොවන සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් වුනත්, පෙර කී සතුට හෝ අසතුට ඇති කරන්නට සාධක වුනු කරුණ ගැන නිවැරදි වැටහීමක් තියෙනවා නම්, මේ විදියට අර "උඩ ගිය සතුට" අඩු වෙලා ගිහින් සාමාන්‍ය ත්ත්වයට එහෙම නැත්නම් වටිනාකම අඩු තත්ත්වයකට පත්වීම පමා කරගන්නට පුළුවන් බව හඳුනාගන්නවා. දැන් ව්‍යායාම මැෂිමේ කතාවටම ආව නම්, ඒකෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය, වටිනාකම, එය ලැබෙන්නට යම් කළක් ගත වන බව, ඒ සඳහා හැමදාම සතුටින් එම උපකරණය පාවිච්චි කරන්න ඕන බව තේරුම් ගන්නවා නම්, ව්‍යායාම මැසිම , රෙදි දාන මැසිමක් බවට පත්වන Hedonic adaptation වෙන්නට තව ටිකක් වැඩි කාළයක් ගත වෙන්නට ලොකු ඉඩක් තියෙනවා.

මේ Hedonic adaptation තත්ත්වය, එහෙම නැත්නම් මානසික හැසිරීම ගැන නිවැරදි ලෙස හඳුනාගැනීම, ජීවිතයේ සතුට පවත්වා ගැනීම, යහජීවනයට හරිම වැදගත්. මොකද එහෙම නොවීම තුල, විවිධ ක්ෂණික තෘප්තීන් ලබා ගනිමින් ජීවිතයේ "සතුට පවත්වා ගන්නටත්" , මේ ක්ෂණික තෘප්තීන් (Instant gratifications) වලට හුරු වීමත් එක්ක, ඉක්මණින් "ලැබුණු ක්ෂණික සතුට" අඩුවී සාමාන්‍ය වීමත්, ඊළඟ අවස්ථාවේ "සතුට දැනීම සඳහා" ඊට වඩා වැඩි ක්ෂණික තෘප්තියක් වෙනුවෙන් හිත කැමොර දීමත් එක්ක, කායිකව වගේම මානසිකවත් අපහසුතා, ගැටළු මතුවන්නට පුළුවන් නිසා.

ඒ ඔස්සේම, ක්ෂණික තෘප්තිය ලබා ගැනීමේ ප්‍රවණතාවයට දිගින් දිගටම ඉඩ දීම සහ එම අවශ්‍යතාවයට උදව් කිරීම දිගු කාළීන අවාසි ඇති කළ හැකි බව පර්යේකයන් හඳුනාගන්නවා, විශේෂයෙන්ම, කුඩා දරුවෙක් අවධියේදී, මනස අත්දැකීම් ඉගෙන ගන්නා අවධියේදී, දරුවා "ඉල්ලූ ගමන්" ඉල්ලන දේ දී ලබා දෙන සතුට ගැන නැවත හිතන්නට මෙය වැදගත් වේවි. (මේ පිළිබඳ වෙනස් මතද තියෙන නිසා ක්ෂණික තෘප්තිය සහ පමා කළ තෘප්තිය Instant vs. delayed gratification වගේ වචන කීපයක් දීලා අන්තර්ජාලය තුල පිළිගන්නා වෙබ් අඩවි තුලින් සොයා බලන්න.)

දැන් ආයෙත් අර දරුවාගේ ප්‍රශ්නයට, මේ කියන විදියට හිතෙන එක සමහර විට Hedonic adaptation කියන චර්යාත්මක හැසිරීම වෙන්න පුළුවන්. එය සාමාන්‍ය අවස්ථාවක්, විශේෂයෙන්ම මේ කියන , ගත වගේම හිත, චිත්තවේග හැදෙන , ගැලපෙන වයස් සීමාව තුලදි. කෙසේ වෙතත්, මේ වගේ අවස්ථාවකට තමන් මුහුණ දෙද්දි, ඒ දැනෙන හැඟීම් නිසා පීඩාවක් දැනෙනවා නම් අපට උත්සාහ කරන්න පුළුවන් උපක්‍රම එහෙම නැත්නම් උත්සාහයන් කීපයක් මේ විදියට කෙටියෙන් කියන්නට පුළුවන්.

1) නැවත හිතන්න, නැවත දකින්න.

තමන් ඒ සතුට වෙනුවෙන් ලබා ගත් ,ඉල්ලූ දෙය ගත්තේ ඇයිදැයි නැවත හිතා බැලීමත්, එය ඉල්ලා සිටින අවස්ථාවේ සහ ලැබුණාට පසුව දැනුනු හැඟීම් ගැන තේරුම් ගැනීමත්, තමන්ට සතුට දුන් "එය" තව දුරටත් තමන්ට වටිනා දෙයක් ලෙස පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව ගැන හිතා බලන එකත් වටීවි. ඒක හරියට මේ වගේ, ආස හිතුන නිසා අර සවුන්ඩ් සිස්ටම් එක ගත්ත මට දැනුනු සතුට, ටික දවසක් යද්දි

Hedonic adaptation එකත් එක්ක අඩු වෙලා "සාමාන්‍යකරණයක්" වුනත්, ඒ උපකරණ කට්ටලය දිගින් දිගටම නිවස තුල සංගීතය බෙදා දෙන්නටත්, තාත්තා කැමති පිරිත් ටික අහන්නට උදව් කරගන්නටත් හැකිවන බව තේරුම් ගන්නා නිසා, මා කළ දේ, හෝ මා ඉල්ලාගත් දේ ගැන ඇතිවන පසුතැවීම, රිදවීමක් බවට පත් නොවන තැනක තියා ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. එහි වටිනාකම හඳුනාගන්නවා, අර සතුටේ උපරිම මට්ටමේ දිගටම නොහිටියත්, එම සිදුවීම නිසා "දුකක්" ඇති නොකර ගන්නට එය උදව්වක්.සමහර විට , ඔබට අරන් දුන්, ඔබට සතුටක් දුන් දේ ඔබේ අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණයකට, එහෙම නැත්නම් වෙනත් වටිනාකමක් වෙනුවෙන් යොදා ගන්න පුළුවන්, ඒ තුල ඔබ ලබන ජය, ඔබ ලබන ජයග්‍රහණ එය ලබා දුන් දෙමාපියන්ගේ "සතුට" වෙන්නට ලොකු ඉඩක් තියෙනවා.

2) කතා කරන්න.

ඊළඟ හොඳම දේ තමන්ට දැනෙන දේ ගැන අදාල "සතුට" අරන් දෙන්නට උදව්වුනු දෙමාපියන්, හෝ පුද්ගලයා සමඟ කතා කරන්න. තමන්ට දැනුනු සතුට, නමුත් දැන් දැනෙන පසුතැවීම ගැන, එයට හේතුව තමන්ට දැනෙන ආකාරය සාධාරණද කියන එක කතා කරන්න. සමහර විට, තමන්ට "සතුට දෙන්නට" දෙමාපියන් හෝ පුද්ගලයා කළ කැපවීම වෙනුවෙන් දැන් ඔබට කණගාටුවක් හෝ පසුතැවීමක් දැනුනත් , සමහර විට ඒ අය සතුටු වෙනවා ඇති ඔබට ලබා දුන් "ඔබ ඉල්ලූ දේ" ලබා දෙන්නට හැකිවීම නිසාවෙන්. ඒ නිසා, හිතේ පසුතැවීම, දුක හිරකරගෙන ඉන්නවාට වඩා එය වචන කරන නිදහස් කරන්නට, චිත්තවේග පාලනය ගැන අත්දැකීමක් ඇති, ඔබට වඩා අත්දැකීමක් ඇති දෙමාපිය වැඩිහිටි, එහෙම නැත්නම් මනස ගැන දැනුමක් ඇති වෘත්තිකයෙක් එක්ක කතා කරන එක උදව්වක් වේවි. (හුඟක් දුර යන්න ඕන නෑ, මේ දරුවට නම් තමන්ට දැනෙන දේ දෙමාපියන් එක්ක කතා කරන්න, එයම නිදහසක් දේවි.)

3) පිළිගන්න, තමන්ගේ වටිනාකම දැක ගන්න.

මෙවන් තත්ත්වයන් වල පොදු බව, සාමාන්‍ය බව තේරුම් ගන්න. එතැනදි ලබා ගන්න අත්දැකීම් වගේම, මෙම තත්ත්වයන් ගැන විමසා ලබා ගන්නා දැනුමත් උදව් වේවි. ඒ ඔස්සේම, තමන්ට එන සමහර හැඟීම් වල ප්‍රයෝජනවත් බව, එයින් තමන්ට වන්නේ වාසියක්ද අවාසියක් යන වග, එම නිසා එම හැඟීම දිගටම පවත්වාගත යුතුද එසේත් නැත්නම් එයින් ඉවත්වී, තමන්ගේ වටිනාකම් වලට මුල් තැන දෙමින් ජීවිතයේ අත්දැකීම් ඔස්සේ ඉදිරියට යා යුතුද තීරණය ගන්නට උත්සාහ කරන එක, අවශ්‍ය තැනකදි උදව් ගන්න එකත් වටිනවා.

4) අවශ්‍ය තැන උදව් ගන්න පසුබට නොවීම.

මේ ප්‍රශ්නය යොමු කළ දරුවා අනුගමනය කරල තියෙන්නේ මේ අවස්ථාව, ඒ වෙනුවෙන් ඒ දරුවාට අපේ ගෞරවය පුද කරන්නම ඕන. මොකද , වයස දහසයක දරුවෙක්ට "තමන්ට හිතෙන දේ" ගැන තවත් කෙනෙක්ගෙන් අහන්න, එය හරිද වැරදිද කියල තවත් හිතන්න , පෙළඹුණා කියන්නේ අපූරු , සුන්දර අවස්ථාවක්, ඒ වෙනුවෙන් ඒ දරුවාට මගේ ගෞරවයත්.

මේ වගේ "හිතා ගන්න බැරි" හැඟීම්, හිත් හිර වීම් වලදි, තනියම තේරුම් ගන්නට බැරි අවස්ථා එනවා. විශේෂයෙන්ම ජීවිතේ අත්දැකීම් ලබන, චිත්තවේග පාලනය ගැන අවබෝධය ගන්නා අවධියේදි. ඒ විතරක් නොවේ, ඒ සියල්ලම ගත්තා කියල හිතෙන වැඩිහිටියන්ටත් එය එසේම වන්නට පුළුවන්. ඒවගේ තැනකදි පාසලේ ගුරුවරයෙක්, දෙමාපියන් එක්ක කතා කරන එක, උදව් ඉල්ලන එක, ඊටත් වඩා උදව්වක්

අවශයි කියල දැනෙන අවස්ථාවක සුදුසුකම් සහිත සෞඛ්‍යය වෘත්තිකියෙක්ගේ උපකාර ලබා ගන්නා එක තමන්ගේ ජීවිතය වෙනුවෙන් ගන්නා හොඳ තීරණයක්.

5) මැන වෙනස ගලපා ගන්න.

ඊළඟ වැදගත්ම දේ තමයි මේ කියාගෙන ගිය උත්සාහයන් තුල තමන්ට සිදුවන වෙනස, හිතට දැනෙන නිදහස, හෝ බර වෙනස්වන විදිය ගැන තමන්ම හඳුනාගැනීමක් කරමින් , අවශ්‍ය වෙනස්කම්, ඒ කිච්චේ බලාපොරොත්තු වීම් වගේම හිතන විදිය පවා ගලපා ගෙන තමන්ගේ ජීවිතය වඩාත් යහපත් අනාගතයකට ගෙන යාමේ මුල්ම වගකීම තමන්ට තියා ගන්න.

බර කතාව ඉවරයි කියමුකෝ, උපාලියි , ජින්නයි ගැන කියපු නිසා ඒ ගැනම අතීත කතාවක් කියලම පෝස්ට් එක නිමා කරන්නම්.

මතක විදියට දහය වසරේ වගේ ඉන්න කාළේ. පාසල් වාරයක නිවාඩු දෙන දවස, ඒ දවස් වල නිල් කොට කලිසමෙන්, සුදු දිග කළිසමට මාරු වෙලා "කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍ය නායක" කියන පදක්කමක් එක්ක ටිකක් ලොකු අය්යල වෙලා ඉන්න කාළේ.

"යමුද මඩොල් දූ" මිත්‍ර කණ්ඩායමේ කාගෙන් හරි යෝජනාවක් ආව. යෝජනාව සම්මත වෙන්න තත්පරයක් යන්න ඇති. ඊළඟ විනාඩි පහේදි අපි ගිණිවැල්ලේ පන්සල පැත්තෙන් (ඒ පැත්ත මට තව ළඟ වෙන්න හේතුත් තිබුණා) කොග්ගල ඔයේ , එක තොටුපලකට පැනගෙනත් ඉවරයි. දැන් ඔක්කොම යුනිෆෝම් දාගත්ත සෙට් එක කබල් ඔරුවකට නැගල ගමන යන්න සූදානම. අපේ ඔරුවට පොඩි දුරක ඇතින් තවත් ඔරුවක දන්න හුරු පුරුදු දෙන්නෙක් ඉන්නවා. හබල අතට ගන්න ගමන් නිකමට වැඩි දුර සොයා බැලීමක් කළා. බැලින්නම්, ඒ අපේ පාසලේ විදුහල්පතිතුමා, උසින් අඩු , වැඩෙන් වැඩි, හොඳ පරිපාලකයෙක් වුනු වීරරත්න සර්, තවත් දන්නා කෙනෙක් එක්ක, ඒ තමයි ජනප්‍රිය ගායක ටී.එම් ජයරත්න මහත්මයා. අගක් මුලක් හේතුවක් නොදැන හිටියත්, අපි හිතුවේ එදා ලංකාවේ ජනප්‍රියම ගායකයෙක් වුනු ටී.එම් මහත්තයා අපේ විදුහල්පතිතුමා සමඟ මඩොල් දූව බලන්න යන්න සූදානම් වෙනවා ඇති කියලා.

කෝකටත් කියල හබල් දෙක අතට ගත්ත හබල්කාර අයියලා හනිකෙට හබල්ගාත්දි, අනෙක් සහායකයෝ දැතින් ගංදිය තල්ලු කරමින්, ඉක්මණට ඔරුව මඩොල් දූවට තල්ලු කරගත්තා කෝම හරි. බලාගෙන හිටියත්, විදුහල්පතිතුමා හෝ වෙනත් කවුරුවත් එන පාටක් නැති නිසා, දූවේ එක පැත්තක තියෙන රසම රස කුරුම්බා වල රස බලලා, කාල බීල හැන්දෑ කළුවර වැටෙන්න ඔන්න මෙන්න තියලා ගෙවල් බලා එන්න හබල් ගාන්න ගත්ත.

කතාව ඉවරයි.

සමාජ මාධ්‍යය සීමිත නැවතුම

2022! එදා මුළු රටම කෝවිඩ් වසංගතයේ නොදන්නා අවදානමක් එක්ක ගත කළේ. ආයතනික ලෙස

රැකියාව කළ අපත්, ගෙදර ඉඳන් රස්සාව කරන්නට පටන් අරගෙන අවුරුදු තුනක් විතර මේ වෙත්දි. මේ කාළය වෙත්දි රට තුල පවතින තත්ත්වය නිසා මතුවන, සහ වැඩිවෙමින් යන මානසික සෞඛ්‍යය ගැටළු ගැන දැඩි කතාබහක් ආරම්භ වුනා. ඒ තුල කෝවිඩ් නිසා රැකියා නැතිවීම් හේතුවෙන් මානසික පීඩාවන්ට ලක්වූ ගැන සිට, පවතින පීඩාකාරී තත්ත්වයන් නිසා මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවීම සහ ඒවා අධිමාත්‍රා ගැනීමේ අවදානම වැඩි වීම ගැන වැඩිපුර සාකච්ඡාවට බඳුන් වුනා. ඒ අතරේම, සමාජ මාධ්‍යය භාවිතය තුල මතුවන අවදානම්, විශේෂයෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යය ගැටළු ගැනත් කතාබහ වුනා.

වෘත්තීය වැඩමුළු රැකියාවේ කොටසක් නිසා මේ හැමදේටම ඇහ කණ යොමා සිටින්නට වුනත්, ඒ අතරින් සමාජ මාධ්‍යය සහ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන , පළාතේ ඉහළම පෙළේ, ඒ වගේම අපූරු නිර්මාණශීලී ඉදිරිපත් කිරීමක් කළ සායනික මනෝ විශේෂඥවරයෙක්ගේ දේශණයක් මගේ හිත ගත්තා. ඒ දෙදහස් විසි දෙකේ අප්‍රේල් මාසේ අද වගේ දවසක විසි එක් වෙනිදාවක. ඒ, එම දේශණය හුදෙක් කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට වඩා, සහභාගී වූ හැමෝටම තමන්ගේ පැත්තට හැරිලා බලන්න හිතෙන තරමේ අපූරු පෙළඹවීමක් කළ නිසා. එම දේශණය හෝ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම තුල ඔහු, එදා දවස වෙත්දී සමාජය තුල මතුවෙමින් තිබුණු මානසික සෞඛ්‍යමය පීඩනයේ අවදානම ගැන, එම අවදානම වසා ගැනීමට හෝ දරා ගැනීමට ප්‍රජාව ගන්නා "අවදානම්" සහගත උත්සාහ ගැන කතා කළා, රඟපෑවා. ඒ තුල පැය කිහිපයක් ඔහු වෙන් කළා,

- සමාජ මාධ්‍යය නම් පහසුකම කුමන ආකාරයට මානසික සෞඛ්‍යයට බලපානවාද,
- සමාජ මාධ්‍යය නම් "තාවකාලික සහනය" යොදා ගනිමින්, මානසික සෞඛ්‍යය උපකාර ලබා ගත යුතු අය අවශ්‍ය උපකාර වෙත යොමු නොවී තම අවදානම වැඩි කරගන්නවාද? (එහෙම නැත්නම් තාවකාලිකව අමතක කර සහනයක් ගන්නවාද)
- පවතින අවදානම තුල දැනුවත්ම , විමසීමෙන් සිටිය යුතු තත්ත්වය තුල, සමාජ මාධ්‍යය වල බලපෑම නිසා තම විවේකය, නිදහසේ ගත යුතු කාළය සමාජ මාධ්‍යය තුල රඳවමින් මානසික සෞඛ්‍යය අවදානමක් අත වනා ගෙන්වා ගන්නවාද කියන කරුණු පිළිබඳව.

මත්ද්‍රව්‍යය, පාසල් දරුවන්ගේ ගැටළු වගේ අනෙක් කතා අතරේ මේ සමාජ මාධ්‍යය කතාව මගේ හිතට ලොකු පෙළඹවීමක් කළා, මේ ගැන වැඩි දුර සොයන්නට සහ හඳුනාගන්නට. ප්‍රතිපලය වුනේ, අපේ සෞඛ්‍යය සේවාව තුල නොමිලේ ලබා ගත හැකි පාඨමාලා තුල, මේ පිළිබඳ යාවත්කාළීන දැනුම සොයන්නට රාජකාරි කාළයෙන් කොටසක් වෙන් කරගැනීම.

දැන් මේ හඳුනාගැනීම්, අළුත් විමසීම් කරන්නට පෙළඹෙන කාළය වෙත්දි මාත්, බොහෝ සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කරන්නන් වගේම දන්නා නොදන්නා හිතවතුන් හෝ හිතවතුන් යැයි කියන "ලොකු මිතුරු ගොනුවක්" පවත්වා ගනිමින්, යන එන හැම තැනකම දකින ලස්සන දේ බෙදා ගනිමින් (නෑ නෑ කන බොන දේවල් , ගේ ඇතුලේ වෙන දේවල් , පුද්ගලිකව අපට පමණක් වැදගත් වන දේ නම් බෙදා ගත්තේ නෑ.) සමාජ මාධ්‍යයමය මිතුරු හමුවීම්, කතාබහ පවත්වාගනිමින් සහ ඊටත් වඩා සමාජ මාධ්‍යය ගෲප් කිහිපයක් සූදානම් කර ඒ තුල සක්‍රියව මැදිහත් වෙමින් කටයුතු කරමින් හිටියා. ඉන්න රටේ වගේම උපන් රටේ තොරතුරු බෙදා හදා ගනිමින්, ඒ කතාබහ වලට මැදිහත් වෙමින් ලැබුණු විවේකයේ කොටසක් ගත කරමින් කාළයය ගත කරමින් තිබුණා. විශේෂයෙන්ම

පෙර කී වැඩසටහන තිබුණු දවසේ, ඒ වැඩ සටහනේ ආරම්භයට සවන්දෙන අතර පවා, ලංකාවේ සිදුවූ දේශපාලනික අපරාධයක් (අප්‍රේල් 21) ගැන ලිපි ලියමින්, ඒ කතා බහට එක් වෙමින්, ලේ රත්කරගනිමින් හිටියා මතකයි.

ඒ තුල මාද යම් පීඩාවකට ලක්වන බව හඳුනාගන්නට මගේ හිත පෙළඹෙව්වේ පෙර කී දැනුවත් වීම් මාලාව. සමාජ මාධ්‍යය තුල මා ගත කරන වේලාව වගේම, මට කියවන්නට ලැබෙන දේ, දකින්නට ලැබෙන දේ ඔස්සේ වගේම සමාජ මාධ්‍යය ඔස්සේ වුනු හඳුනාගැනීම් තුල උපකාර ඉල්ලා, පිළිතුරු ඉල්ලා යොමුවන පණිවිඩ, ඉල්ලීම් රතු පාටින් ලකුණු වෙන්නට පටන් ගත්තේ මගේ "සීමාවන්" බිඳෙන තැනකට පත්වෙමින්. මේ හොඳම වෙලාව දැනගත් දේ ක්‍රියාත්මක කරන්න. මම තීරණයක් ගත්තා. මගේ යහපැවැත්මට වැදගත් වන්නේ, මගේ සීමාවන් පවත්වා ගැනීම, මගේ කායික මානසික යහපත පවත්වා ගැනීම මිස, ඒවා බිඳගනිමින් සීමාවක් නොමැතිව, අනෙක් අයගේ හිත් සැනසීම්, අනෙක් අය වෙත උදව් කරමින් දිවා රෑ කැප කිරීම නොවන බව වන , "ආත්මාර්ථකාමී ලෙස දැනෙන" , නමුත් කායික මානසික යහපැවැත්ම නම් වටිනාම දේ වෙනුවෙන් කළ යුතු දේ ගැන තීරණයක් ගත්තා. ඒ එසේ නොකළා නම් මට වගේම මට තව දුරටත් උදව් විය හැකි අනෙක් අය වෙනුවෙන්ද හිතමින්.

ඒ තීරණය තුල පියවර කීපයක් ක්‍රියාත්මක කළා. මුලින්ම, දැනුවත් කර මගේ මිතුරු ගොමුව තුල සිටි ෆේස්බුක් මිතුරන් සෑහෙන පිරිසක් ඉවත් කළා. එහෙම නැත්නම් ඒ අයට මගෙන් මිදෙන්නට අවස්ථාවක් දුන්නා. දවස ගානේ සෑහෙන කාළයක් ගත කළ විවිධාකාර චැට් ගෲප් වලින් දැනුවත් කර ඉවත්වෙමින්, මට වැදගත් සහ මාව වැදගත් වන තැන් වලට පමණක් සීමා වුනා. සමාජ මාධ්‍යය තුල රැඳෙන කාළය සීමා කළා. මේ වගේ උත්සාහ ගණනාවක් "දැනුවත්ව" කරන්නට උත්සාහ ගත්තා. ඒ තුල යම් හිත් රිදවීම් නොවුනා නොවේ. විශේෂයෙන්ම, සමාජ මාධ්‍යය තුල රැඳී ඉන්න මිතුරු ලැයිස්තුව තුලින් කරන ඉවත් කිරීම් වලදී සමහරු අමනාප වුනා, සමහරු ඉතා අපූරු දේ කීවා, මැසෙන්ජරය, චැට් ගෲප්ස් තුල රැඳීම අඩුවීම් තුල තවත් රස කතා ගෙතී තිබුණා.

මේ හැම දෙයක්ම ඒ අවස්ථාවේ හිතට රිදීමක් හෝ පීඩාවක් වගේ දැනුනත්, දිගු කාළීනව ගත්තාම ලැබෙන්නේ ඊට වඩා පරස්පර වාසියක් බව හඳුනාගත්තා. මාස කිහිපයක් මේ උත්සාහයන් රඳා, ලැබෙන අත්දැකීම් තුල මෙම ගෲප් එකට සහ මගේ ප්‍රොෆයිලය තුල සහ මගේ පේජය තුල ඒ අත්දැකීම කැටි කර බෙදා ගත්තා . මොකද ඒ වෙත්දි පොතකින් හෝ වෙබ් අඩවියකින් ලබා ගෙන පරිවර්තනය කරන ලියනවාට වඩා, ඇඟට දැනෙන ලියවිල්ලක් කරන්නට තරම් අපූරු අත්දැකීම් රැසක් සහ සිද්ධාන්තමය කරුණු ගොන්නක් මා සතුව තිබුණා.

අද හරියටම අප්‍රේල් 21 වනදා, ඉරිදා දවස. සමාජ මාධ්‍යය තුල ගත කරන සීමිත කාළය තුල ෆේස්බුක් තුලට එබී බලත්දි Facebook memories තුල , මීට අවුරුදු දෙකකට පෙර සහභාගීවූ පෙර කී වැඩසටහන ගැන, මගේ වෘත්තීය මිතුරන්ට දැනුවත් වීමට තබා තිබූ පෝස්ට් එකක් මතුවී තිබුණා. ඒ මතකය, වසර දෙකක් තුල සමාජ මාධ්‍ය සහ ඒ තුල සීමා පවත්වා ගැනීම ගැන මට දැනෙන හැඟීම මේ විදියට බෙදා ගන්නට හිතුනා.

ඇත්තටම මේ "වෙනස නිසා" නිදහසක් සහ සතුටක් ලැබුණාද?

- ඔව්, දැන් මා ෆේස්බුක් හෝ වෙනත් සමාජ මාධ්‍යය තුල ගත කරන්නේ සැලසුම් කළ

"සීමිත" කාළ සීමාවක් විතරයි. ඒ නිසා, මගේ නිදහසට, මට අවශ්‍ය විවේකය ගන්නට, මගේ දරුවන්, පවුලේ කටයුතු වෙනුවෙන් වෙනදාටත් වඩා කැප වන්නට කාළය ලැබෙනවා. එය සතුටක්, නිදහසක්!

- ඔව්, ඒ තෝරා බේරා ගැනීම් නිසා, මට දකින්නට කියවන්නට ලැබෙන්නේ "කුණු කන්දල්" ගොඩකට වඩා, පිළිගත හැකි, සාධාරණ සහ යාවත්කාළීන කරුණු ප්‍රමාණයක් පමණයි. එය සතුටක්, නිදහසක්!
- ඔව්, මේ සීමාවන් නිසා, විවිධ ඉල්ලීම් කරමින් ලැබෙන (වෙනත් ක්‍රම වලින් ලබා ගත හැකි පහසුකම්) ඉල්ලීම් , පණිවිඩ ඉතාමත් අඩු වෙනවා. සතුටක්, නිදහසක්!

ඔය වගේ සතුටක් නිදහසක් දැනෙන හේතු ගණනාවක් අතරේ, මා ගත් මේ "සීමාවන්" නිසා හෝ ඒ තුල "හිත රිදවා ගත්" (මේ සියල්ල දැනුවත් කිරීම් සහ සුහදව කළත්, මමත්වයේ බර නිසා එවැන්නක් විය හැක) මිතුරන් යැයි කී යම් පිරිසක් අමිතුරන් බවට පත් වූ බව මා දන්නවා. ඒ පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ දැකීම, දැනුම පරිදි මේ වෙනස වෙනුවෙන් විවිධ නිර්වචන දෙමින් , ඔවුන්ගේම උත්තර සොයා ගනිමින්, ස්වයං සතුටක් විඳිනවා ඇති.

ඒ නිසා, අන්තිමට අහපු ප්‍රශ්නෙට උත්තරේ මේ සීමා පවත්වා ගැනීම් තුල හැම වෙලාවෙම ලැබෙන්නේ සම්පූර්ණ සතුට නිදහස සැහැල්ලුවම පමණක් නොවෙන්න පුළුවන්. සමහර අවස්ථා වලදී, අපේ වටිනාකම්, අපේ යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් පුංචි බරක් දරන්නට වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඊට වඩා නිදහසක් සහ සතුටක් ලැබෙන නිසා ඒ පුංචි බර නොසලකා හරින්නට පුළුවන් කියල මට හිතෙන්නේ. මොකද , කෝකටත් පුංචි බරක් තියෙන එක, ලස්සනට නිදහසේ පාවෙන්න උදව්වක් නිසා.

සාරාංශය, සමාජ මාධ්‍යය තුල සීමාවන් පවත්වා ගැනීම වාසිදායකද? වසර දෙකක් තුල "දැනුවත්ව කළ උත්සාහයන් සහ විඳීම්" ඔස්සේ දෙන මගේ පිළිතුර වන්නේ.... ඔව්! එය කායිකව වගේම මානසිකවත් සැහැල්ලුවක්, සතුටක්, තම යහපැවැත්ම තමන්ටම දැනෙන අපූරු උත්සාහයක්!

කතාව ඉවරයි.

කඳු පාර ඇත අයිනේ

පහුගිය සති දෙක ගෙවුනේ පළාත් දෙකක් අතර. ඒ, සුන්දර ඇල්බර්ටාව සහ ලස්සන බ්‍රිටිෂ් කොලොම්බියාව අතර. ගිම්හානයේ ගත කළ කාළය නිමා කරල, සරත් සෘතුවට හැරෙන මේ කාළය තුල උදෙන මුල් සති කිහිපය හරිම වර්ණවත් මේ හැම පළාතක්ම. වර්ණවත් වූ ගහ කොළ අතරින් හමායන මද සීත සුළඟ අමුතු සුවඳක් පැටලිලා තියෙනවා.මේ හැම සුන්දර වෙනස්කමක්ම අත්විඳිමින්, දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා කිහිපයක් වෙනුවෙන් එම ප්‍රදේශයේ ගත කළ කාළය තුල ලැබුණු විවේකය අපේ විනෝදාංශය වන කැළෑ පැනිල්ලට හැර වෙන්නේ ලොකු සැලසුමක් නොමැතිවම.

ඉරිදාවේ අපේ කැළෑ පැනිල්ලට ඉලක්ක වුනේ, ප්‍රදේශයේ කඳුකර වනාන්තර ප්‍රදේශයක්. වසර සිය ගණනක් වයසැති මහා විශාල ගස් අතරින් වැටී තිබුණු , දුෂ්කර මාර්ගයක් ඔස්සේ කඳු මුදුනට නැගීමයි මුලින්ම කළ යුතු වුනේ. නිසි නඩත්තු කිරීමක් නොමැති මේ Forestry road එක වැටී තිබෙන්නේ, කන්ද වටා ක්‍රමයෙන් ඉහළය එතී ඉන්න සර්පයෙක් වගේ. අඳුරු ගස් අතරින්, තැනින් තැන කඩා වැටුනු පාර දිගේ කඳු මුදුනට පයින් යාම නම් කළ නොහැකි වගේම අවදානම් එකක් වුනා. ඒ, මේ දිනවල , තම තෙල් තට්ටුව හදා ගැනීමට ලැබෙන ඕනම දෙයක් කන්නට බලා සිටින වළසුන් මේ වනාන්තරය පුරා නිදහසේ හැසිරෙමින් තිබුණු නිසා.

හොඳම ක්‍රමය සහ මේ දිනවල යොදා ගන්නා පහසුම ක්‍රමය වුනේ ආරක්ෂිත වාහනයකින් කඳු මුදුන වෙත ළඟා වීම. ඒ සඳහා නඩත්තු නොවන පාරක් තිබුණත්, ඇද හැලෙන වැහි සහ තෙතමනය නිසා පාරේ තත්ත්වය ඒ තරම් හොඳ මට්ටමක තිබුණේ නැහැ. වඩාත්ම ආරක්ෂිත ක්‍රමය වුනේ විශේෂිත ආරක්ෂිත පහසුකම් ඇති වාහනයක් ඒ සඳහා යොදා ගැනීම. ඒ උපදෙස ඔස්සේ, ලොකු කෙල්ලත් එයාගේ මිත්‍රයනුත් වඩාත් ආරක්ෂිත වාහනයකින් කන්ද අද්දත්දි, මාත් පොඩි එකීත් මගේ පරණ වාහනෙන් කන්ද නගින්නට ගත්තේ, වාහනේට වඩා හිතේ හයියෙන් කියල මගදි හිතුණා.
හරියටම එක වාහනයකට යාහැකි තරමේ ගුරු පාර වම් පැත්තෙන් කන්දට ආසන්නයෙන් යම් මාර්ග සීමාව ලකුණු කිරීමක් කර තිබුණත්, දකුණු පැත්තෙන් නම් තිබුණේ අඩි සීයක විතර ඍජු බෑවුමක් විතරයි. තැනින් තැන, සීමාව සළකුණු වල කණු කිහිපයක් තිබුණත්, කඳු පල්ලම පැත්ත නම් අනාරක්ෂිත බවක් තිබුණේ.

ලොකු එකී, එයාලගේ වාහනෙන් මඩපාර දෙවනත් කරගෙන සැහැල්ලුවට කන්ද නැග්ගත්, මගේ දුප්පත් වාහනේට ඒ තරම් ලේසි වුනේ නෑ ගමන. දිය සීරාවන්, මඩ තට්ටු බිඳගෙන හිමින් හිමින් කන්ද වටේ යමින් ඉහළට යත්දි තවත් අභියෝග මතු වෙන්න ගත්තා. ඒ, දකුණු පැත්තෙන් ඇති කඳු බෑවුමේ අවදානම. යම් සුළු අතපසුවීමකින් අපට අඩි සීයක විතර පල්ලමකට එක එල්ලේම පෙරළී යන්නට පහසුකම තිබුණා. ඒ අස්සේ, පටන් ගත්ත මහ වැස්ස සමඟින් ආ හුළඟෙන් තවත් මග අවහිර වුනා වගේ. දැන් අපි කඳු මුදුනට යන ගමනේ අඩකටත් වඩා ඇවිත්. මෙතෙක් වෙලා නොනවත්වා කියවමින් හිටි පොඩි එකී ටික වෙලාවක් කතාබහක් නැති නිසා පොඩ්ඩක් හොයල බැලුවා.

"පොඩී , මොකද කතා නැත්තේ?" අංශක තිහක විතර නැග්මක් ඇති දිය සීරාවන් රූටා ගෙන එන පාර වෙත ඇහ තියාගෙනම ඇහැවුවා.
"මං මේ දකුණු පැත්තේ තියෙන පල්ලම බලාගෙන ඉන්නේ, නිකං හරි ලිස්සුවොත් අන්න අර ජේන පල්ලෙහා පාරෙ තමයි අපි රෝල් වෙලා ගිහින් නවතින්නේ. මම නං මේ පාරේ ඩ්‍රයිව් කරන්නේ නෑ. තාත්තට බයක් දැනෙන් නැත්ද? " පොඩි එකී කුතුහලය වගේම ලොකු විමසිල්ලක් එක්ක විමසුව.
"හ්ම්, මාත් දැක්ක සමහර තැන්වල ඒ අයින් හේදිලා තිබුණ නේ? ... ගියොත් පල්ලමේ ආයේ කියන්න දෙයක් නෑ. බයක් නැත්තේ නෑ, හැබැයි මම ඩ්‍රයිව් කරන්නේ පල්ලම හරි බෑවුම හරි දිහා බලාගෙනම නොවෙයි. මම වැඩියෙන්ම ඇහැ තියාගෙන යන්නේ මේ වම් පැත්තේ තියෙන සීමාවට. ඒ පැත්ත ආරක්ෂිතයිනේ, අනෙක සීමාව හොඳට ජේනවා. මම ඩ්‍රයිව් කරන්නේ අන්න ඒ පැත්තේ සීමාවට ලං කරගෙන, එතකොට අවදානම් පැත්තෙන් ආරක්ෂිත පැත්තට වාහනේ අරගෙන යන්න පුළුවන්නේ. ඉඳල හිටලා බලනවා පල්ලම පැත්ත, ඒ වුනාට ඒ පැත්තම බලාගෙන ඩ්‍රයිව් කළොත් අවදානම මීට වැඩියි. " මම

කියාගෙන ගියේ , හිතේ ඇති තිගැස්ම ටිකක් අඩු කරගන්නත් එක්ක.

මේ කතාබහ එක්ක, තව ටිකක් උඩට යත්දි ලැබුණු දුරකථන සංඥා නිසා ක්‍රියාත්මක කරගත්ත Hozier ගේ සිංදු ටිකත් එක්ක, පැයකදි විතර අපි , අපේ ඉලක්කය වෙත ළඟා වුනා. ඒ වෙත්දි අපට ඉස්සර වෙලා ආපු ලොකු කෙල්ලත්, එයාගේ යාළුවො ටිකත් වැස්ස අස්සෙම ගිණි මැළයක් ගහනවා.

හවස් වෙනකම්ම මේ කොළු - කෙළිච්චියන් එක්ක රැඳුනු මාත්, අපි හැමෝම ආයෙත් කඳු පල්ලම බලා සර්පයෙක් වගේ ගමන් මාර්ගය දිගේ ඉදිරියට ගිහින් පල්ලම බැස්ස කියමුකෝ. පල්ලම බැහිල්ලත් ලේසි වුනේ නෑ, හැබැයි ඒ වෙත්දි තිබුණු කළුවර නිසා පල්ලමේ ගැඹුර ඒ තරම් පෙනුනේ නැති නිසා හැමෝම පරිස්සමෙන් සහ විනෝදෙන් පල්ලම නම් බැස්සා.

"කොහොම ගමන ?" නවාතැන් පලට ඇවිත් රෑ කෑමට සූදානම් වෙත්දි ඇහැච්චේ හැමෝම ලබපු අත්දැකීම් බෙදා ගන්නට හිතාගෙන. ඒ කතාව හරිම රසවත් වුනා, දිගු වුනා වගේම හුඟක් සමාන අත්දැකීම් ලැබුණු බවත් දැනුනා. හැමෝම අවදානම ගැන දැනගෙන, විය හැකි අවදානම් වෙනුවෙන් සූදානම්ව, ආරක්ෂිත දිශාවට ආසන්නව රිය පදවලා තිබුණා, අවසානයේ හැමෝම කැමති, අපේක්ෂා කළ සතුටුදායක අත්දැකීමත් ලැබුණා.

ඔය හැම සෙල්ලමම ඉවර කරල ආයෙත් ගෙදර ආවේ, ඊයේ. (ඒ කාළය තුල ගෲප්ස් තුල මගේ සක්‍රිය බවක් නොවීම නිසා විමසීම් කළ, හොයා බැලූ සියළු සහෘද මිතුරු, මිතුරියන්ට ස්තුතියි) අද නිවාඩු දවසේ , ලැබුණු විවේකයේ මේ ගමන ගැන වගේම, ඒ තුල තවත් ජීවිතේට ගන්න කතාවක් තියෙන නිසා ඒ ගැනත් ලියන්න හිතුණා. මේ ඒ කතාවයි.

අපේ ජීවිත ගමනෙදි සමහර අවස්ථා වල අපට මුහුණදෙන්න වෙනවා අවදානම් සහිත, එහෙම නැත්නම් දැඩි අභියෝග සහිත අරමුණු වලට යන්නට. ඒ සමහර විට අළුත් පාසලක්, අළුත් රැකියාවක්, පදිංචිය මාරු කිරීමක් එහෙමත් නැත්නම් විවාහය, දික්කසාදය වගේ විවිධාකාර අවස්ථා වෙන්නට පුළුවන්. අපේ ගමන තුල ඉදිරියට යන්න, සමහර විට ඉහළකට යන්න, මේ "දුෂ්කර තීරණ" ගන්නට වෙනවා.

අන්න ඒ වගේ අභියෝගාත්මක , දුෂ්කර තීරණයක් ගත්තාම, ඒ වෙනුවෙන් යන ගමන අර අපේ කැලෑ පාරේ ගමන වගේම අවදානම් . ගන්නා සුළු වැරදි තීරණයකින් ලොකු හානියක් වෙන්න පුළුවන්, සමහර විට අප හිතන තරමේ වේගයෙන් යාගන්න බැරි වෙන්න පුළුවන්, හදිසි කුණාටු, වැහි වගේම අන්ධකාරය ඇවිත් අපේ ගමන් මග වසා ගන්නවා වෙන්නත් පුළුවන්. මේ ජීවිත අත්දැකීම් විදිමින් "අපේ ගමන" යත්දි ආරක්ෂිතව ඒ ගමන යන්නට, අරමුණට ළඟා වන්නට ගත හැකි පියවර කීපයක් මේ විදියට පෙළගස්වන්නට පුළුවන් කියල හිතනවා. අපි බලමු මේ අවදානම් ගමන යත්දි, අපේ අරමුණට ළඟා වන්නට, ඒ සතුට විඳින්නට ගත යුතු , ගත හැකි පියවර මොනවාදැයි.

1) Acknowledge the Risk (අවදානම ගැන දැනුවත්වන්න)

අප ගත් තීරණයට යන ගමනේදි "විය හැකි" වගේම මුහුණ දෙන්නට වන අවදානම් ගැන හොඳින් දැනුවත් වීම හරිම වැදගත්. ඒ අවදානම් අවස්ථා ගැන දැනුවත්වීම, පෙර සූදානමකට උදව්වක් වගේම, සමහර අවස්ථාවකදි "අවදානම මග හැර ගන්නටත් උදව්වක් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි සමහර අයෙක් මේ අවදානම්

ගමන යත්දි , එහි ඇති අවදානම් නොසලකා හැරීම තුල හෝ එම අවදානම් වල බර , සැහැල්ලු ලෙස තැකීම තුල "වාසියකට" වඩා විය හැක්කේ, පාඩුවක්. ඒ නිසා, වැදගත් දේ විය හැකි අවදානම සහ නියම අවදානම පෙර දැන ගමනට සූදානම් වීමයි. පුළුවන්කමක් ඇත්නම් ඒ විය හැකි අවදානම් තුල ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් පෙර සූදානම් වීමත් හරිම වැදගත්. ඒ කියන්නේ දැනුවත් සූදානම් වීම හරිම වැදගත්.

ඒ හරියට, යන්න ඉස්සර වෙලා අපේ ගමන් මග ගැන විමසලා, ඒ තුල ඇති අවදානම් හඳුනාගත්තා වගේ. වළසුන්ගෙන් විය හැකි ගැටළු වගේම, නඩත්තු නොකළ පාරේ අවදානම් ගැනත්, වළාකුළු බරව තිබූ අහසෙන් කඩා වැටිය හැකි වැස්ස තුලින් මතුවිය හැකි අවදානම් ගැනත් අප දැනුවත්ව සහ සූදානම්ව හිටියා. ඒ තුලම, හැමෝම එකම වාහනයක හිර වෙලා අවදානම වැඩි කරගන්නවාට වඩා, ලොකු එකී සහ මිතුරන් විශේෂ පහසුකම් සහිත වාහනයක ගමනට එක් වුනේ, යම් අවදානමකදී, මගේ වාහනය ඇදගෙන කන්ද නගින්නට තරම් බලයක් එම වාහනයට තිබුණු නිසා.

2) Focus on the Safe Path (ආරක්ෂිත දිසාව වෙත ඇහ තබා ගන්න)

මම කිව්ව මතකද මේ කන්ද නගිත්දි මගේ ඇහැ වැඩිපුර තියාගත්තේ, එහෙම නැත්නම් වාහනේ සුක්කානම මෙහෙයවූයේ, පාරේ වම් පැත්තේ , ඒ කියන්නේ පල්ලමට විරුද්ද පැත්තේ ඇති මාර්ග සීමාව එල්ල කරගෙන කියලා. මොකද, දකුණු පැත්තෙන් ඇති මාර්ග සීමාව සහ ඒ සමඟම ඇති පල්ලම වෙතට විතරක් ඇහැ යොමු කරගෙන රිය පැදවූවා නම්, ඒ ගමන තුල මට ලැබුණු සතුට ලබන්නට නොහැකි වන්නට තිබුණා වගේම, යම් වැඩි අවදානමකට පත්වන්නටත් තිබුණා. මක්නිසාද වම් පස මාර්ග සීමාව වෙතට රිය ලං කරගැනීම තුල වඩාත් ආරක්ෂිත ගමනක් යන්නට පුළුවන් වුනු නිසා. මොකද, වම් පැත්තේ කන්දට මායිම තිබුණු නිසා යම් අවදානමකදි කන්දට හේත්තු කරල හරි වාහනේ නවත්ත ගන්න තිබුණත්, දකුණු පැත්තේ ඇති පල්ලම පැත්තට ලං කළා නම් , ආයේ අපිව හොයන්න විශේෂ මෙහෙයුමක් කරන්නටත් ඉඩ තිබුණා, ඒ තරම් අවදානමක් තිබුණේ. මේ විදියමයි, ජීවිතේ අභියෝගාත්මක ගමනක් යත්දි, "විය හැකි අවදානම" ගැන සංවේදීව සිටීම වැදගත්, නමුත් අවදානම පැත්තටම හැරී ඉන්නවාට වඩා, ඒ ගමන තුල තමන්ට වාසිදායක දේ, ගමනේ වටිනාකම් වැඩි කරන දේ , ශක්තිමත් බව ධනාත්මක පැත්තට විමසිලිමත්ව ගියොත්, ඒ ගමන ආරක්ෂිත වගේම, සතුටක්ද සමඟින් නිම කරන්නට පුළුවන් වේවි.

3) Maintain Awareness (හැම විමට අවධානය සහ තත්ත්වය ගැන දැනුවත්ව සිටීම පවත්වා ගන්න)

ගමනේ මුලින්ම දැන ගත්තාට මදි, ගමන තුල මතුවන අවදානම්, ඒ ඔස්සේ ඉදිරියේ මතුවිය හැකි අවදානම් ගැනත් හැම වෙලාවෙම අවදියෙන් ඉන්න වුනා. ගමනේ මැදදි පටන් ගත්ත මහ වැස්ස වැටෙත්දි අපට , ඉදිරි විනාඩි කිහිපය තුල මතු විය හැකි දිය සීරාවන් බිදගෙන ඉහලට යාමේ අවශ්‍යතාවය ගැන හිතන්නට වුනා. ඒ වගේම වැස්ස සමඟින් ආ කුණාටුව , වන සතුන් කළබල කරත්දි ඒ ඔස්සේ විය හැකි අවදානම් ගැන ඇහ තබා ගන්නටත් වුනා.

ජීවිත ගමනේ අභියෝග තුලත් මේ කතාව මෙසේමැයි. ඔබ ඇරඹූ අභියෝගය තුල , අරමුණට ළඟා වනතුරු නිරන්තර අවධානයේ, නිතරන්තර දැනුවත් වීම් වලින් සිටීම හරිම වැදගත්. ගමන අරඹන්නට පෙර "දැනගත්" දේ , ගමන තුලදි වෙනස් වෙන බව වැටෙහ්වි, සමහර දේ අළුතින් දැන ගන්නට වන බවත් තේරුම් යාවි. මේ විදියට, ගමන නිමාවන තුරු අවදානම, ආරක්ෂාව ගැන සමබරව සහ නිවැරදිව , තැනේ හැටියට දැන සිටීම සහ ක්‍රියාත්මක වීම , සාර්ථක ගමනාන්තයක් වෙනුවෙන්

හරිම වැදගත් වෙනවා.

4) Keep Moving Forward (ඔබේ ගමන ඉදිරියටම යන්න)

අර මහ වැස්ස එත්දි, අංශක විස්සක විතර නැග්මක් සහිත , මඩ පාරක් දිගේ පරණ වාහනයක් පදවා ගෙන යත්දි , පොළව මඩ කරන, පස් කණ්ඩි දිය කරන දිය සීරාවන් ඉස්සහරට එත්දි , අපේ ගමන නැවැත්වුවා නම්, වාහනය නැවැත්තුවට නම් "වෙන්නට හැකිව" තිබුණු අවදානම ගැන දැන් හිතන්නත් අකමැති තරම්. ඔබ ජීවිත ගමන තුල ගත් අභියෝගාත්මක ගමනේදීත්, මතුවන අභියෝග නිසා ගමන නැවත්වනවාට වඩා, ඒ අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න, එහෙම නැත්නම් උපක්‍රමශීලී ලෙස ගමන් මග වෙනස් කර හෝ ඉදිරියට ආවොත්, ඔබ අරමුණු කරගත් නිමාවට එන්නට බැරි වෙන එකක් නෑ.

5) Use Fear as a Tool (අවදානම තුල ඇති බර , උදව්වක් කරගන්න)

ඇත්තටම මේ ගමන තුල බයක් තිබුණේ නැත්ද? තිබුණා, මොකද මාත් මනුස්සයෙක් නොවැ, අනෙක දරුවෙකුත් එක්ක මේ පරණ වාහනේ කන්ද අදිත්දි බයක් දැනුනා. නමුත් ඒ බියම, ආරක්ෂිතව ගමන නිමා කරගන්නට උදව් කරගත්තා කියල මට හිතෙනවා. ඒ "බිය" නිසාම, වඩාත් ආරක්ෂිත පැත්තට ලංව රිය ගෙනියන්නට, විය හැකි අවදානම් වලට ගැලපෙන සූදානම් වීම් වන්නට වගේම , තවත් අවදානමට ලක් නොවන තීරණ ගැනීමටත් අවස්ථාවක් ලැබුණා. ඒ බිය නිසා ගමන අතරමග නැවැත්වුනේ නැහැ, ඒ වෙනුවට , වෙනදාටත් වඩා ආරක්ෂිත ලෙස ගමන සාර්ථක කරගෙන , වෙනදාටත් වඩා සතුටක් ලබන්නට පුළුවන් වුනා. ඒ බිය සහ අනාරක්ෂිත බව නිසාම වෙනදාටත් වඩා අවට ගැන විමසිල්ලෙන් ඇහැ තියා ගන්නටත් පුළුවන් වුනා.

මට හිතෙනවා, ජීවිත ගමන තුල අප ගන්නා අභියෝගකාරී ගමන් වලදීත් මේ අවදානම් බව, ඒ තුල මතුවන බිය , අපට වාසියකට, අපේ ආරක්ෂාවට යොදා ගන්නට පුළුවන් කියලා. ඒ බියම, ගමන යන්නට තල්ලුවක් දෙනවා වගේම, ගමන තුල අතරමග එන තාවකාලික අපහසුතා දරා ගන්නට, කට්ට කන්නට හිතට හයියක් දුන්නාද කියලත් හිතෙනවා.

උදේ එකොළහ වෙත්දි පටන් ගත්ත කඳු නැගිල්ල, හවස දෙක වෙත්දි කඳු මුදුනේ සුන්දර තැනකට අපව ගෙනාවා. ඒ වෙත්දි යන්තම් පාර පමණක් පේන තරමට වාහන දෙකම මඩ වලින් ආවරණය වෙලා තිබුණේ ගමනට අපූරුම චමත්කාරයක් දෙමින්. රෑ වනතුරු රැඳෙන්නට පෙර සැලසුම තිබුණත්, පැවති වැහිබර සහ අඳුරු තත්ත්වය නිසා, හවස හය වෙත්දි පල්ලම් බැහිල්ල පටන් ගත්තේ, කඩා වැටුනු අඳුරු පරිසරයේ සුන්දරත්වයත් විඳිමින්. රෑ අට වෙත්දි හැමෝම ආරක්ෂිතව , ප්‍රධාන මාර්ගයට ළඟා වුනේ, හැකි ඉක්මණින් වාහන වගේම දූහුවිලි , මඩ වලින් පෙඟී ගිය අපේ ඇඟපතත් ඉක්මණින්ම පිරිසිදු කරගන්නා අරමුණෙන්.

ඔන්න ඔහොමයි ඒ කතාවත් නිමා වුනේ.

වැඩපොලේ කතාවක්

මා, මුලින්ම "සංවිධානික රැකියා පරිසරයක්" තුල අත්දැකීම් ලබන්නට පටන් ගන්නේ, මට වයස 21ක් විතර වෙත්දි. ඒ වන විට පුද්ගලික මට්ටමේ යම් උත්සාහයන් තුල හිටියත්, ඇත්තටම "රැකියාවක්" ලෙස කටයුතු අරඹන්නේ, රත්මලාන ප්‍රදේශයේ තිබෙන ජාත්‍යන්තර වෙළඳපල සඳහා ප්ලාස්ටික් නිශ්පාදන මහා පරිමාණයෙන් ලබා දෙන ආයතනයක, තත්ත්ව පාලකවරයෙක් ලෙස. එතැනින් ඇරඹෙන රැකියා අත්දැකීම්, රටවල් තුනක් පුරා රාජ්‍ය, පුද්ගලික, අර්ධ රාජ්‍ය වැනි විවිධ ආයතන තුල රැකියා අත්දැකීම් ලබා, සහ තවමත් ලබමින් තිබෙනවා. විවිධාකාර ජ්‍යේෂ්ඨයන්, අධීක්ෂණ නිලධාරින් , කළමණාකරුවන් වගේම ආයතන හිමිකරුවන් සමඟ කටයුතු කර තිබෙනවා .ඒ අතරින් මුලින්ම එකතු කරන්නේ අදාල ආයතනික පරිසරය තුල මගේ මානසික සෞඛ්‍යයට හිතකර ලෙස උපකාරී ලෙස උදව් කළ හිතමිතුරන් ගැන මතකය අවදි කරන්නට. මේ කියවත්දි ඔබේ මතකයටත් එනවා නම් එවැනි , ආයතනික පරිශ්‍රය තුලදී ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යයට උපකාරී ලෙස සහයෝගය ලබා දුන් මිතුරන්, අධීක්ෂණ නිලධාරින් , ඔවුන්ගේ නම් එක්ක කෙටියෙන් කතාවක් සටහන් කරන්න. මම හිතන්නේ, අප ඒ ගෞරවය ඔවුන් වෙත ලබා දිය යුතුමයි.

මුලින්ම මගේ මතකයට එන්නේ, 97-2000 කාළයේ මා හෙද පුහුණුව ලබන කාළයේ විවිධ බලපෑම් අතරේ , විශේෂයෙන්ම නාහෙට නාහන ඒ කාළේ , ආයතනය තුල සමහර පරිපාලනමය තීරණ වලට එකඟ නොවීම නිසා, එම බලපෑම් මත දැඩි මානසික පීඩාවන්ට ලක් වෙමින් ඉන්නා අතරේ, ලැබෙන හැම අවස්ථාවකම අපේ , මෙතැනදී මා වෙනුවෙන් වචනයක් හෝ කතා කරන්නට ඉදිරිපත් වුනු හෙද ආචාර්ය ජයනෙත්ති සහ අබේසේකර යන මහත්මීන් මතකයට එනවා. ඔවුන් එදා, මා, අප වෙනුවෙන් ඉන්නා බව නොහැඟුණා නම්, සමහර විට එම පුහුණුව අතහැර යන තරමක පීඩාකාරී පරිසරයක් තිබුණා.

එතැනින් පසුව මගේ මතකයට එන්නේ, එවකට කරාපිටිය පිළිකා ඒකකයේ හෙද සොයුරියව සිටි ශ්‍රියා අබේසිරිවර්ධන මහත්මිය. පැවති ආකෘතියෙන් , පිළිකා ඒකකය ගෙන එන්නට ලොකු කැපවීමක් කළ එතුමිය හැම විටම අපේ පසුබිමේ සිටීම ශක්තියක් වන තරමට "නිදහසක්" ලබා දී තිබුණා. ඒ සහයෝගයටම උදව් වෙමින්, ආයතනික පරිසරය තුල හිත නිදහසේ කටයුතු කරන්නට එවකට රෝහලේ අධ්‍යක්ෂක ධූරයේ සිටි වෛද්‍ය ෂෙල්ටන් පෙරේරා මහතාත් සැහෙන මැදිහත් වීමක් වුනා. එම නිසා, කායිකව ඉතා දුෂ්කර වුවත් , වැඩිම හිත සතුටින් සේවය කළ ඒකකය ලෙස අදටත් මා හිතේ , කරාපිටිය පිළිකා ඒකකය රැඳී තිබෙනවා.

ඒ කාළය තුලම NAITA සහ ගාල්ල සමුපකාර රෝහල එක්ව ආරම්භ කළ ව්‍යාපෘතියක් තුල , ගාල්ල සමුපකාර රෝහලේ එවකට සාමාන්‍යාධිකාරී චාල්ස් ගමගේ සහ නයිටා සම්බන්ධීකරණ නිලධාරි ප්‍රභාත් නාරංගොඩ යන මහත්වරු ලබා දී තිබූ නිදහස, නව නිර්මාශීලී අදහස් පිළිගැනීමට සහ බාර ගැනීමට තිබූ විවෘත බව ලබා දුන්නේ පුදුමාකාර සතුටක්. ඒ සතුටටම මාත් සමඟ එක්ම, සම සමව සුන්දර බරක් ඇද්ද සුජීව මහත්මයත් එම රැකියා පරිසරය ජිවිතේ සුන්දරම

තැනක් කරගන්නට හැකි වුනා. ඒ නිසාම, අදටත් මගේ මතකය තුල එම වැඩසටහන සුවිශේෂී තැනක රැඳෙනවා.

මෙතැන් සිට සිදුවන වෙනස්වීම් මාලාවක් තුල ආයතනික පරිසරය තුල ලබා දුන් උපකාර, සහයෝගයන් , දිරි ගැන්වීම් මෙන්ම මානසිකමය සහයෝගයන් තුල ඉහළින්ම මතකයට එන අධීක්ෂණ නිලධාරිණිය වන්නේ, Colleen Stenhouse මහත්මිය. ආයතනයේ සෞඛ්‍යය සේවා සම්බන්ධීකරණ නිලධාරියෙක් ලෙස අළුත විවෘත කළ ආයතනය වෙත මා බඳවා ගන්නා ඇය, එතැන් සිට මට ආයතනික ප්‍රධාන මෙහෙයුම් නිලධාරිවරිය ලෙස පමණක් නොව, ගුරුවරියක් ලෙස, සමහර වෙලාවකදී සහෝදරියක් මෙන් වගේම තවත් අවස්ථාවක හොඳම මිතුරියක් ලෙසද ආයතනික පරිසරය තුල උදව්, සහයෝගයන්, දිරි ගැන්වීම් ලබා දෙනවා. මා අද සේවය කරන වෘත්තීය ක්ෂේත්‍රයට එන්නේ පවා ඇයගේ පෙළඹවීම සහ දිරි ගැන්වීම් නිසාමයි. පිළිකා කිහිපයක් සමඟ අභියෝග කරමින් මුළු ජීවිතයම රෝගීන්ගේ, අසරණ වූවන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් කැප කළ ඇය, මීට වසර කිහිපයකට පෙර ජීවිතයෙන් සමුගත්තත්, ඇය මගේ ජීවිතය ලබා දුන් එළිය ගැන මතකයන් මගේ මතකයේ හැමදාම රැඳේවි.

මෙතෙක් කතාවේ තවත් කළමණාකරුවන්, අධීක්ෂණ නිලධාරින් ගණනාවක් හිටියත්, උපකාර කළත් මෙතැනින් අරඹන්නේ, ආයතනක පරිසරය තුල මා , මානසික පීඩාවන්ට පත් වූ අවස්ථා කිහිපයක් සහ ඒ තැන්වලදී මා ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරයන් ගැන.

කෙසේ වෙතත්, අද වෙත්දි වසර තිස් නමයක ආයතනික, සේවා, රැකියා අත්දැකීම් තුල මානසික පීඩාවන් ලෙස හදුනාගත හැකි අවස්ථා වලට මුහුණපාන්නට වුනේ අවස්ථා දෙකක පමණක් වීම ගැනම හිතට සතුටක් දැනෙනවා.

එයින් පළමුවැන්නට මා මුහුණපාන්නේ, දෙදහස් එකේදි. එවකට පළමු පත්වීම ලෙස රාගම රෝහලේ සේවය කරමින් සිටින මා, කරාපිටිය රෝහල වෙත මාරුවීමක් අපේක්ෂා කරන්නේ, එවකට, සෞඛ්‍යය ගැටළු සහිතව, තනිව ජීවත්වූ අම්මාගේ රැකවරණයට වෙන ක්‍රමයක් නොතිබුණු නිසා. නමුත්, ඒ වෙත්දි මා, ලංකාවේ හෙද සේවාව තුල හෙද හෙදියන්, සහ විශේෂයෙන්ම හෙද පරිපාලන නිලධාරින් වැඩි පිරිසක් බැඳී සිටි වෘත්තීය සමිතියට අභියෝග කළ වෘත්තීය සමිතියක සාමාජිකයෙකුව සිටීම සහ අළුත්යමක් කරන්න මට තිබුණු කැමැත්ත "පරිපාලනයට අභියෝගයක්" ලෙස හදුනාගත් හෙද පරිපාලනයේ නිලධාරින්, මගේ ඒ ස්ථාන මාරු ඉල්ලීම විවිධ උත්තර එකතු කරමින් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ඒ අතරේම, මට හිමිව තිබූ නිවාඩු ලබා ගැනීම් වලටද බාධා මතු කරමින්, සේවා පරිසරය පීඩාකාරී තැනකට ගෙන එනවා. සේවාමුර ලබාදීමේදී අසාධාරණ ලෙස ක්‍රියාත්මක වීම්, පරිපාලනයට බාධා කරන්නෙක් ලෙස නම් කරමින් වාචික මෙන්ම ලිඛිතවද දැඩි පීඩාවන් ඇති කිරීම් මේ තුල සිදුවෙනවා. පළමු පත්වීම, අළුත් රෝහලක පරිසරය වගේම මට ඇති මානුෂීය වගකීමක බර අතරේ දැඩි පීඩාකාරී කාළයක් ගත කරමින්, මීට මුහුණදෙන්නට උත්තරයක් හොයනවා.

ඒ අවස්ථාවේ හොඳම පිළිතුර ලෙස "සුහද මාරුවක්" සඳහා කරාපිටිය රෝහලෙන් හෙද නිලධාරිනියක් හදුනාගෙන, එම ඉල්ලුම්පත් දෙකම සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශයෙන් අනුමත කරගත්තද, මා එන්නට අපේක්ෂා කළ රෝහලේ හිටි, සාම්ප්‍රදායික වෘත්තීය සමිති මානසිකත්වය තුල හිර වුනු හෙද පරිපාලන නිලධාරියෙක්, සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශය ලබා දුන්

තීරණයටද බලපෑම් ඇති කරන්නට උත්සාහ කරනවා. මෙම පීඩාකාරී තත්ත්වයන් බිඳ, මා අපේක්ෂා කළ ආකාරයටම ස්ථාන මාරුව නැවත සනාථ කර, ඒ වෙත එල්ලකර "අසාධාරණ බලපෑම්" ඉවත ලන්නට එවකට සෞඛ්‍යය අමාත්‍යංශයේ ඉහළම වගකීමක් ඉටු කළ මානුෂිය සහ විවෘතව හිතන්නට පුළුවන් වූ අධ්‍යක්ෂකවරයෙක් උදව් වුනා. ඒ උදව්ව ලැබෙන්නේ, මගේ අවශ්‍යතාවය, චක්‍රලේඛනානුකූලව මා සම්පූර්ණ කර ඇති අවශ්‍යතාවයන් , සුහද මාරුව තුල අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීම මෙන්ම, අවශ්‍යතාවය තුල ඇති මානුෂීය බව ගැන පැහැදිලි කර දෙන්නට , බදාදා දිනයක උදය වරුවම මට ලබා දුන් නිසාවෙන්. මෙම "දැඩි තීරණය" ලබා දෙන තුරු, මා වෙත දැඩි මානසික පීඩාවක් ලබා දෙමින්, මා හඳුනාගන්නට දැඩි උත්සාහයක් අදාල පරිපාලන නිලධාරින් ගත්තා යැයි මට අද හිතෙනවා.

දෙවන ආයතනික පරිසරය තුල මානසික පීඩාකාරී තත්ත්වයට මා මුහුණදෙන්නේ 2019දී. ඒ අපේ සෞඛ්‍යය වැඩසටහන් එතෙක් පැවති In-Person Group Therapy ක්‍රමයෙන් Virtual Group Therapy ක්‍රමයට මාරුවෙත්දී. ඒ කෝවිඩ් තත්ත්වය නිසා , සියළු කණ්ඩායම් චිකිත්සීය වැඩසටහන් වසා දමමින්, ඒවා දුරස්ථ ක්‍රමයට මාරු කරන්නට රජයෙන් ලැබෙන නිවේදනය ඔස්සේ.

එතෙක් මුහුණට මුහුණ රෝගීන්, සේවාලාභීන් සමඟ කටයුතු කරමින් සිටි ක්ෂේත්‍රයේ බොහොමයක් වෘත්තිකයන්ට මෙම වෙනස ලොකු අභියෝගයක් වෙනවා. විශේෂයෙන්ම අපේ ක්ෂේත්‍රය තුල පවත්වා ගත යුතු මානසික උපකාර, බුද්ධි සංවර්ධන, සියදිවි නසා ගැනීම් වලක්වා ගැනීම් සහ එම අවදානම් හඳුනාගැනීම් වගේ මුහුණට මුහුණ ලංව කළ යුතු සේවා වගකීම් , මෙලෙස මාරු කිරීම තුල මෙම අභියෝගයන් මතු වෙනවා. මේ තත්ත්වය මතු වීමට පෙරම, මගේ ආයතනය තුල විවිධ Virtual වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමින් අත්දැකීමක් ලබා සිටි මට, මගේ සහෝදර නිලධාරිනියට මෙම "වෙනස" අපූරු අත්දැකීමක් වෙනවා. ඒ තුල අප තත්ත්වයට ගැලපෙන අළුත්ම වැඩසටහන් මාලාවක් නිර්මාණය කරන අතර, අපේ ක්ෂේත්‍ර අධීක්ෂණ නිලධාරිනිය එය තමන්ගේ නිර්මාණයක් ලෙස ප්‍රසිද්ධියට පත්කරමින්, මාධ්‍යය ඔස්සේ විශේෂ හඳුනාගැනීමක් ලබා ගැනීමට මෙන්ම, වැඩසටහනට විශේෂ තැනක් ලබා දීමට කටයුතු කරනවා. එම තත්ත්වය තුල අප, අපේ නිර්මාණශීලීත්වය සහ තාක්ෂණය පිළිබඳ දැනුම සහ අත්දැකීම් එකතු කරමින් මෙම ව්‍යාපෘතිය පළාතු තුල ව්‍යාප්ත කිරීම ඇරඹෙත්දී, අපේ සම වෘත්තිකයන්, අළුත් වැඩසටහන් ආකෘතිය ගැන, අළුත් තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතය ගැන දැනුවත් කිරීමට, පුහුණු කිරීමට "පුහුණුකරන්නෙක් Virtual Program Trainer" ලෙස මා හට අළුත් වගකීමක් ලබා දෙන්නේ සෞඛ්‍යය පරිපාලනය විසින්.

මගේ ආයතනික වැඩසටහන් , නිවසේ සිට මෙහෙයවමින්, ඒ අතරේම, අළුත් වගකීම තුල පළාත තුල මෙන්ම බ්‍රිටිෂ් කොළොම්බියාව, ඔන්ටාරියෝව සහ සස්කචවාන් යන පළාත් හතරක සම වෘත්තිකයන් වෙත පුහුණු කරන්නෙක් ලෙස , අළුත් වැඩසටහන ගැන, තාක්ෂණික මෙවලම් ගැන පුහුණුවීම් දීම් ලබා ගෙන යන අතරේ, මගේ ආසන්නම ක්ෂේත්‍ර අධීක්ෂණ නිලධාරිනියගේ යම් "වෙනසක්" මතු වෙන්නට පටන් ගන්නවා. එතෙක් ඉතාමත් සහයෝගී ලෙස එක්ව කටයුතු කළ ඇය, තුල මේ "පැහැදිලි වෙනස" මට පෙර මගේ සහායක මිතුරිය හඳුනාගන්නේ . ඒ වෙත්දි, අළුත් නිර්මාණය "ඇගේ ලෙස" මාධ්‍යය ඉදිරියේ තබමින් ලබාගත් "තත්ත්වය" ට වඩා, වැඩසටහන ගැන අපේ ආයතනික දායකත්වය ගැන පළාත් කිහිපයක කතාබහ

වන්නට සහ ඒ ඔස්සේ සෞඛ්‍යය සේවයේ මෙන්ම පෞද්ගලික අංශයේදී බැඳීම් ද අප වෙත ඇතිවෙමින් තිබීමත් සමඟ. මට ලැබෙන මේ අතිරේක සියළු ඉල්ලීම් සපුරාදෙමින්, මගේ ආයතනික කටයුතුද වෙනදාමෙන්ම කළත්, ඒ සියල්ල තුල, අධීක්ෂණ නිලධාරිනිය තවත් ව්‍යාපෘති මා වෙත පටවන්නේ, "මේකත් කරන දුන්නොත් ලොකු උදව්වක්" ලෙස කාරුණික ඉල්ලීම් ඔස්සේ. මේවෙත්දී, මගේ "සීමාවට" එහා ගිය වගකීමක් කරන බව දැනුනත්, එම අවස්ථාවේ ලෝකය පුරාම තිබුණ කෝවිඩ් අවදානමේ තත්තවය, ඒ තත්ත්වය තුල අප කරන කාර්යයේ සාර්ථකත්වය දැකීම නිසා මතුවූ සතුට වැනි හේතු නිසා "වැඩි වැඩ ටිකත් " ආසාවෙන් ඉටු කළත්, අධීක්ෂණ නිලධාරිනිය අළුතින් බාර දෙන තවත් ව්‍යාපෘති නිසා මගේ සීමාව උපරිමයෙන් එහා බව "දැනෙන්නට" පටන් ගන්නවා. ඒ වෙනුවට සහයෝගයක් දෙනවා වෙනුවට, ඇය ලබා දෙන අතිරේක ව්‍යාපෘති ඉල්ලීමට අනුකූල ලෙස නිර්මාණය කර දුන්නද , නැවත නැවත වෙනස් කරන ලෙස ඉල්ලමින්, එකම දේ "අඩුපාඩු " දක්වමින් , නැවත සැකසීම් කරමින්, පීඩාවක් වන තරමට යොමුවන බව මට දැනෙන්නට පටන්ගන්නවා. එක්තරා මට්මකදී, එය Micromanagement එකක් බවට පත්වෙමින්, මා කායිකවම මෙන්ම මානසිකවද දැඩි පීඩනයකට පත් වෙත්දී, "මේ ආයතනයේ තවදුරටත් මා සිටිය යුතුද" කියන හිතුවිල්ල මට එත්දී , මට තීරණයක් ගන්නට වෙනවා. ඒ රැකියාවෙන් ඉවත්වීම හෝ ආයතනයෙන් ඉවත් වීම නොවේ. බලපෑම් කරන්නන්ගේ උත්සාහය එය විය හැකි වුවත්, මගේ අවශ්‍යතාවය වන්නේ , මේ පීඩාකාරී තත්ත්වය ඉවත් කරගැනීම පමණයි. මක්නිසාද එය ඉවත්වූ විට, මෙතෙක් කළ ලෙස හිතේ සතුටින් මගේ සේවාලාභීන් වෙත උපරිම සේවයක් දෙමින් හිත සතුටින් රැකියාව කරන්නට හොඳ පරිසරයක් තිබුණු නිසා.

මම මගේ පළමු දැඩි ප්‍රතිචාරය දක්වන්නේ , මා දැනට කරන කටයුතු ලැයිස්තුව සහ මට ආයතනික වශයෙන් ලැබී ඇති කාර්යාවලිය ද දක්වමින්. ඊට අමතරව ලබා දෙන අතිරේක රාජකාරි සහ විශේෂයෙන්ම රම අතිරේක වගකීම් තුල මා දකින Micromanage තත්ත්වයන් ද පෙන්වමින්. ඒ වෙත්දි, සමස්ථ සෞඛ්‍යය සේවයම දැඩි ආතතික තත්ත්වයක් සමඟ කටයුතු කරමින් තිබියදි මා වාචිකව කළ ඉදිරිපත් කිරීම අධීක්ෂණ නිලධාරිනිය දැඩි ආතතියකට පත් කරන බව දැනුනත්, මට අවශ්‍ය එම ප්‍රතිපලය නොවන නිසා, ගැටළුව, ගැටළුව ඇති වීමට හේතු සහිත දිගු ඊමේලයක් යොමු කරන්නේ, තත්ත්වය තව දුරටත් ගැටළුකාරී ලෙස පත්වුවහොත්, ගන්නා තීරණ සහ ඒතුල ආපදාවට පත්විය හැකි සේවාලාභීන් ප්‍රමාණය මෙන්ම , ඒ තුල සෞඛ්‍යය සේවාව තුලට වන අප්‍රසාදය ගැනද කරුණු එක් කරමින්. අපේ ආයතනයේ පරිපාලන ආකෘතිය තුල එවැනි සන්නිවේදනයක්, ඊමේලයක් අපේ පරිපාලන කළමණාකරුවන් වෙතද දැනුම් දිය යුතු නිසා ඔවුන්ටද එම ඊමේලයේම පිටපතක් ලැබෙන ලෙස එම යොමු කිරීම කරනවා.

සති දෙකක් තුල, මගේ ආයතනික කටයුතු තුල අවශ්‍ය අතිරේක කාළය ලබා ගැනීම් කළ හැකි ලෙස සේවා කාළය නිදහස් කරදෙමින් පමණක් නොව, ආයතනික අවශ්‍යතා නිසා ප්‍රදේශයෙන් තවත් ප්‍රදේශ වලට ගමන් බිමන් යාමට සිදුවන කාළය සීමා කර ඒ වෙනුවෙන් වෙනත් වෘත්තික කණ්ඩායමක සහයෝගයට ලැබෙන්නට පටන් ගන්නවා. ඒ විතරක් නොවේ, පරිපාලන කළමණාකරණය කළ තීරණය මත, අපේ අධීක්ෂණ නිලධාරිනිය වෙත යම් සීමා පැනවීමක් පවා සිදුවෙනවා. ඒතුල අපට, අපේ සේවාලාභීන්ට මුල් තැන දෙමින් පවත්වාගෙන ගිය සේවාව ලබා දීමට ප්‍රමුඛත්වය ලබා දෙන්නට අවස්ථාව ලැබෙන අතර, ඒ වෙත්දී පුහුණුව ලැබූ සැහෙන පිරිසක් සිටි නිසා ඒ අයගේ

උදව්වද ඇතිව අළුත් වර්ෂුවල් වැඩසටහන් කැනඩාවේ පළාත් පහක් පුරා ක්‍රියාත්මක කරන්නට අපට හැකි වෙනවා. (මේ සියළු අභියෝග තුල දුක , සතුට , අනපේක්ෂිත දේ දකිමින්, විඳිමින් කෝවිඩ් කාළය පුරාම අපේ වැඩසටහන් පවත්වා ගනිමින් ඉහල සේවාවක් ලබා දෙන්නට අපට හැකි වෙත්දි, අපේ ක්ෂේත්‍ර අධීක්ෂණ නිලධාරිනිය සෞඛ්‍යය හේතු මත දිගු කාළීන නිවාඩු ලබා ගන්නට කටයුතු කරනවා.) අද වෙත්දි, මගේ වැඩසටහන තුලට එක්වූ නවක සම වෘත්තිකය මිතුරන් , සහ මිතුරියන්ට , මා මුහුණදුන් අත්දැකීම් ඇති නොවන ලෙස උපරිම සහයෝගයක් ලබා දෙමින්, සහ එම නිසාම ඔවුනගේද උපරිම සහයෝගක් සමඟින්, ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාව වෙත උපරිම සේවයක් ලබා දෙමින් , හිත පිරෙන සතුටක් එක්ක ගෙදර එන්නට හැකි වෙලා තිබෙනවා.

මෙන්න මෙහෙමයි, මා toxic workplace තත්ත්ව වලට මුහුණ දුන්නේ.

දැන් කියන්න යන්නේ, මෙවන් තත්ත්වයකදී කළ යුතු, ගත යුතු උත්සාහයන් කිහිපයක් ගැන. මෙම කරුණු මේ ලිපියට එක් කරන්නේත්, මගේ අත්දැකීම ඔස්සේ, එම සිදුවීම තුල වී තිබුණු "අසාධාරණ තත්ත්වයන්" හඳුනාගත්, පරිපාලන ඉහළ නිලධාරින්, අපේ සම්පූර්ණ කණ්ඩායම වෙත ලබා දුන් අධ්‍යාපනික වැඩමුළුවක් ඔස්සේ .(මා මෙන්ම, තවත් සම සේවයකයන් කිහිපදෙනෙක් , පෙර කී අධීක්ෂණ නිලධාරිනිය නිසා පීඩාවට පත්ව තිබූ බව දැන ගත්තේ පසුවයි) . ඒ තුල කතා වූ ප්‍රධාන කරුණු මෙන්න මෙහෙමයි.

1) පීඩාකාරී ආයතනික පරිසරයක ලක්ෂණ දැන ගන්න, හඳුනාගන්න- ආයතනික වගකිම්, රැකියාවේ වගකීම් තුල කළ යුතු කාර්යාවලියට බාහිර වගකීම්, පීඩාකාරී වෙන ලෙස පවරමින්, මානසික පීඩාවන් ඇති වන තත්ත්වයන් මතු කරමින්, සේවකයාට හිමි පහසුකම් ලබා ගැනීමට බාධා කිරීම්, මයික්‍රොමැනේජ්මන්ට් ලෙස අනවශ්‍ය ලෙස සේවකයාට බලපෑම් කරන, මානසික පීඩාවන් ඇති කරන , පොදුවේ, සේවකයා කළ යුතු වගකීම් සහ වගවීම් වෙනුවෙන් ලැබිය යුතු "සාධාරණ" පරිසරය ලබා නොදී , පීඩාවට පත්කරන පරිසරයක් හඳුනාගැනීමට ආයතනයේ සියළු සේවකයන් දැනුවත්ව සිටිය යුතු අතර, එම හඳුනාගැනීම් කිරීමට ද සැලකිලිමත් වීම තමන්ගේ යහපැවැත්මටයි වැදගත්.

2) සටහන් තබා ගන්න, ලියකිවිලි, සාක්ෂි එකතු කරගන්න- තමන්ට පීඩාකාරී තත්ත්වයක් ඇති කරන අවස්ථා, සිදුවීම් වලට අදාල සාක්ෂි, සිදුවූ අසාධාරණකම් පිළිබඳ ආයතනික/ආයතනික ප්‍රතිපත්ති වලට අදාල තොරතුරු, සාක්ෂි , සටහන් තබා ගන්න. මේතුල වාචිකව සිදුවන පීඩාවන් පිළිබඳව, තවත් අයෙක්ගේ සාක්ෂි සහිතව පුද්ගලික සටහනක් තබා ගැනීම මෙන්ම, ලැබුණු හෝ යොමු කළ ඊමේලයක මුද්‍රිත පිටපතක් තමා සන්තකයේ තබා ගැනීමත් වැදගත් වේවි.

3) තමන්ගේ හිමිකම් දැනගන්න, හඳුනාගන්න- අදාල ආයතනයේ සේවකයෙක් ලෙස, අදාල රටේ ,පළාතේ රැකියාවක් කරන්නේක් ලෙස තමන්ට ඇති හිමිකම, අයිවාසිකම් ගැන නිවැරදිව දැනුවත්ව සිටීම හරිම වැදගත්. ඒතුල ආයතනික නීති සංග්‍රහය, චක්‍රලේඛයන්, වගේම මූලික මානව හිමිකම් වැනි නීතිමය කරුණු ගැනද අවබෝධය හරිම වටිනවා. එමෙන්ම, විදේශ රටකදී නම් , discriminatory behaviours, microaggressions වැනි අවස්ථා දැන සිටීම මෙන්ම ඒ අවස්ථාවකදී තමන් ක්‍රියාත්මක විය

යුතු ආකාරය සහ තමන්ට ඇති ආවරණයන් ගැනද දැන සිටිය යුතුමයි.

4) උදව් ගන්න - පීඩාකාරී තත්ත්වය තුල තමන්ට සිදුවන මෙන්ම සිදුවිය හැකි අපහසුතා ගැන ආයතනයේම විශ්වාසවන්ත මිතුරෙක් සමඟ කතාබහ කර තිබීම වාසියක් වෙන්නට පුළුවන්. එතැනදී, ආයතන ප්‍රධානියා හෝ පීඩාකරන්නා වෙත "දොස් පවරනවාට වඩා" තමන්ට සිදුවන පීඩාකාරී තත්ත්වය ගැන කතා කිරීම පරිස්සම්. ඒ වගේම, ආයතනික පරිපරිපාලනමය ආකෘතිය තුල , තමන් යොමුවිය යුතු නිලධාරින් හඳුනාගැනීම, ඔවුන්ට කළ හැකි සහ නොහැකිදේ ගැන අවබෝධයක් තිබීමත් ගැටළු සීමා කිරීමට වගේම පීඩාවන් වැඩිවීම් සීමා කරගන්නට උදව්වේවි. සමහර අවස්ථා වලදී, ආයතන සීමාවෙන් පිට, පළාත් හෝ රාජ්‍ය මට්ටමින් සේවකයාගේ රැකවරණයට තිබෙන ආයතන සමඟ සම්බන්ධවීමටත්, දැනුවත්වීමටත් උදව් ගන්න වේවි.

5) තමන් ගැන හිතන්න - පවතින පීඩාකාරී තත්ත්වය තුල "ගත හැකි" මෙන්ම "විය හැකි" තත්ත්වයන් ගැනද විමසීමක් කරමින්, දැන් මුහුණදෙන පීඩාවට ශක්තිමත්ව හැප්පීමට තමන්ට හැකියාවක් හදාගන්න, ඒ විශ්වාසය ඔබට ශක්තියක් වේවි. නමුත්, ඒ "විශ්වාසය", "නිකංම විශ්වාසයකට" වඩා, පිළිගත හැකි, නීතිමය කරුණු පසුබිමක් මත ගැනීමය වැදගත්

6) අමතන්න. - අවශ්‍ය දැනුවත්වීම් ලබා දෙන, අවශ්‍ය සාක්ෂි, තමන්ට අපහසුතා වූ ආකාරයන් ගැන නියම විමසීමක් සහිතව , තමන්ට දැනුනු හැඟීම් , සහ පීඩාවන් ගැන අතිශෝක්තියක් නොවන ඇත්ත තත්ත්වයත් සමඟ, අදාල පීඩාව ඇති කරන නිලධාරියා, අධීක්ෂණ නිලධාරියා අමතන්න. එම මුහුණට මුහුණලා කරන කතාබහක් හෝ ලිඛිත ක්‍රමයක් වන්නට පුළුවන් වුනත් , පළමු උත්සාහය සුහද කතාබහක් ලෙස ආරම්භ කරන කතාබහක් තුලින්, තමන්ගේ තත්ත්වය සහ එය ඇති වූ ආකාරය බෙදා දීම සමහර විට ඉක්මණ් ප්‍රතිපල ලබා දෙන්නට පුළුවන්. සමහර අවස්ථාවක, අධීක්ෂණ නිලධාරියා, ඉහළ නිලධාරියා නොදැන කරන දෙයක් නිසා ඔබ මේ පීඩාවට පත් වුනා වෙන්නත් පුළුවන්නේ. කෙසේ වෙතත්, මේ සියළු හමුවීම්, කතාබහ කළදේ ගැන ද සටහන් තබා ගැනීම හරිම වැදගත්.

7) නැවත අමතන්න- මෙතැනදී, කියන්නට හදන්නේ මේ වෙත්දී ඔබට පීඩාව ඇති කළ වගකියන නිලධාරියා තත්ත්වය ගැන දැනුවත් කළා නම් , තවමත් සාර්ථක ප්‍රතිපල නැත්නම්, හෝ සාර්ථක ප්‍රතිපල වෙනුවට පීඩාවන් තවත් වැඩි වන බව දැනෙනවා නම්, එම නිලධාරියාගෙන් ඉහළ වගකියන නිලධාරියෙක්, විශේෂයෙන්ම ආයතනයේ මානව සම්පත් අංශ, ආයතනයේ ආයතනික චර්යාධර්ම පිළිබඳ අගැයුම් කරන නිලධාරින් , තත්ත්වය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමට සිදුවේවි.

8) ඔබේ අවස්ථා හඳුනාගන්න. - පවතින තත්ත්වය තුල , ඔබේ යහපැවැත්ව වෙනුවෙන් ඔබට ගත හැකි වෙනත් උත්සාහයන් ඇත්දැයි හඳුනාගන්න. ආයතනයේ වෙනත් අංශයකට මාරුවීම, ආයතනය තුල සේවා කාළය නිමා කරමින් සහ ගැටළුවක් ඇති නොවන ලෙස වෙනත් ආයතනකට මාරු වීම, සේවක උපකාර අංශ ඔස්සේ ඔබට මේ තත්ත්වයට අදාලව ලබා ගත හැකි වෙනත් උපකාර වේද වැනි ඔබ වටා ඇති "අවස්ථාවන්" හඳුනාගන්න.

9) ඔබට පාළනය කළ හැකි / නොහැකි දේ හඳුනාගන්න - සමහර අවස්ථා වලදී ආයනය තුල

පවතින ටොක්සික් පරිසරයට වෙනස් කිරීමට ඔබට හැකියාවක් නොමැති නම්, ඒ සඳහා සහයක් ලබා ගත හැකි ක්‍රමයක් ඇත්තේම නැත්නම්, එම රැකියාව තුලම රැදෙනවා හැරෙන්නට ඔබට ගන්නට වෙනත් ක්‍රමයක්, අවස්ථාවක් ඇත්තේම නැත්නම්... දැන් කරන්නට තිබෙන්නේ , "පීඩාවත්" එක්ක සෙල්ලම් කරන්නට ඉගෙන ගැනීමයි. ඒ තුල, ගැටළුකාරී අවස්ථාවකදී තමන් ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය, හිතට දැනෙන පීඩාව මෘදු කරගැනීමට ගත හැකි උත්සාහයන් ලබා ගැනීම (පරිසරය තුල හිත මිතුරන් සමඟ එක්වීම, තාවකාලිකව විවේකයන් ගැනීම, තමන්ට හිමි නිවාඩු වරින්වර ලබා ගනිමින් යම් නිදහස් කාළයක් ලබා ගැනීම, කාර්යාලය තුල අත්දැකීම් එක කාළ සීමාව තුල රඳවා අනෙක් කාළය තුල හිතට සහනයක්, සතුටක් ලබාගැනීමට අවශ්‍ය උත්සාහන් දැරීම වැනි) කරමින්, ඔබේ අනාගත වෘත්තීය සංවර්ධණයට සැලසුමක් සහිතව හිමින් සැරේ "ඔබේ ගමන" යන්න උත්සාහ කරන්න. (ඒ තුල වෘත්තියේ ඉහළට යාමට අවශ්‍ය අමතර පුහුණු ලබාගැනීම, වෘත්තිය ලියාපදිංචින් ලබා ගැනීම හෝ වෙනත් ආයතනක දැනට වඩා ඉහළ මට්ටමක රැකියාවක් වෙනුවෙන් උත්සාහ කිරීම වැනි උත්සාහ කරන්නට පුළුවන් වේවි.)

10) යහපත් සේවා පරිසරයක් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්න- මේ තමයි මම නම් දකින්න කැමතිම දේ. ඒ කිව්වේ, තමන්ට මේ වගේ අසාධාරණයක් වුනා නම්, ඒ වැරැද්ද නිවැරදි කරගන්න උත්සාහ කළා නම්, තමන්ට අවස්ථාවක් ආවා නම් එම පරිසරයගේ වගකීමක් දරන්න, ඒ තමන්ගේ සීමාව තුල තවත් කාටවත් අසාධාරණයක් නොවෙන්න ඒ වැඩ පරිසරය හදා ගන්න පුළුවන් වුනාම තමන්ට දැනෙන සතුට වගේම, තමන් එක්ක සේවය කරන අනෙක් සාමාජිකයන්ටත් දැනෙන සතුට ඉස්තරං.

මොන රස්සාව කළත්, කොතැන රස්සාව කළත්, "තමන්ගේ වටිනාකම" "තමන්ගේ කායික මානසික යහපැවැත්ව" ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න අමතක කරන්නෙපා.

කතාව ඉවරයි

ඇති දේ ඇති සැටියෙන් ලොව දකින මිනිස්සු

"මේ ලෝකේ සතුටින්ම ඉන්නෙ, හොඳම දේ ලැබුණ මිනිස්සු නෙවෙයි ..ලැබුණ හැමදේකම, මොකක්ම හරි " හොඳක් " දකින මිනිස්සු..."

මේ අදහස ඔස්සේ තව පොඩ්ඩක් හිතත්තදි මතකයට ආවේ, මේ විදියට හිතන අය වගේම සමහර විට ඊටත් වඩා ඉන්නේ මීට ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තට හිතල හැමවෙලාවෙම බිදිලා ඉන්න, හැමතිස්සේ වැරැද්දක්ම දකින, හැම සිදුවීමකම විනාශයක්, හානියක් , පාඩුවක්ම ,කළකිරීමක්ම දකින අයද කියල.

මේ විදියට හැමදේමක නරකම, නෙගටිව් පැත්තම දැකීම , මහලොකු අසාමාන්‍යතාවයක් කියල කියන්න බැහැ. Negative bias ලෙස හඳුන්වන්නට පුළුවන් මේ

විදියට හිතීමේ රටාව අපට එන්න පුළුවන් විවිධ හේතු නිසා. ඒ අතරේ, අපේ හිත් ඇතුලේ තාමත් තියෙන වල්ගතිය, ඒ කිච්චේ වසර දහස් ගණනකට පෙර වන සතුන් සමඟ වනාන්තරේ ජීවත්වෙත්දි තිබුණු බය, දැඩි විමසිලිමත්බව වගේ "අවශ්‍යතා "වෙනුවෙන් තිබුණු හැඟීම් , හිතුවිලි රටා තවමත් යම් තරමකින් අප අතරේ පැවතීම වගේම , තවත් අයෙක් කාළයක් තිස්සේ ජීවිත ගමන තුල මුහුණදෙන "දැඩි පීඩාවන්" හෝ මුහුණදුන් යම් අවදානාත්මක සිදුවීම් තුල දැනුනු වේදනාවන් වුනත් මේ ආකාරය නෙගටිව් විදියටම හිතීමට හේතුවක් වෙන්න පුළුවන්. ජීවිතේ ලොකු අවදානමකට මුහුණදීලා, එහෙම නැත්නම් ලොකු හානියක්, පාඩුවක් කරගත්ත කෙනෙක් , ඒ නිසාම විඳවූ සමහර විට තවමත් විඳවන අයෙක්, තමන් ඉදිරියට එන හැමදේකම "අවදානමක්" දකින්න පෙළඹෙන්නට පුළුවන්. මේ වැඩේමට උදව් දෙන්න අපේ මොළයත් සූදානමින් ඉන්න බව පර්යේෂකයන් හඳුනාගන්නවා. ඒ කියන්නේ, අපේ මොළය හරි කැමතියිලු විය හැකි අවදානම්, හානි, රිදවීම් එහෙම නැත්නම් සෘණාත්මක, අසුබවාදී සිතුවිලි (negativity-focused thinking) බොහොම තදින් රඳවා ගන්නට.

ඒ විතරක්ම නොවෙයි, තවත් අවස්ථාවකදි එම පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යය තුල පවතින යම් ගැටළුකාරී හෝ රෝගී තත්ත්ව නිසාත්, මේ විදියට හැමදේකම "නරක" දැකීම සිදුවෙන්නට පුළුවන්.

දැන් ඔය පෙර කී යම් හේතුවක් හෝ හේතු නිසා, යම් පුද්ගලයෙක් තමන්ට ලැබෙන හැම අළුත් අවස්ථාවකම, අභියෝගයකම, තමන්ගේ "පහසුගමන් මගෙන්" ටිකක් එහාමෙහා වීමකදීම , තමන්ට හානියක් වේයැයි, පාඩුවක්, වේයැයි හිතනවා නම් , එසේ සිතමින්, එම "විය හැකි" පාඩු, හානි වලට මුහුණ නොදී එම අවස්ථාව, අභියෝගය හෝ වෙනස් ගමන නොගොස් තම (දැනෙන හෝ විශ්වාස කරන) "සුවයේම" ඉන්නට උත්සාහ කරනවා නම් එතැනදී තවත් ගැටළු වලට මුහුණදෙන්නට සිදුවෙන්නට පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ජීවිතයේ සැලසුම් , ඉලක්ක සාර්ථක කරගන්නට අපහසු වෙන්නට පුළුවන්. ඒ තබා, සමහර අයෙක්ට ජීවිතයේ "ජයගත යුතු " සැලසුමක් හදා ගැනීමම අභියෝගයක් වෙන්නටත් ඉඩ තිබෙනවා. දැන් මේ කියන අසුබවාදී බව සහ විමසිලිමත්බව සහ ආරක්ෂාව කියන සංකල්ප අතර අතරමං වෙන්න එපා. ජීවිතයට අවශ්‍යයි විමසිලිමත්බව, ආරක්ෂාව. නමුත් මේ කියන්නේ, හැමදේම, හැම අළුත් වෙනසකම "නරකම" "හානියක්ම" "අවදානමක්ම" දකින සර්ව අසුබවාදී හැඟීම් රටාව ගැනයි.

මේ අසුබවාදි (pessimism) බව, නොහැකිවීම්, තම ජීවන ගමනේ ඉදිරියට බාධාවක් විය හැකිබව හඳුනාගෙන , තමන්ට දැනෙන "හැමදේකම අවදානම" එහෙම නැත්නම් negative bias එක වඩාත් සුදුසු විදියට නිවැරදි කරගන්නට උත්සාහයක් ගන්නට කැමැති අයෙක් ඉන්නවා නම් ඒ සඳහා කළ හැකි උත්සාහයක් ගැනයි මේ කතා කරන්න උත්සාහ කරන්නේ.

මේ සඳහා විවිධ ස්වඋත්සාහ වගේම චිකිත්සීය ප්‍රතිකාරත් උදව් කරගන්නට පුළුවන්. සමහර අවස්ථාවකදි ඖෂධීමය ප්‍රතිකාර මගින්, මෙම නෙගටිව් , අසුබවාදී බව හිතට ගෙන ඒමට හේතුවන මානසික බලපෑමට අදාල රෝග තත්ත්වයක් වේනම් ඊට ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නටත් වේවි. මේ සියල්ල අතරේම, තමන්ටම උත්සාහ කළ හැකි සහ චිකිත්සීය ලෙසත් යොදා ගන්නට උපක්‍රමයක් තමයි Cognitive Re-framing කියන්නේ.

Cognitive Re-framing තුල පළමු සහ වැදගත්ම පියවර

තමයි,

1) තමන්ට බහුලව හෝ හැම දෙයක් පිළිබඳවම වැඩිපුර "සෘණාත්මක ලෙස" හැඟීම් එන බව එම පුද්ගලයාම වටහා ගැනීම.

මේ සඳහා තනිවම පුද්ගලයෙක්ට හිතලම තේරුම් ගන්න පුළුවන් වන අවස්ථා වැඩියි. ටිකක් නිදහසේ තමන්ගේ හිතුවිලි රටා ගැන කල්පනා කළොත් , යම් වෙනසක්, අළුත් ඉලක්කයක් ගැන හිතත්දි තමන්ට දැනෙන ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක හැඟීම් ගැන සැසඳීමක් කළොත් පොඩි අදහසක් ගන්න පුළුවන් මේ ගැන. එහෙම තනිවම හදුනාගන්නට නොහැකි වන අවස්ථාවකදි වෘත්තීය මනෝ උපදේශකවරයෙක්ගේ උදව් ලබා ගත්තොත්, ඔබේ අදහස් ඔස්සේම ඔබට අවබෝධ වෙන්න අවස්ථාවක් ලබා දෙනවා ඔබේ සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් "විය යුතු දේ" ඔබට තෝරගන්නට.

හරි, හිතන්න දැන් ඒ පුද්ගලයාට තේරෙනවා තමන්ට "සෘණාත්මක" / අසුබවාදී හැඟීම් බහුලව මතුවන බව. දැන් කරන්න තියෙන්නේ, එහෙම "අසුබවාදී හැඟීමක්" හිතට ආවාම, ඒ හැඟීම් ටික වෙලාවකට තනි කරගෙන, ඒ "හැඟීමේ" ඇත්ත , නැත්ත ගැන කල්පනා කරන එක. මේක ලියන්න ලේසියි, නමුත් පළමු උත්සාහයන් ටිකක් අමාරු වේවි. හැබැයි, උත්සාහ ගත්තොත් ටිකක් ප්‍රැක්ටිස් කළොත් බැරි නෑ. දැන්, දෙවන පියවර විදියට අපි කරන්නේ,

2) ඒ "අසුබවාදී/සෘණාත්මක" හැඟීමට අභියෝග කරන එක.

ඒ කියන්නේ, ඒ දැනුන හැඟීම , ඒ අසුබවාදී විය හැකියාව, ඇත්තටම වෙන්න පුළුවන්ද ? බැරිද කියන ටිකක් හිතන එක. එතැනදී මේ වෙලාවෙදි තමන්ට "දැනෙන" නැත්නම් හිත කියන මේ හැඟීම පිළිගන්න පුළුවන් සාක්ෂි තිබෙනවද, එහෙම වෙන්න කොයිතරම් සම්භාවිතාවයක් ඇත්ද ? මේ හිතන විදියට නොවී , වෙනත් දෙයක් වෙන්න බැරිද කියන , තමන්ගේ හිතත් එක්ක කරන තර්කානුකූල කතාබහ තමයි මෙතැනදි සිදුවන්නේ.

මෙතැනට ආවට පස්සේ, ක්‍රමයෙන් එම පුද්ගලයාගේ හිතට , වෙනස් ආකාරයේ අදහස්, විය හැකියාවන් ගැන "අළුත් හැඟීම්" එකතු වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ විදියට මෙම හැඟීමට පරස්පර හෝ වෙනස් අළුත් "විය හැකියාවන්" ගැන අදහස්, හැඟීම් එකතු කරගන්නට වෙහෙසීම තමයි තුන්වන පියවර වෙන්නේ. ඒ කිව්වේ,

3) අසුබවාදී/සෘණාත්මක හැඟීමට පරස්පර වෙනස් අදහස්, හැඟීම් එකතු කරගන්න එක.

මේ සියල්ල "හිතේ තියාගෙනම " කරන්න අපහසු නම්, සහ වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිපල ගන්න නම් මේ හැඟීම් කොළයක ලියා ගත්තොත් වඩාත් පහසුවේවි. ඒ කිව්වේ, කොළයක් අරගෙන, තමන්ගේ අරමුණ, ඒ වෙනුවෙන් "ක්ෂණයකින් මතුවූ" අසුබවාදී/සෘණාත්මක හැඟීම හෝ හැඟීම් සහ , දැන් උත්සාහ අරගෙන වෙනස් විදියට හිතීම තුල මතු වෙන අළුත්, වෙනස් හැඟීම් අදහස් සියල්ල කොළයක පොඩි වගුවක් වගේ ඇඳල දෙපැත්තට ලියාගෙන බලන්න.

මෙහෙම අළුත් විදියට හිතාගෙන යත්දි, ලියාගෙන යත්දි ඔබේ මනසම ඔබට කියාවි, "ඇත්තටම මෙහෙම ධනාත්මක විදියටත් වෙන්න පුළුවන් නේද?" කියල. එහෙම නැත්නම් අඩුම ගානේ එයා කියාවි, "මෙච්චර කල් අසුබවාදී විදියටම හිතුනත්, මේ උත්සාහයේ විය හැකි හොඳ පැතිත් නැතිවා නොවේ" කියල. අන්න එතැනදි තමයි මේ Cognitive Re-framing තුල ජයග්‍රහණය පටන් ගන්නේ. හැබැයි මතක තියාගන්නම ඕන, අතනොහැරිය යුතු උත්සාහවන්ත බව පවත්වා ගන්නටම අවශ්‍ය හේතුව එන්නෙත් එතැනදිමයි, ඒ කියන්නේ ,

4) මෙය පුහුණු කිරීම තුල ප්‍රතිපල ලබා ගත හැකි උපක්‍රමයක්.

ඒ කියන්නේ, මේ කියනව වගේ එකවතාවෙම , මොළයේ හිතුවිලි රටා පැති මාරු නොවෙන්න පුළුවන්, ටික දවසක් , අවස්ථා කීපයක් උත්සාහ කරන්න වේවි. හැබැයි, ඉලක්ක, එහෙම නැත්නම් අළුත් උත්සාහයන් කිහිපයක් අරගෙන, ඒ එක් එක් උත්සාහය වෙනුවෙන්, මේ Cognitive Re-framing පියවර කල්පනාවෙන් ක්‍රියාත්මක කරල බලන්න, ඔබටම දැනේවි, පළමු වාරයට වඩා, දෙවන තුන්වන වාර වලදි තමන්ට දැනෙන "ධනාත්මක හැඟීම් " රටාව වෙනස්වන ආකාරය. දහවන වතාව විතර වෙත්දි දැනේවි, තමන්ට අළුත් අත්දැකීමක, ඉලක්කයක හොඳ පැත්තත් මුලින්ම පේන්නට පටන් ගන්න බව. අන්න ඒ තැනට එත්දි, ඔබේ මොළය තුල හැඟීම් ගමන් ගන්නා රටාව තුලම වෙනසක් වන බව.

දැන් මේ සම්පූර්ණ සිදුවීමට උදාහරණයක් අරගෙන බලමු කොහොමද මේක වෙන්නේ කියල.

ඔබේ ඉලක්කය තමයි - අළුත් රටකට සංක්‍රමණය වීම

අසුබවාදීව දකින මොළය - "ඕක මහ භයානක තීරණයක්, හුඟක් මිනිස්සු ඔය රටට ගිහින්, සීතලේ ගල් වෙලා මැරිල තියෙන්නේ. අර ෆේස්බුක් එකෙත් තිබුණේ සාක්කි එක්කම"

1) දැන් ඔබ තේරුම් ගන්නවා, මේ එකපාරම ඔළුවට ආ අදහස "අසුබවාදී ලෙස බැලීම" කරන මොළයේ ක්ෂණික තීරණයක් බව.

2) දැන්, ඔබ "බලෙන්" හිතනවා/අභියෝග කරනවා පෙර හැඟීමත් එක්ක - "එක පෝස්ට් එකක් එහෙම තිබුණත්, අර ගෲප් එකේ හුඟක් අය ඒ රටට ගිහින් නිදහසේ ඉන්නව වගේනේ මට දැනෙන්නේ. අනෙක , එක එක රටේ අභියෝග වෙනස් නොවැ. මොකෝ මේ රටේ මට අභියෝග නැතෑ කියලයි"

3) ඊළඟට ඔබ අර මුල් හැඟීමට පරස්පර ධනාත්මක දේ එකතු කරනවා - "එහෙම හිතුනට, අර අක්කලා දරුවොත් එක්ක නිදහසේ ජීවිතයක් ගත කරන්නේ ඒ රටේ, අනෙක අර මාමගේ දරුවෝ..මේ රටේ හිටියත්ම එතැනට යන්න පුළුවන්ද ? මගේ දරුවන්ටත් එතැනට එන්න පුළුවන් ඒ රටට ගියොත් . මගේ දරුවන්ට මීට වඩා හොඳ අධ්‍යාපනයක්, නිදහස්, වගේම හොඳ අනාගතයක් දෙන්න පුළුවන් ඒ රටට ගියොත් ... තවත් ධනාත්මක හැඟීම් කොළයක ලියා ගනීවි.

4) දැන් ඉතින් මේ ක්‍රමේ ටිකක් ප්‍රැක්ටිස් කරන්නොන්. එතැනදි, ඔබේ අළුත් ඉලක්කය වෙනුවෙන් ධනාත්මක පෙළඹවීමක් වගේම සාර්ථක සැලසුමක් හදාගන්නත් ,ඔබේ හිතම ඔබට පාරක් පෙන්වාවි.

කතාව ඉවරයි, උදාහරණෙටත් "රට එන එකම" ගත්ත එක ගැන අමනාප නොවන්න. මොකද ඒක පහසු උදාහරණයක් වගේම අපේ හුඟක් අය හිර වෙන තැනක් නිසා ගත්තේ. මේ උදාහරණය අසාත්මික වගේ දැනෙනවා නම් උසස් වීමක් වෙනුවෙන් විභාගයකට සූදානම් වීම, අළුත් ගෙයක් හැඟීම එහෙම නැත්නම් හැංගි හැංගි බැඳී පෙම් කතාව, විවාහයකට පත් කරගැනීම වගේ ඔබට අදාල ඉලක්ක අරගෙන උත්සාහ කරන එක ඔබට බාරයි.

දැන් බර කතාව ඉවරයි. දැනගත යුතු වැදගත්ම දේ, මේ Cognitive Re-framing කියන්නේ, මොළයේ ආවේග ක්‍රියාත්මක වීම සමඟ සෘජුවම බැඳෙන උපක්‍රමයක්. ඒ වගේම, මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය විමසිය හැකි fMRI වැනි තාක්ෂණික ක්‍රම උදව් කරගත්, විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ඔස්සේ මෙම උපක්‍රමයේ භාවිතයෙන්, මොළයේ ස්නායු සන්ධි අතර සිදුවන වෙනස්කම් (Synaptic plasticity) , ස්නායු ගමන් මාර්ග අතර අළුත් වෙනස්කම් වීම (Neural network reorganisation) වැනි වෙනස්කම් සිදුවන බව හඳුනාගෙන තිබෙනවා, සහ ඒ පිළිබඳව පිළිගත් පර්යේෂණ වාර්තා ඔබටත්

අන්තර්ජාලයේ, ස්නායු විද්‍යා පර්යේෂණ ඉදිරිපත් කරන වෛද්‍ය/සෞඛ්‍යය පර්යේෂණ ආයතන වල වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ ලබා ගන්නටත් පුළුවන්.

එහෙම නම්, "ඇති දේ ඇති සැටියෙන් ලොව දකින මිනිස්සු" කතාව මෙතැනින් නිමයි.

නව යුගයේ බබා හැදිල්ල.

මේ ලිපිය අකුරු කරන්නට හිත පෙළඹුණේ, ඊයේ දවසේ "සිත් සුව අරණ" වෙත ලැබී තිබුණු ගැටළුවක් සහ ඒ වෙත ලැබී තිබුණු පිළිතුරු කියවත්දී. ගැටළු සාරාංශයක් ලෙස ගත්තොත් කියවුනේ, විවාහක යුවලක්, විවාහයෙන් යම් කාළයක් ගත වෙලත් දරුවන් නොසිටීම ගැන, "සංවේදී වුනු" අසල්වැසි කාන්තාවක හැලූ, අසංවේදී කතාවක් නිසා සිදුවූ සිත් තැවුලක්. තමන් ගැන සොයනවාට වඩා, අනුන් ගැන සොයන්නට හුරු පුරුදු වුනු බහුතරයක් ඉන්න පරිසරයක් තුල මෙවැනි සිදුවීම් , "අසාමාන්‍ය" නැහැ. නමුත්, ඒ සිදුවීම් නිසා, සිත් රිදෙන බව, හිතට බර දෙන බව සමහරුන් වටහාගන්නේ නැහැ. මේ කතාවට හේතු වන්නේත්, එවැනි, "අසංවේදී" කාන්තාවකගෙන් පිටවුනු, හිත් තුවාල කරන වචන කිහිපයක්.

මෙවැනි අදහස් හිතට දැනීමත් එක්ක, හිත රිදෙන එක, හිතට බරක් එන එක, තමන් ඉන්නා තීරණය හරිද වැරදිද කියන සැකය නැවත නැවත මතුවීම් විය හැකි වුනත්,අපට කළ හැකිදේ , අනුන් කුමක් කීවත්, අප ගත් තීරණය නිවැරදි නම්, ඒ තීරණය වෙනුවෙන් තමන් පෙනී ඉන්නවා නම්, අනුන්ගේ වචන විමර්ශණය නොකර තමන් ගත් තීරණයේ ශක්තිමත්ව රැදෙන එක. ඇත්ත, මෙවන් "සංවේදී" ගැටළුවකදි , මේ ලියන තරම් ඒ වැඩේ පහසු නැහැ. හිත රිදෙනවා. නමුත්, එතැනදි, නැවතත් ඔබ දෙස හැරී බලමින්, තමන් ගත් තීරණයේ වටිනාකම හදුනාගනිමින් සහ සිත් සුව අරණ වැනි තැනකට ලියමින් හිත නිදහස් කරගනිමින් නැවත ඔබේ හිත හදා ගැනීමයි කළ යුතු. ඒ වගේම, උගත් පාඩම් ලෙස, මෙවන් අසංවේදී කරුණු හිත් ඇතුලට පිහි තුඩු සේ ඇතුළු කරන, "අසංවේදී" මිනිසුන් (තම පවුලේ හෝ අසල්වැසි වුවත්) හැකි තරමින් දුරස්ව තබා ගැනීම, සහ ඔවුනගේ ප්‍රතිචාර වලට එකතු නොවීම තම යහ සෞඛ්‍යයට හේතු වෙනවා.

කෙසේ වෙතත්, අදාල ගැටළුව වෙත ලැබී තිබුණු , කාරුණික ප්‍රතිචාර තුල එම සංවේදී කරුණ නිසාවෙන් යම් පාර්ශවික වීමක් සහිත පිළිතුරු මෙන්ම, සමහර මධ්‍යස්ථ පිළිතුරුද තිබුණා. කෙසේ වෙතත්, "සිත් සුව අරණ" තුල අප හැම විටම , අද දවසේ සමාජීය, ආර්ථික වගේම, සෞඛ්‍යයම වශයෙනුත් වඩාත් සමබර සහ නිවැරදි අදහසක් බෙදා ගන්නට උත්සාහ කරන නිසා, ඒ ලබා දුන් පිළිතුරු සියල්ලට අගයක් දෙමින්, තවත් කරුණු කිහිපයක්ද එකතු කර මේ ලිපිය ලියන්නට උත්සාහ කරනවා.

කෙසේ වෙතත්, හැමදාමත් වගේ මගේ ලිපි හුඟක් දිගයි, ඒ මට කියන්නට අවශ්‍ය දේ හැකි තරම් පැහැදිලි කර අකුරු කරන්නට තිබෙන මගේ ආසාව නිසාවෙන්. ඒ වගේම, මගේ ලිපි තුල මම ලියන්නේ, මට නිවැරදි ලෙස දැනෙන දේ, එතැනදි තවත් අයෙක් ඒකට එකඟ වේද , නොවේදී මට වැදගත් නැහැ. ඒ හිතුවක්කාර

ලියවීම් රටාව නිසාම , සමහර විට මේ තුල ඇති කරුණු ඔබ සමඟ එකඟ නොවන්නට පුළුවන්. එසේ වන තැන, මානුෂීය ගෞරවයක් සහිතව විසීමක් කළොත්, මගේ පිළිතුර ඒ වෙනුවෙන් ලැබේවී, එසේ නොවන තැන, මගේ සුවය වෙනුවෙන් පිළිතුරු නොදී ඉන්නටයි මගේ කැමැත්ත.

එහෙම නම්, අටුවා ටීකා අවසානයේ මෙන්න ලිපියේ ආරම්භය.

මුලින්ම ඇයි අපි මේ මනුස්සයෝ වගේ ජීවත් වෙන්නේ? සමහර විට අප වැඩිය නොහිතුවත්, මේකත් බර ප්‍රශ්නයක්. සමහර කෙනෙක් උපන් නිසා ජීවත් වෙනවා කියාවි, තව කෙනෙක් ජීවිතේ සතුට ලබන්නට ජීවත් වෙනවා වෙන්න පුළුවන්, තවත් අයෙක්, විවිධ ජීවිත අරමුණු සාර්ථක කරගන්නට, ඒ අරමුණු ඉලක්ක කරගනිමින් යන ගමනේ ජීවත් වෙනවා වෙන්නත් පුළුවන්. මේ විදියට, අප එක් එක් පුද්ගලයාට , විශේෂ වූ අරමුණු තියෙනවා ජීවත් වන්නට. මේ සියල්ල වෙනුවෙන්ම පොදු එකම සාධක කට්ටලය නම් "තෘප්තිමත් වීම සහ අරමුණු ඉටු කරගැනීම" සහ මේ වෙනුවෙන් පවත්වා ගන්නා බලාපොරොත්තු, බැඳීම් සහ වගකීම් වෙන්නට වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා.

කෙසේ වෙතත්, ජීවිතේ තෘප්තිමත් වීම සහ අරමුණු ඉටු කරගැනීම සහ අපේ කතාවේ ප්‍රධාන පුද්ගලයා වන "බබා" එකතු කරගත්තොත්, තෘප්තිමත් වීම සහ අරමුණු ඉටු කරගැනීම සඳහා "බබෙක් ඉන්නම ඕනද?" මේ ප්‍රශ්නෙත් අර මුල්ම එක වගේම , පුද්ගලානුබද්ධයි. සමහර අයෙක්ට තමන්ගේ ජීවිතේ සම්පූර්ණ වෙන්න, තෘප්තිමත් වීම සහ අරමුණු ඉටු කරගැනීම වෙනුවෙන් "දරුවෙක්" ඉන්නම ඕන වෙන අතරේ, දරුවෙක් පවුලට එකතු නොකරගෙන, ජීවිතේ සතුට, තෘප්තිමත් වීම සහ අරමුණු ඉටු කරගැනීම කරගන්නා තවත් පුද්ගලයන් ඕන තරම්.

දරුවන් නිසාම ජීවිතේ සතුට, තෘප්තිය ලබන වගේම, දරුවන් නිසාම ජීවිතේ විඳවන දෙමාපියන් මෙන්ම, දරුවන් නැති නිසා හෝ දරුවන් එකතු නොකර ගැනීම නිසා ලැබූ "නිදහස" සමරමින්, ලොව පුරා සංචාරය කරමින්, ගමට, රටට ස්වෙච්ඡාවෙන් උදව් කරමින් වටිනා ජීවිත ගත කරන වැඩිහිටියන්ද මගේ වෘත්තිය පරිසරය තුල හමුවෙලා තිබෙනවා. පුද්ගලිකව , මගේ ආදර කතාව තුල, රතු මල් ගවුම් පොඩිති දෙකක් අන්දවා, කොණ්ඩ කරල් දෙකක් බැඳි දෑතේ එල්ලාගෙන යාමට කෙළි පොඩිත්තියන් දෙන්නෙක් ඕන වුනත්, ඒ හිතූ ආකාරයමට ලැබුණත්, දරුවන් සිය ගණනකට මවක වෙමින්, ජීවිතේ පුදුමාකාර සතුටක් විඳින හිතවතියක්, මගේ මිතුරියක් ලෙස සිටිනවා. ඇය "දරුවන්" වෙනුවෙන් කරන සේවය, ඒ ඔස්සේ ලබන සතුට ලබන්නට මට හැකියාවක් නොමැත්තේ, මගේ දරුවන් වෙනුවෙන් මට සහ අපට ඇති බැඳීම් නිසාවෙන්.

මේ ආකාරයට, දරුවන් සිටීම සහ නොසිටීම, එහෙම නැත්නම් දරුවන් පවුලට එක් කරගැනීම මෙන්ම, නොගැනීමත්, ඒ ලබා ගත් ආකාරය තුල ජීවිතයේ සතුට , තෘප්තිය, පූර්ණත්වය විඳීමත් හුදෙක් පුද්ගලානුබද්ධ කරුණක් විතරයි. ඒ වගේම, තවත් අවස්ථාවක, තමන්ගේම දරුවෙක් වෙනුවට, වෙනත් අයෙකුගේ හෝ අනාථ වූ වෙනත් දරුවෙක් හදාවඩා ගෙන, ජීවිතේ තෘප්තිමත් බව විඳින අය ඔබ අප අතරේ කොයිතරම්ද ? ඒ විතරද, අයෙක්, පවුලක් ලෙස සැමියා සහ බිරිඳ අතරට දරුවෙක් එකතු කරගනිද්දි, තවත් අයෙක් අවිවාහකව සිටිමින්, දරුවෙක් තම ජීවිතයට එකතු කරගෙන, ජීවිතේ සතුට විඳින අවස්ථාත් තවත් රටවලදි දකින්නට පුළුවන්. තවත් අවස්ථාවක, ගැහැණු පිරිමි අම්මා තාත්ත වෙනුවට, ගැහැණු-ගැහැණු දෙමාපියන් හෝ පිරිමි-පිරිමි දෙමාපියන් සමඟ හැදෙන "දරුවන්" ද ලෝකයේ සිටිනවා. ඒ හැම එක්වීමකදීම,

දුක , සතුට අභියෝගක වෙනස් ආකාර වලින් ඒ හැම අයෙක්ම විඳිනවා ඇති.

ඒ නිසා,
ජීවිතේ සම්පූර්ණ වන්නට,
කසාදයක් බඳින්නම ඕනද?
කසාදයක් බැඳල "දරුවෙක්" හදාගන්නම ඕනද?
මේ කිසිදු අවස්ථාවක්, පොදු "නීතියක්" ලෙස තවත් අයෙකුට පටවන්නට ඔබටවත් මටවත් , කාටවත් බැහැ. එය අතිශ්‍යම පුද්ගලික තීරණයක්, කැමැත්තක්, සමහර විට වෙනස් කළ නොහැකි තත්ත්වයක්.

දැන් , බබෙක් හදන්න කතාවට යන්න හදන්නේ. මෙතැනදි, බබෙක් හදන්න කසාද බඳින්නම ඕනද? කසාද නොබැඳ බබෙක් හැදුනොත් අපරාධයක්ද ? ජීව විද්‍යාත්මකව එක්වීමකින් බබෙක් හදාගන්නට බැරි අවස්ථාවක, බබෙක් වෙන ක්‍රමයකට හදා ගත්තොත් වැරදිද? වගේ කතා වලට නොයා (අවශ්‍ය වුනොත් පසුව කතා කරන්නට තියලා) ලංකාවේ "සාම්ප්‍රදායික පිළිගැනීම"ට අනුව, විවාහක යුවලකට බබෙක් හදා ගැනීම ගැනීමට අදාලව කතාව කියන්නම් මෙතැනින් එහාට. කෙසේ වෙතත්, මෙතැනින් පටන් ගන්නා කතාව, හිතේ ආවේගයට , රැල්ලට කියන අදහස් ගොන්නකට වඩා, සෞඛ්‍ය විද්‍යානුකූල කරුණු මත පදනම්ව කියන්නයි කැමැත්ත. මොකද, සමහර වෙලාවට හිතේ ආවේගයට, රැල්ලට , එහෙම නැත්නම් "හිත හැදෙන්න" කියන කතා නිසා ක්ෂණික සහනයක් ලැබුණත්, යම් අවදානම් ඒ තුල තිබෙන්නට පුළුවන් නිසා.

කෙසේ වෙතත්, මෙතැන් සිට ලියවෙන කතාංගයේ ප්‍රධාන චරිතය ගන්නේ , ඇය, එහෙම නැත්නම් කාන්තාව. ඒ, කළලය තැනීමට එය පෝෂණය කිරීමට සහ දරුවෙක් ලෙස බිහි කිරීමේ පුදුමාකාර ක්‍රියාවලියේ වැදගත්ම වැඩ කොටසක් වගේම, ඉතා සංවේදීම වගකීම ඇය ගන්නා නිසා.

දැන් ඔන්න ජීව විද්‍යාව පාඩම එන්නයි හදන්නේ...
අප දන්නව, දරුවෙක් බිහිවෙන්න අවශ්‍ය කළලය හැදෙන්නේ, කාන්තාවකගේ ඩිම්බ කෝෂයෙන් නිකුත් වූ ඩිම්බයක් සහ පිරිමියෙකුගේ ශුකාණුවක්, ගර්භාෂය තුල හෝ , පර්යේෂණාගාර තත්ත්ව යටතේ " එකතු වීමක් හෝ එක් කිරීමක්" ඔස්සේයි. මේ සඳහා කාන්තාවකගෙන් එක් අවස්ථාවකදි එක් ඩිම්බයක් ලැබෙත්දි, පිරිමියාගෙන් ලැබෙන ශුකාණු මිලියන ගණනක් අතරේ සිදුවන තරඟයේ ජයග්‍රාහකයාට තමයි මේ "එක්වීමේ" අවස්ථාව හිමි වන්නේ. මේ නිසාම, "දරුවෙකු" බිහිවීමේ කාර්ය තුල, කාන්තාවගේ , "ඩිම්බය" ඉහළ වටිනාකමක් ගන්නවා කිව්වත් වැරදි නැහැ. මොකද, එකයිනේ ඉන්නේ.

කෙසේ වෙතත්,නිරෝගී ගැහැණු දරුවෙක් ලෙස මෙලොවට උපත ලබන මොහොතේ, ඇයගේ ඩිම්බ කෝෂ තුල , මේ වගේ වටිනා ඩිම්බ මිලියන එකත් දෙකත් අතර ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා. එතැන් සිට, මාසයකට ඩිම්බ සෛල 11,000 විතර ස්වභාවිකවම මිය යන්නට පටන් ගන්නවා. මේ "වියපත්වීම" ඔස්සේ , මේ දරුවා, වැඩිවිය පත්වන අවස්ථාව වෙත්දි ඩිම්බ කෝෂ තුල , ඩිම්බ ලක්ෂ තුනක් පහක් දක්වා පහත වැටීමක් සිදුවෙනවා. දැන් කෙනෙක්ට හිතන්න පුළුවන්, ඉතින් ඩිම්බ ලක්ෂ ගාණක් තියේ නම් බය වෙන්න දෙයක් ඇත්තේම නෑනේ කියල. ප්‍රශ්නේ මේකනේ, වියපත්වීමත් එක්ක, මාසෙකට නිකුත් කරන්නේ එක් ඩිම්බයක් විතරයි, හැබැයි එකක් සක්‍රිය ලෙස, ගර්භාෂයට මුදා හරිත්දි, තවත් දාහක් විතර මිය යාමට ලක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ, ඇය තුල ඇති "ඩිම්බ සෛල" ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩු වෙන්නට පටන් ගන්නවා. දැන් මේ "අඩුවීම" අවදානමක්ද ?

සාමාන්‍යයෙන් යම් වයස් සීමාවක් වනතුරු, "අවදානමක්" ලෙස හඳුන්වන්නට බැහැ. මොකද, ලක්ෂ ගාණක් ඩිම්බ තියෙනවනේ. අනෙක, මුළු ජීවිත කාළය පුරාම, සක්‍රිය කාන්තාවකගේ ගර්භාෂය වෙත මුදා හැරෙන්නේ, ඩිම්බ සෛල 400ක්, 500ක් වගේ ඉතාමත් සුළු ප්‍රමාණයක්.

නමුත්, ප්‍රශ්නය මේකයි, මේ සියළු ඩිම්බ සෛල, ඇය ලැබෙන්නේ උපතටත් පෙර, කළල අවධියේමයි. ඉතින් එතැන් සිට "ඇය වියපත් වීමත් එක්කම," මේ ඩිම්බ සෛලත් වයසට යනවා. ඒ කියන්නේ, ඇය වයස අවුරුදු දහ නමයේදි , ගර්භාෂයට නිකුත් කරන ඩිම්බ සෛලයට වඩා , , ඇයම, වයස අවුරුදු තිහේදි ගර්භාෂයට නිකුත් කරන ඩිම්බ සෛලය වයසයි, පරණයි. ඔන බඩුවක්, පරණ වෙන්න වෙන්න , ප්‍රමාණයේ, කොලිටියේ පොඩි පොඩි ප්‍රශ්න එනවා වගේම, ඩිම්බ සෛලත් පරණ වෙන්න , පරණ වෙන්න පුංචි පුංචි කරදර ඇති කරන්නට පුළුවන්. ඒ කරදර, අතරේ "සංසේචනය වීමේ හැකියාව අඩුවීම" , විවිධ ජාන, වර්ණදේහ වෙනස්කම් සහිත ඩිම්බ නිකුත් වීම දක්වා පරාසයක තිබෙන විය හැකි මෙන්ම, දැඩි බලපෑමක් නොවන ගැටළුත් එකතු වන්නට පුළුවන්.
දැන් මෙතැනදි, වයසට යන පිරිමියාටත් , මේ කළලය ඇති කිරීමේ කාර්ය තුල යම් දුර්වල වීම් වුනත්, පිරිමියාට සාපේක්ෂව, කාන්තාවගේ එම හැකියාව දුර්වල වීම වඩා වේගවත්.

මේ හේතුව පදනම් කරගෙන, "නියත, සම්මත නීතියක් නොවුනත්" ගර්භණී වීම සඳහා කාන්තාවකට වඩාත්ම සුදුසු වයස් සීමාව විදියට අවුරුදු 20-30 සෞඛ්‍යය වෘත්තිකයන් විසින් හඳුනා ගන්නවා. ඒ , වයස අවුරුදු 30න් පසුව කාන්තාවකගේ ඩිම්බ සෛල සහ ඇයගේ ජීව විද්‍යාත්මක පරිසරය තුල ඇති "සංසේචනය වීමේ හැකියාව" , ක්‍රමයෙන් පහල වැටෙන්නට පටන් ගන්නා නිසා. එය වයස 35න් පසුව සීග්‍ර පහල වැටීමකට පත් වෙනවා. දැන් මෙයින් කියන්නේ, මේ වයස් සීමාවන්ගෙන් පස්සේ , දරුවෙකු බිහි කරන්න බැහැ කියන එකද? නැහැ, මේ කියන්නේ, ඩිම්බය, ශුකාණුවක් සමඟ, ස්වභාවික ජීව පරිසරය තුලදී සංසේචනය වීමේ "හැකියාව" අඩුවන බව විතරයි. ඒක මෙහෙම තේරුම් කළොත්, අවුරුදු විස්සක නිරෝගී කාන්තාවක්, ආසන්න වයස් සීමාවේ නිරෝගී පිරිමියෙක් එක්ක, අනාරක්ෂිත ලිංගික එක්වීමක් වුනොත්, "කළලයක් පිළිසිඳ ගැනීමේ හැකියාව" 30% ක් නම්, ඒ කාන්තාවම වයස තිහක් වෙත්දි, පෙර කී "හැකියාව" 20%ක් දක්වා අඩු වෙන්නට ඉඩ ඇති අතරේ, මේ කාන්තාවම, වයස හතලිහේදී, පෙර කී ලෙසම එක්වීමක් වුනොත්, එතැනදි ගර්භණීත්වයට පත්වීමේ හැකියාව 5%ක් වගේ අඩු වේවි. හැබැයි ඉතින් මේක පුද්ගලයාගේ ශාරිරික, ජීව විද්‍යාත්මක වගේම තවත් සාධක මත එහා මෙහා වෙන්නට පුළුවන්.

මේ සියල්ල පදනම් කරගෙන, ස්වභාවික ලෙස දරුවෙක් පිළිසිඳ ගැනීමට හොඳම කාළයේ උපරිම සීමාව අවුරුදු 35 කියල ගත්තොත්, මේ සීමාවට පෙර සහ පසු ගර්භණීත්වයට පත්වීමේ වාසි අවාසි ගැන ටිකක් කතා කරමු දැන්.

35ට පෙර වාසි,

- ස්වභාවික ලෙස ගර්භණීත්වයට පත්වීමේ පහසුව එහෙම නැත්නම් සම්භාවිතාවය වැඩිකම.
- ගර්භණීත්වය සහ වයසට අදාල , විවිධ සෞඛ්‍යය සංකූල වල අවදානම අඩුවීම.
- පසු ප්‍රසව සංකූලතා සීමා වීම වගේම, දරුවා වෙනුවෙන් වැය කිරීමට ඇති කායික හැකියාව වැඩිකම,
- දරු- දෙමාපිය පරතරය ඉතා වැඩි නොවන තත්ත්වයක වීමට වැඩි ඉඩක් ඇති වීම තුල ඇති

වන පහසුකම්

35ට පෙර අවාසි

- සමහර විට, අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා, වෘත්තිය ක්ෂේත්‍රයේ අපේක්ෂිත සීමාවන් කරා ලංවන්නට නොහැකි වීම.
- ආර්ථික බාධාවන් වැඩි ප්‍රමාණයකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවීම
- දෙමාපියන්ට ප්‍රමාණත් ජීවිත අත්දැකීම් නොමැති වීම නිසා මතු විය හැකි ගැටළු
- ජීවිතයේ තවත් නිදහස් අත්දැකීම් ලබන්නට තිබුණු අවස්ථා වලට සීමා වැටීම

වගේ තවත් වාසි අවාසි තිබෙන්න පුළුවන්.

දැන්, වයස 35න් පස්සේ ගර්භණී වෙන්නට හිතුවොත්, එතැනදී

වාසි විදියට,

- වෘත්තීය තත්ත්වයන් ආර්ථික මට්ටම ස්ථාවර , අපෙක්ෂිත මට්ටමට ලඟා කරගෙන වෙන්න පුළුවන්.
- ඒ වෙත්දි වඩා වැඩි ජීවන අත්දැකීම් ප්‍රමාණයක් ලබා තිබීම වාසියක්
- පවුල අතර බැඳීම්, වගකීම් තුල වඩා පරිණත බවක් තිබීම

මේ විදියටම 35න් පස්සේ විය හැකි

අවාසි විදියට ගත්තොත්,

- ස්වභාවික ලෙස ගර්භණී වීමට ඇති ඉඩ, සම්භාවිතාවය අඩු වීමේ හැකියාව.
- ගර්භණීත්වය සහ පශ්චාත් ගර්භණීමය සංකූල වැඩි වීමේ අවදානම,
- ජාන විකෘතිවීම්, වෙනස්වීම් මත දරුවාට විය හැකි "ගැටළු" පිළිබඳ අවදානම වැඩි වීම,
- දරුවා වෙනුවෙන් වැය කළ හැකි කායික හැකියාව අඩු බව
- දරු-දෙමාපිය පරතරය වැඩි වීම නිසා අනාගතයේදී විය හැකි අපහසුතා

වැනි කරුණු එකතු කරගන්නට පුළුවන්. (මේ පොදු කරුණු, 35ට පස්සේ ගර්භණී වන හැමෝටම මේව වෙනව කියල කිව්වේ නෑ)

මේ අපි කතා කරගෙන ගියේ, අදාල කාන්තාව, ස්වභාවික ආකාරය සංසේචනයක් වී දරුවෙක් බිහි කරගැනීම පදනම් කරගෙන. මෙහෙම කිව්වේ , අද වෙත්දි සෞඛ්‍යය තාක්ෂණය ඉතා දියුණු වෙලා තිබෙනවා, සංසේචනයන් විද්‍යාගාර පහසුකම් යටතේ හෝ ජීව විද්‍යාත්මක තාක්ෂණික මැදිහත් වීම ඔස්සේ කරන්නට. ඒ තුල තෝරා බේරා ගත්, හොඳ ඩිම්බ සෛල වගේම, ගැලපෙන ශුකාණු වෙන් කරගෙන "කෘතිම" ලෙස එක් කිරීම් කර කළලය නිර්මාණය වන්නට , ස්වභාවික ජීව පරිසරයම ලබා දෙන්නට හැකියාව තිබෙනවා. ඒ නිසා, මේ කියාගෙන ගිය කරුණු තුල යම් අපහසුතා, බාධා මතු වන තැනකදි , අද දවසේ ජීව විද්‍යාත්මක තාක්ෂණය උදව් කරගෙන යම් පහසුකම් ලබා ගන්නට පුළුවන් බවත් නැවත මතක් කරන්නටම අවශ්‍ය වෙනවා.

මේ සියළු වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණු පදනම් කරගෙන ඉදිරිපත් කරන අදහසක් නම්, වයස 35ට වැඩි නම්, නිරෝගී පිරිමියෙක් සමඟ, උපත් පාලන ක්‍රම රහිතව, ලිංගික එක්වීම් මාස හයක් පුරා සිදු කරලත්, දරුවෙක් පිළිසිඳ ගැනීමක් නොවුනා නම්, තවත් ප්‍රමාද නොකර , නාරි සහ ප්‍රසවවේද විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් හමුවෙලා, infertility evaluation කරගන්නට එක වැදගත්. ඒ අනුව, පිළිසිඳ ගැනීමක් වෙනුවෙන් විය යුතු වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක මැදිහත් වීම් හෝ උපකාර ලබා ගත්තොත්, 35න් පසුව වුනත් දරුවෙක් ලබා ගන්නට නොහැකියාවක් නැහැ. (මේ කිසිම ගැටළුවක් නැතිව, වයස 35න් පස්සේත් මව්වරුන් වූ අය ඕන තරම්, අප

මේ කියාගෙන යන්නේ, ලෝකයේ අද දවසේ සෞඛ්‍යය විද්‍යාත්මක පදනම මත ඇති හඳුනාගැනීම් ඔස්සේ පිළිගන්නා කරුණු කිහිපයක්)

ඒ නිසා, "කසාද බැඳල අවුරුද්දක් වෙලත් බබාල නැත්ද?" කියල අහන අල්ලපු ගෙදර නැන්දලාගේ කතා වලට වඩා වැදගත් වෙන්නේ, යුවලක් ලෙස තම පවුල් සැලසුම පිළිබඳ ගන්නා තීරණ සහ ඒ වෙනුවෙන් පදනම් විය යුතු කරුණුයි. එතැනදී, ඔබ දරුවාට අම්මා සහ තාත්තා විය හැකි ඔබ දෙදෙනාගේ ජීවන අරමුණු, අපේක්ෂා, ඔබ දෙදෙනාට වඩාත් වටින්නේ කොයි වගේ ජීවන රටාවක්, පවුල් තත්වයක් පවත්වා ගන්නද? ඉක්මණින් දරුවෙක් හදාගෙන දරු සුරතල් බලමින් පවුල් ජීවිතය විඳින්නද? එහෙම නැත්නම් තවත් කාළයක් නිදහසේ , අඩු වගකීම් සහිතව ජීවිතේ සතුට විඳින්නද? එහෙමත් නැත්නම්, අධ්‍යාපන කටයුතු , වෘත්තිය ඉහළයාම වල යම් ඉලක්කයක් පසු කරා පස්සේ දරුවෙක් හදාගන්නද? එහෙම නැත්නම් පවතින සෞඛ්‍යය ගැටළුවක් නිරාකරණය කරගෙන දරුවෙක් හදා ගන්නද? මෙන්න මේ වගේ ඔබට , ඔබ පවුලට වඩාත් වැදගත් කරුණු මත පදනම්ව "දරුවෙක් හදාගන්න" තීරණය ගැනීමයි වඩා වටින්නේ, එතැනදි, ඒ වටිනාකමට ඉහළම තැන දෙමින්, "අල්ලපු ගෙවල් වල නැන්දලාට" ඕන කුදයක් ගහගන්න දීලා, ඒ වචන නොසලකා හරින්නට වගේම, ඒ වචන වලින් හිත රිදුනොත්, ඒ රිදීම, හිතේ තුවාලයක් වන තුරු නැවත නැවත පාරගනිමින් නොසිට, සුව කරගන්නට අවශ්‍ය ධෛර්යයත් ඔබ සතු විය යුතුමයි, විශේෂයෙන්ම තමන් ගැන වඩා අනුන් ගැන හොයන "ජීවීන්" ඉන්න වටපිටාවකදි.

කෙසේ වෙතත්, මේ තීරණය ගැනීමේදී, සැමියා සහ බිරිඳ අනුගමනය කළ යුතු වැදගත් කරුණු කිහිපයක් කියල හැගෙන මෙන්න මේ අවස්ථා ටිකත් කියලම ලිපිය නිමා කරන්නට හිතෙනවා. ඒ කරුණු විදියට,

1) ඔබ දෙදෙනා වෙන් වෙන්ම, තම ජීවන අරමුණු , ඉලක්ක ගැන විමසීමක් කරන්න, ඒ වගේම, දෙදෙනා එක්ව, පවුලක් ලෙස ඔබේ පවුලේ අනාගතය කෙසේ වේදැයි සැලසුමක් හදා ගන්න.

2) මේ කතාබහේදි, වෙනත් පාර්ශව වලට වඩා, "විවාහය තුල සිටින", ඇය සහ ඔහු විවෘතව කතා බහ කිරීම, විවෘතව තම තමන්ගේ අදහස් බෙදා හදාගෙන තීරණයට ඒම අනාගතයේ විය හැකි අපහසුතා මග හරවාවි.

3) අන් අයගේ අත්දැකීම් වලිනුත් යමක් ගන්න, දරුවන් ඇති අය වගේම දරුවන් නැතිව පවුල් ජීවිත ගත කරන අයගේ අත්දැකීම් වල හොඳ නරකත් විමසීමට ගන්න.

4) මේ හැම අදහස් හුවමාරුවකදිම, එකිනෙකා වෙනුවෙන් ගෞරවනීය වන්නට අමතක කරන්න එපා, මොකද, මේ එක්ව ගත යුතු තීරණයක්.

5) ජීවිතේ කියන්නේ , සමහර වෙලාවට අපේ සැලසුම් මතම යා නොහැකි අවස්ථා මතුවන ගමනක්. අන්න ඒ වගේ, අවස්ථාවලදි, ජීවන සැලසුම, ගත්ත තීරණ ඔබට, ඔබ පවුලට වඩාත් වටිනා ලෙස වෙනස් කර , නැවත විමසීමක් කරන්නට තරම් විවෘත මනසකින් ඉන්න.

මේ සියල්ලම තනියම කරගන්න අමාරුයි කියල හිතනවා නම් විතරක්, ගැලපෙන, වගේම සුදුසුකම් සහිත විවාහ උපදේශණ සේවයක උදව් ලබා ගන්න.

අවසානයේ මට කියන්නට තිබෙන්නේ, පදනමක් නැති අනුන්ගේ කතා වලට වඩා, ඔබේ පවුලේ අවශ්‍යතාවයන්ට සහ සෞඛ්‍යය විද්‍යාත්මක තත්ත්වයන්ට එකඟව , ඔබ කැමති තීරණය , ඔබ දෙදෙනා කැමති තීරණය ගන්න. අළුත බැඳපු කෙල්ලන්ගේ බඩ දිහා බලා ඉන්න, අල්ලපු ගෙවල් වල නැන්දලාට, මාමලත් එක්ක විටක් කන්න කියන්න. මොකද, සමහර "විට" කැවම මාමට වුනත් පොඩි උත්තේජනයක් එන්න බැරි නැනේ.

වෙනස් වීමේ ජීවන කුසලතාවය

"සිපගන්ටා තිගේ මූණ දෙනවා නම් ...බෝම පින් අත්වේ...."

අනූ තුනේ හතරේ විතර අපේ මුවඟ නිතර රැඳවුනු අද දවසේ දිවි සැරිය නිමා කළ , ආනන්ද පෙරේරා කළාකරු ප්‍රමුඛ, සිහ ශක්ති සංගීත කණ්ඩායම කළ ""ශ්‍රියා මනමත්වී මා..ගේ දැකලා උන්මාද වේවී හර්දේ..", ගීතයේ කොටසක් ඒ.(මතක විදියට, "ශ්‍රියා" නමින් නිකුත් කළ කැසට් පටය තුල මුල්ම ගීතය වුනේ මෙය.)

ඔය කාළේ, මගෙත් යව්වන කාළේ නොවැ. උසස් පෙළ වෙනුවෙන් හැඩගැහෙන , වෙනස් වෙන, ටිකක් මහන්සි වුනු ඔය කාළේ, සතියකට වතාවක්, බොහොම නිස්කලංක දහමට ලැදි පරිසරයකදි හමුවන එක්තරා හමුවීමකදි, මට මුලින්ම අහන්න වුනු දෙබසක ආරම්භයක් තමයි ,

"ඔයා හරියට වෙනස් වෙලා"

"දැන් හරියට වෙනස්"

"ඇයි මෙහෙම වෙනස්වෙලා"

සුදු ගවුමේ සුන්දර එළියෙන් දීප්තිමත් වුනු මුහුණ, මවාගත් බොරු තරහකින් පුරවගෙන, මේ වචන ටික එළියට එත්දිම, මගෙන් කියවුනේ ඔය ලිපියේ මුලින්ම තියෙන පද දෙක. හැමදාමත්, ඒ පද දෙක , තිබුණු බොරු අමනාපය මකාගෙන, සුන්දර හිනාවක් ඇගේ මුහුණට එකතු කළා තාම මතකයි.

ඒ එදා, මේ අද.

එයින්, අපූරු හමුවීම්, විඳීම් වුනු කාළයෙන් අවුරුදු තිහකට පස්සේ අද, ආයෙත් මගේ හිත එතැනට අරන් ගියේ, උදේ පාන්දරම ෆෙස්බුක් එක තුල දකින්නට ලැබුණු සංවේදී පුවතකින්. ඒ ,සිහ ශක්ති කණ්ඩායමේ මුල්ම ගායකයෙක් ලෙස මගේ හිත තුල මතකයේ රැඳවූ ආනන්ද පෙරේරා මහතාගේ වෙන්වයාම. කාළයක් රෝගීව සිට, සොබා දහමට අවනතව ජීවිතය නිමා කළ එම අපූරු කළා ශිල්පියාගේ අගය මතකයට ගනිමින්ම , ඒ ගීතයට මට බැන්දූ අර දෙබස ඔස්සේ ලිපියක් ලියන්නට හිතුවා. ඒ ,

"ඔයා දැන් වෙනස් වෙලා"

ඇත්තටම එහෙම වෙනස් වෙන එක හොඳයිද? මම ඔබෙන් ඇහැව්වොත් ඔබේ උත්තරයක් මොන වගේ එකක්වේවිද?

ඔබේ උත්තරය කුමක් වුවත්, මගේ පිළිතුර නම් , "වෙනස් වෙන්න ඕන" කියන එකයි. දියුණු සංස්කෘතික මිනිස්සු විදියට, මේ "වෙනස්වීම" තිබිය යුතුමයි සහ එය සිදුවෙනවා දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව.

දැන් මේකේ අදහස් කිහිපයක් එන්න පුළුවන්. හොඳ අතට වෙනස්වීම, නරක පැත්තට වෙනස් වීම, වෙනද වගේ නැතිව වෙනස්වීම. ඔය වගේ නානාප්‍රකාර "වෙනස්වීම" ගැන කතා කළත්, "වෙනස්වීම" සිදුවන, පවතින මූලික ඇත්තක්.

මේ වෙනස්වීම් තුල, කායික , මානසික, සමාජීය හෝ ආර්ථිකමය වෙනස්වීම් වගේම, බැඳීම් වල වෙනස්වීම්, තත්ත්වයන්ගේ වෙනස්වීම් වෙන්නත් පුළුවන්. කෙසේ වෙතත්, මේ හැම වෙනස්වීමක් තුලම, හෝ එම වෙනස්වීම සඳහා පදනම් වන ප්‍රධාන "වෙනස්වීමක්"

තිබෙනවා. ඒ තමයි , අපේ ප්‍රමුඛත්වයන්ගේ වෙනස්වීම. මොනවද මේ "ප්‍රමුඛත්වයන්" priorities කියල කියන්නේ?

සක්‍රිය සමාජ ජීවියෙක් වන අපට , අපේම "ඕනෑ එපාකං" තියෙනවා නේ. මේ ප්‍රමුඛත්වයන් කියන දේට කිට්ටුව යන අදහසක් ලෙස මේ "ඕනෑ එපාකං" හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්.

පුංචිම කාළේ, බඩගිණි දැනුනු ගමන් අම්මගේ කිරි ටික බොන එක, ඒ රස විඳින එක තමයි ප්‍රමුඛත්වය. ටිකක් ලොකු වෙත්දි, තාත්ත එක්ක සෙල්ලම් කරන එක, එහෙම නැත්නම් සෙල්ලම් ගෙයක් හදන එක ඒ දවසේ ප්‍රමුඛත්වය වෙන්න පුළුවන්. තවත් ටිකක් ලොකු වෙත්දි , සරළ ප්‍රමුඛත්වයන් දෙක තුනක් වෙනුවට, ප්‍රමුඛත්වයන් කිහිපයක් එකතු වෙලා ටිකක් සංකීර්ණ වෙන්න පටන් ගන්නවා. හොඳට විභාගේ පාස් වෙන්න ඕන, හොඳ යාළුවෝ සෙට් එකක් එක්ක ඉන්නත් ඕන, අළුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්නත් ඕන, යොවුන් ආදරයේ රස විඳින්නත් ඕන, ..ඔය වගේ අවශ්‍යතා ගණනාවක් තුල ප්‍රමුඛත්වයන් හැදෙනවා.

මේ විදියට, ජීවිතයේ වෙනස්වීම් එක්ක, ජීවිත ප්‍රමුඛත්වයන්ගේ වෙනස්වීම් ඇති වෙනවා. තවත් විදියකින් කිව්වොත්, ජීවිතයේ වෙනස්වීම් එක්ක, තම අරමුණ හෝ අරමුණු වෙත යන ගමනේ ප්‍රමුඛත්වයන් නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම සහ අනෙක් සාධක වල වෙනස්වීම් එක්ක, මේ ප්‍රමුඛත්වයන් වෙනස් කරගැනීම් හැදියාව "ජීවන කුසලතාවයක්". එම සාධක තුන, එනම්, අරමුණ හඳුනාගැනීම, ප්‍රමුඛත්වයන් ගොඩනගා ගැනීම සහ අවශ්‍යතාවය, රිද්මයට අනුව එම ප්‍රමුඛත්වයන් වෙනස් කරගැනීම විය යුතුම, කළ යුතුම ජීවන සාධකයක්.

දැන්, මොහාතකට මේ ලිපියෙන් ඇහ ඉවත් කරල, ඔබේ හිත ඇතුලටම එබිල ඔබම හොයා බලන්න, ඔබේ ජීවන අරමුණු මොනවාද? ඒ වෙනුවෙන් ඔබේ ප්‍රමුඛත්වයන් මොනවාද කියල. ඒ එක්කම , ටික කාළයක් පිටුපසට ගිහින් නැවත විමසා බලන්න, ඒ ප්‍රමුඛත්වයන් මොන විදියට වෙනස් වුනාද කියල.

ඔබ, ඔබ ගැනම හිතන අතරේ, මම කියන්නම් මගේ ජීවිත ප්‍රමුඛතා මොන විදියට වෙනස් වුනාද කියල. එතැනදි හුඟක් ඈත අතීතයට යනවාට වඩා, දෙදහස් දහය වගේ කාළය තුල සිට මෙතැනට එන්නම්.

2010

1) සැමියෙක් , පියෙක් ලෙස බිරිඳ, දරුවන් ඇතුළු පවුලේ පොදු වගකීම් ඉටු කිරීම

2) රැකියාව තුල සතුටක් ලබා ගැනීම

3) සැලසුම් කරමින් තිබෙන රටට යන්නට ඕනෑ කරන අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගැනීම.

2011

1) සැමියෙක් , පියෙක් ලෙස බිරිඳ, දරුවන් ඇතුළු පවුලේ පොදු වගකීම් ඉටු කිරීම

2) පවුලක් ලෙස, අළුත් රට තුල සවිවීමට අවශ්‍ය බැඳීම්, අවශ්‍යතාවයන් සම්පූර්ණ කරගැනීම

3) දරුවන්ට අළුත් අධ්‍යාපන පරිසරය තුල ශක්තිමක් වීමට සහ බැඳීමට අවශ්‍ය උදව් ලබා දීම.

2013

1) සැමියෙක් , පියෙක් ලෙස බිරිඳ, දරුවන් ඇතුළු පවුලේ පොදු වගකීම් ඉටු කිරීම

2) දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන, සමාජ ජීවිතය වෙනුවෙන් උපකාර වීම

3) අළුත් පරිසරය තුල ආර්ථිකව ස්ථාවර වීමක් සහ අවශ්‍ය මූලික වටිනාකම් සකසා ගැනීමක්.

2015

1) සැමියෙක් , පියෙක් ලෙස බිරිඳ, දරුවන් ඇතුළු පවුලේ පොදු වගකීම් ඉටු කිරීම

2) අළුත් රට තුල , සැලසුම් කළ වෘත්තිය සුදුසුකම් සම්පූර්ණ කරගැනීම.

3) දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ලබා දිය හැකි උපකාර ලබා දීම

2017

1) සැමියෙක් , පියෙක් ලෙස බිරිඳ, දරුවන් ඇතුළු පවුලේ පොදු වගකීම් ඉටු කිරීම

2) සැලසුම් කළ වෘත්තීය ඉලක්කය වෙත හඹා ඒම.

3) දරුවන්ගේ අනාගත ඉලක්කයන් වෙනුවෙන් අවශ්‍ය, ලබා දිය යුතු සහයෝගයන් ලබා දීම.

2023

1) සැමියෙක් , පියෙක් ලෙස බිරිඳ, දරුවන් ඇතුළු පවුලේ පොදු වගකීම් ඉටු කිරීම

2) පවුලේ සාමාජිකයෙක් වෙත මතුවුනු අනපේක්ෂිත සෞඛ්‍යය ගැටළුව තුල , ඒ වෙනුවෙන් ලබා දිය යුතු සහය ලබා දීම.

3) අභියෝගකාරී වෙනස්වීම් තුල, තිබෙන සීමිත කාළය, මගේ සහ පවුලේ වටිනාකම් වෙනුවෙන් වෙනදාට වඩා සැලසුම්ගත ලෙස භාවිත කිරීම.

2024

1) සැමියෙක් , පියෙක් ලෙස බිරිඳ, දරුවන් ඇතුළු පවුලේ පොදු වගකීම් ඉටු කිරීම

2) දරුවන්ගේ සාර්ථක කරගත් අනාගත සැලසුම් වල ඉදිරිය වෙනුවෙන් අවශ්‍ය උපකාරයන් ලබා දීම.

3) අළුත් අභියෝගයන් තුල මතුවන වෙනස්වීම් වෙනුවෙන් වෙනස්වීම සහ හුරු වීම.

දැන් කෙනෙක් අහන්න පුළුවන් ,"තුනද" තිබුණේ කියල. නෑ නෑ, තුන විතරක් නොවෙයි , තුනට වඩා අවශ්‍ය ප්‍රමුඛත්වය තුල තිබුණා, ඔය ඔක්කොම ලියන්න පුළුවනෑ.

2012 විතර, ප්‍රමුඛත්වය ලැයිස්තුවට එකතු වුනා, අපි ආ ගමන ගැන අපේ මිනිසුන් දැනුවත් කරන්නට අවශ්‍ය උදව් කරන්න. ඒ වෙනුවෙන් හොයා බැලීම් දැනුවත්වීම් වගේම දැනගත් දේ බෙදා ගන්න. ඒ විදියට තමයි කැනඩාවට එන්නට මග සිංහල බ්ලොග් පිටුව හැදෙන්නේ. තවත් ඉස්සරහට එත්දි ඒක ෆේසබුක් ගෲප් එකක් කරගෙන, ඒ ඔස්සේ උදව් කරන්නට කැමති මිතුරන් හඳුනාගන්නට සහ ඒ අය එක්ක එකතු වෙලා උදව් අවශ්‍ය අපේම මිනිසුන්ට උදව්වක් කරන්නට වූ කැමැත්ත, අවශ්‍යතාවයක් ලෙස ප්‍රමුඛත්ව ලැයිස්තුවට එකතු වුනා. ඒ වෙනුවෙන් කාළය, ශ්‍රමය වැය කළා. 2023 විතර වෙත්දි ඒ අවශ්‍යතාවය ප්‍රමුඛත්ව ලැයිස්තුවේ පහලට යන්න පටන් ගත්තා. ඒ , ඊළඟ පරපුරකට ඒ උදව් කිරීමේ අවස්ථාව ලබා දීම වෙනුවෙන්.

තමන්ගේ වටිනාකම් වෙනුවෙන්, තමන්ගේ අරමුණු වෙනුවෙන් මේ ප්‍රමුඛතාවන් වෙනස් කිරීම තුල යම් අවස්ථාවක යම් අහිමි වීම්, පාඩු වගේම තාවකාලික හිත් රිදීම් වෙන්නත් බැරි නෑ. සරළම උදාහරණය, 2023 වෙත්දි පැවති තත්ත්වය තුල මගේ ප්‍රමුඛත්වය තුල එතෙක් "මිතුරන් හෝ සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ එකතු වූ මිතුරන් සමඟ සක්‍රිය මිත්‍රත්ව සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම" නම් අවශ්‍යතාව, එම අවස්ථාවේ වූ ප්‍රමුඛත්වයන් වෙනස්වීමේ අවශ්‍යතාව නිසා, මගේ අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වයේ පහලට ගෙන යන්නට වෙනවා. ඒ තුල ගත් ක්‍රියාත්මක වීම් නිසා, සමහර "මිතුරන්" අමනාප වුනා වෙන්නත් ඇති.

කෙසේ වෙතත්, මේ ජීවන ප්‍රමුඛතාවයන් වෙනස්වීම,

නැත්නම් වෙනස් කිරීම, සැලසුම් කළ ලෙස මෙන්ම සැලසුම් නොකළ ලෙසද සිදුවන්නට පුළුවන්. එතැනදී, සැලසුම් නොකළ හේතු මත සිදු කරන්නට වන "ප්‍රමුඛතා වෙනස්වීම්" තරමක් අභියෝගකාරී සහ සමහර විට බැරෑරුම් විය හැකි බව අත්දැකීමෙන්ම කියන්න පුළුවන්.

මේ ආකාරයට ජීවිත අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වයන් වෙනස් කිරීම ඔස්සේ ලැබෙන වාසි ගණනාවක් තිබෙනවා. ඒ අතරින් අපට වඩාත් දැනෙන, වැදගත්ම කරුණු දහය මෙන්න මේ වගේ.

1) අනුවර්තනය වීමේ හැකියාව වැඩිවීම.

අනුවර්තනය වීම කියන්නේ, ජීවයක පැවතීමේ වැදගත්ම ලක්ෂණයක්නේ. වෙනස්වීමට, අළුත් වීමට හැඩගැසීම, ඒ වෙනුවෙන් වෙනස්වීම තුල , තමන්ගේ අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වය වෙනස් කරගන්නට වෙනවා. ඒ වෙනස් කරගැනීමේ හැකියාවමයි, අනුවර්තනය වීමක් වන්නේ. එම අනුවර්තනය වීමේ හැකියාවමයි, ජීවිතයට, අභියෝගයට අවස්ථාවට ශක්තිමත්ව මුහුණදීමට හැකියාව ලබා දෙන්නේ.

2) මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම.

පවතින තත්ත්වයට, අවශ්‍යතාවයට ගැලපෙන ලෙස තම ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුව වෙනස්කර, එහා මෙහා කර අළුත් කරගැනීම තුල, අභියෝගය තුල මතුවන ගැටළු වෙත පිළිතුරු ලබා දීමට පෙළඹවීමක් ඇතිවන අතර, ඒ නිසාම, අභියෝගය හෝ වෙනස්වීම් තුල ඇතිවන මානසික පීඩනයන්, ආතතීන්ගේ බලපෑම අඩු කරගන්නට පුළුවන් වෙනවා.

3) ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැඩිවීම.

අභියෝගය හෝ ජීවිත වෙනස්වීම තුල සිදුවන "පහල වැටීම්" , බිඳ වැටීම් තුලින් ඉක්මණින් නැවත ගොඩ ඒමට හැකියාවක් සහ ශක්තියක් , මේ ප්‍රමුඛතා වෙනස් කිරීම තුලින් ලබා ගන්නට පුළුවන්. එම, "ගොඩඒමේ හැකියාව" තුල අළුත් පරිසරය, අළුත් වෙනස තුල ඔරොත්තු දීමට අවශ්‍ය කායික, මානසික හැකියාව ලැබෙනවා.

4) පුද්ගල සංවර්ධණයට උදව් වීම.

මෙම අභියෝග බාර ගැනීම, ඒවාට හැඩගැසීම, ඒ වෙනුවෙන් වෙනස්වීම සහ තම ප්‍රමුඛතාවයන් ගැලපෙන ලෙස වෙනස් කිරීම නිසාවෙන්, එම පුද්ගලයාගේ පුළුල් පුද්ගල සංවර්ධණයක් ඇති වෙනවා. කායික, මානසික , ආර්ථික, සමාජීය වෙනස්වීම් තුල නිසි ලෙස හැඩ ගැසීම ඔරොත්තු දීම ඔස්සේ , තම අරමුණු වෙත සාර්ථකව පියවර තැබීම හැකිවීම තුල පුළුල් පුද්ගල සංවර්ධණයක්.

5) සබඳතා වැඩිදියුණු වීම.

වෙනස්වීම හෝ අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වය අළුත් කර ගැනීම තුල, පවතින තත්ත්වය තුල වැඩි බැඳීමක් පවත්වා ගත යුතු, වැඩි කාළයක් වෙන්කළ යුතු සබඳතා ඉහළ ප්‍රමුඛත්වයකට එත්දි , ඒ ඔස්සේ එම බැඳීම් වල තත්ත්වය සහ වටිනාකම් වැඩිවීමක් අපේක්ෂා කරන්නට පුළුවන්. අභියෝගය තුල ඵලදායී නොවන ලෙස විශාල සබඳතා ප්‍රමාණයක් පවත්වා ගැනීමට වඩා, අවශ්‍යතාවය හෝ අරමුණ මෙන්ම, වෙනස්වීමට අනුව සැලසුම් කළ ලෙස අවශ්‍ය සීමාව තුල සබඳතා පවත්වා ගැනීම තුල මේ තත්ත්වය ළඟා කරගන්නට පුළුවන්.

6) හොඳ කාළ කළමණාකරණයක් කරගන්නට පුළුවන් වීම.

අභියෝගය හෝ ඇතිවුනු අවශ්‍යතාව තුල තම අරමුණ වෙත යන ගමනේදී, අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වයේ ගැලපෙන වෙනස්වීම් කරගත්තා නම්, එම තත්ත්වයට අවශ්‍ය දේ වෙනුවෙන් ප්‍රමාණවත් ලෙස කාළය යෙදවීමට

හැකිවීමත් සමඟ , කාළය අරමුණකට ඉලක්කගත කර කළමණාකරණය කරගන්නට පුළුවන් වෙනවා.

7) ජීවිත-රැකියා පරිසරයන් අතර සමබරතාවය පවත්වාගැනීම.

වැඩිහිටි පුද්ගලයන් ලෙස අපට මතුවන අභියෝග වලදි , ආර්ථිකය, රැකියාව ඉහළ තැනක තිබෙනවා. නමුත්, ඒ වෙනුවෙන්ම වැඩි අවධානයක් යොමු කළොත්, තමන්ගේ පවුල් ජීවිතය සමාජ ජීවිතය පැත්තට බිඳවැටීමක් වෙන්නටත් පුළුවන්. ඉතින්, මතුවන අභියෝගය, වෙනස්වීම තුල තම අවශ්‍යතා සැලසුම් කර , ප්‍රමුඛත්වයට එම තත්ත්වයට ගැලපෙන ලෙස ඉහළ පහල කරමින් වෙනස් කරගත්තා නම්, පවුල් ජීවිතය, සමාජ ජීවිතය සහ රැකියා පරිසරය තුල වාසිදායක වන සමබරතාවයක් පවත්වා ගන්නට පුළුවන් වෙනවා.

8) අරමුණ වෙත පෙළඹවීම වැඩි කරනවා.

අභියෝගය තුල තම ප්‍රමුඛතාවයන් ගලපා ගනිමින් , සාර්ථකව අභියෝගයන්ට මුහුණදීම ඔස්සේ, තමන්ගේ හැකියාව, තමන්ගේ ශක්තිමත්බව පිළිබඳ දැනෙන ආත්ම තෘප්තිය , තම අරමුණ හෝ අරමුණ වෙත , අභියෝග ඔස්සේම ඉදිරියට යාමට ශක්තියක් , පෙළඹවීමක් ඇති කරනවා.

9) තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩිවීම.

තම ප්‍රමුඛතාවයන් වෙනස් කිරීමට ඇති කුසලතාවය සහ බිය නොමැති වීම ඔස්සේ ලැබෙන ආත්ම විශ්වාසය තුල, මතුවන වෙනත් ගැටළු, අභියෝග වලදී වඩාත් නිවැරදි තීරණ ගැනීමට හැකියාවක් ලැබෙනවා. තවත් අයෙක් ගන්නට බිය, පසුබට වන අභියෝගාත්මක තීරණ ගන්නට, මෙම ජීවන කුසලතාවය ඇති පුද්ගලයන් බියවන්නේ නැහැ, ඒ වගේම එම තීරණයේ වටිනාකම සහ වගකීම් බාරගන්නටත් ඔවුන් ශක්තිමත්.

10) සමස්ථ යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු වීම.

මේ සියළු කරුණු ඔස්සේ, තම ප්‍රමුඛතා, අවස්ථාව සහ අවශ්‍යතාවය අනුව වෙනස් කරන්නට ජීවන කුසලතාවය ඇති පුද්ගලයාගේ සමස්ථ යහපැවැත්ම, එනම් කායික, මානසික, සමාජීය, ආර්ථික ඇතුළු සියළු පැති තුල , එම පුද්ගලයාගේ අරමුණුවලට ගැලපෙන දියුණුවක් , සාර්ථකත්වයක් ඇති විම අපේක්ෂා කළ හැකි වාසියක්.

මේ විදියට තම අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වයන් වෙනස් කිරීම , නිකං සැලසුමක්, උපක්‍රමයක් නැතිව කරන්නට බැහැ, එහෙම නැත්නම් එසේ කිරීම අවදානමක් හෝ අවාසියක් ඇති වන්නට පුළුවන්. එසේ නම් තම අරමුණ වෙනුවෙන් වාසියක් , පෙළඹවීමක් වන ලෙස මේ වෙනස්වීම් කරගන්නේ කොහොමද? ඒ සඳහා කළයුතු පියවර ගණනාවක් ගැන ඔබටම හිතා බලන්නට , විමසා බලන්නට පුළුවන් නිසා, මට දැනෙන ලෙස වැදගත්ම අවශ්‍යතා කිහිපයක් මේ විදියට එකතු කරන්නම්.

1) විමසන්න

මතුවුනු අභියෝගය, වෙනස්වීම, අවශ්‍යතාවය සමඟ තම කෙටි කාළීන වගේම දිගු කාළීන අරමුණු කියන කාරණා ගැන විවේක බුද්ධියෙන් විමසා බැලීමයි මෙතැනදී වැදගත්ම වන්නේ. නැවතත්, විවේකී බුද්ධියෙන්, ඒ කියන්නේ හදිසි කුලප්පුවෙන් නොවේ. හැම පැත්තක් ගැනම සමඟ බරව , මැදිහත්ව හිතන්නට පුළුවන්, විය හැකි වාසි වගේම අවාසිත් දරා ගන්නට පුළුවන් මනසකින් හිතා බලන්න.

2) මාවත් තනන්න

තම ඉලක්කය හෝ ඉලක්කයන් වෙත යාහැකි මාවත් එකකට වඩා හඳුනාගන්න, ඒ ඉලක්කය(න්) වෙත යන

පාරවල් ,අතුරු පාරවල් , මංමුලා විය හැකි තැන් පවා හඳුනාගන්න.

3) උදව් ගන්න.

අභියෝගය හෝ වෙනස්වීම තුල , තම අරමුණ හෝ අරමුණු වෙත යන ගමන් මග වෙනුවෙන් කළ යුතු ප්‍රමුඛතා වෙනස්වීම් ගැන තනිවම හිතා ගන්නට නොහැකි නම්, උදව් ගන්න. ඒ තමන්ගේම සැමියා, බිරිඳ , පෙම්වතා , පෙම්වතී වෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට තමන්ගේ දරුවන්ගේ අදහස් තුල , තමන් නොහිතූ ජයග්‍රාහී උපක්‍රම තිබෙන්නට පුළුවන් බව අත්දැකීමෙන්ම කියන්න පුළුවන්.

4) වෙනසට එකඟ වෙන්න.

මේ සියල්ල තුල වැදගත්ම දේ, වෙනස වෙනුවෙන් ධනාත්මක එකඟවීමක්, බාර ගැනීමක් කරන්නට පුළුවන් වීම. ඒ බාර ගැනීම ඔස්සේ, තම අරමුණ වෙත යන ගමන එසේම පවත්වා ගත යුතුද , නොවේ නම් මාවත වෙනස් කළ යුතුද කියන තීරණය ගන්නට අවශ්‍ය මානසික ශක්තිය සහ පෙළඹවීම ලැබෙනවා.

මේ ජීවන ප්‍රමුඛතා වෙනස් කිරීමේ, "ජීවන කුසලතාවය" ගැන ගැඹුරට තොරුතුරු හොයන්න කැමති අයට කියවා , විමසා වටහා ගත හැකි පොත පත අද ඕනෑ තරම් තිබෙනවා. ඒ අතර, මේ "ජීවන කුසලතාවය" ගැන වෙනස් නමුත් , ප්‍රායෝගික ලෙස කතා කරන ආචාර්ය විලියම් සහ, Susan Bridges ලියූ, Transitions නම් පොත හරිම අපූරුයි. පුස්තකාලයෙන් හෝ එහෙම නැත්නම් පහසුවෙන්ම Amazon Kindle මතින් කියවන්නට ගන්න පුළුවන්.

ජීවන අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වය වෙනස් කිරීමේ ජීවන කුසලතාවය ගැන කතාව මෙතැනින් ඉවරයි.

මාත්, මේ ප්‍රමුඛතාවයන් වෙනස් කළා, වෙනස් කරනවා, අදටත් වෙනස් කරමින් ඉන්නවා. අද දවසේ ආනන්ද පෙරේරා සංගීත ශිල්පියා තම එක්ව බැඳුනු සෙල ගොන්නට සමුදීම සොබා දහමට එකතු වුනා වගේම ,"ජීවිතය" වෙනස්වීම වනතුරුම, ජීවන අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වය වෙනස් කිරීමත් නිරන්තරයෙන් සිදුවේවි.

"ඔයා දැන් හරියට වෙනස් වෙලා"

එදා සිංදුවක කෑල්ලක් කියලා, ඒ ප්‍රශ්නයෙන් ගැලවිලා අවස්ථාවට මුහුණ දුන්නාට, "වෙනස්වීම" ගැන සහ වෙනස් වීමේ අවශ්‍යතාවය ගැන ඇයට කියන්නට මට අද හැකියාවක් නැහැ. ඒ, ඇයද, "ජීවන අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛත්වය වෙනස් කිරීමේ" කුසලතාවය ඔස්සේ , වෙනස්වීමට මුහුණදී සාර්ථක බිරිඳක්, මවක් ලෙස ලෝකයේ තවත් තැනක සිටින නිසාවෙන්. කොයිතරම් කාලයක් ගියත්, කුමන වෙනස්වීම් වුනත්, ප්‍රථම ආදරය කියන්නේ, රස, සුවඳ වෙනස් නොවන නැවත මතු කර විඳිය හැකි අපූරුතම බැඳීමක්.

ඔයා මාව ගැලෙව්වනේ?

අද සෙනසුරාදාව, හුඟ දවසකට පස්සේ හොඳ උණුසුම් දීප්තිමත් දවසක් වුනා. සති අන්තය නිසා විවේකී දවසක් විදියට සලකුණු වෙලා තිබුණත් අද තමයි වැඩියෙන්ම අවිවේකී වන දවස. ගෙවල් දොරවල් අස්පස් කරන්න, හුරතලුන් නාවල පිරිසිදු කරන්න, කඩේ පිලේ යන්න, ඔය අස්සේ මිත්‍රයන්ගේ හමුවීම් වලට ටික වෙලාවකට හරි එකතු වෙන්න , ඔය වගේ

නානාවිධ හේතු මතුවන සෙනසුරාදාවේ, යම් හමුවීමක් වෙනුවෙන් අපේ වාරය එනතුරු ටිකක් උණුහුම් හුලං වැදි වැදි ඉන්න අතරේ නිකටම ෆෝන් එකට ගියේ ගත්ත පිංතූර කීපය බලන්න කියලා.

මිස් කෝල් එකක්! රාජකාරි පරිසරයේ පුරුද්ද නිසාම පැය විසි හතරම "නිෂ්ශබ්ද කර තිබෙන" දුරකථනයේ, මට ලැබුණු ඇමතුමක් ගන්නට නොහැකි වූ බව සටහන් වෙලා තිබුණා. තව ටික වෙලාවකුත් ඉන්න තියෙන එකේ, කරන්න වෙන දේකුත් නැති නිසා, ගත්ත කෝල් එකක් ඒ මට මගහැරුණු අංකයට.
රිංග්ස් දෙකක් යත්දිම අනෙක් පාර්ශවේ ඇමතුම ගත්තා.

"මේ මහේෂ් නේද? " හුරු පුරුදු හඬකින් විමසුවා,
"ඔව්, මේ කමලේ නේද? අවුරුදු ගාණකින්,මොකද වුනේ මෙච්චර කාළයක්, මං හිතුව අර ඉස්සර වතාවේ වගේ කොහේ හරි පැනල කියලා" පුද්ගලයා කවුද කියල දැනෙන නිසා හොඳම ටික කියාගෙන ගියා.
"ඔව්, මේපාරත් පැන්නා, හැබැයි බිස්නස් හොඳට අල්ලල යන රටකට. මේ ඒක නොවෙයි, උඹ මාව අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කරලනේ? මොකෝ මාත් එක්ක අවුලක් ද? කෝල් එකක් දෙන්න බලත්දි දැක්කේ. ඒපාර මේ දිසාගෙන් නොම්මරේ ඉල්ලගත්තේ. මං හිතුවේ උඹ මාත් එක්ක තරහ වෙලා කියලා. "

මගේ ෆේස්බුක් ප්‍රොෆයිලය තුල මිතුරු ලැයිස්තුවේ හිටි මිතුරන් පිරිසෙන් සෑහෙන කොටසක් පහුගිය කාළෙ ඉවත් කළා මගේ ෆේස්බුක් භාවිතය හුඟක්ම අඩු කරන්නට තීරණය කළ නිසාවෙන්, ඒ අතරේම කොහොමත් මම, සම්බන්ධතාවක්, කතාබහක් නැති ප්‍රොෆයිල් ෆ්‍රෙන්ඩ් ලිස්ට් එකෙන් ඉවත් කරන්නේ, මගේ තොරතුරු වල ආරක්ෂාව වෙනුවෙන්. මොකද මා, ෆේස්බුක් එක පවත්වා ගන්නේ, තව ටික කාළයක් ගිහින් කල්පනාවත් ටිකක් අඩුවෙලා එක තැනක ඉන්න වුන කාළෙක, අතීතයේ ඉඳන් එදා වෙනකම් සිදුවුනු දේ , අත්දැකීම්, ජීවිතයේ වෙනස්කම් ගැන නැවත මතක් කරගන්නට උදව්වෙන දිනපොතක් විදියට තියා ගන්න. ඒ හැර, ලොකු දෙයක් මගේ ෆේස්බුක් ප්‍රොෆයිලයෙන් නොකර තරම්.

පෙර කී මොකක් හෝ හේතුවක් නිසා මගේ මිත්‍රයාගේ ප්‍රොෆයිලයත් මා ඉවත් කර තිබෙනවා. එහෙම නැත්නම් අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කර තිබෙනවා. මේ අමනාප කතාව ඒ වෙනුවෙන්.

කතාව පැය බාගයක් විතර ගියා, ඒ අතරේ ආගිය තොරතුරු වගේම පහුගිය කාළේ සිදුවුන රසකතා එහෙමත් බෙදා ගත්තා. වැදගත්ම දේ මගේ මිත්‍රය තේරුම් ගත්තා, ෆේස්බුක් එකෙන් අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කිරීමකියන්නේ මිත්‍රත්වයෙන් ඉවත් කිරීමක් නොවන බව. එයම සතුටක්. ඒත්, මගේ මිත්‍රයා ෆේස්බුක් තුල වැඩිය නොරැඳෙන බව කී නිසා, ඔහුව නැවත එක්කර ගැනීමක් සිදුවුනෙත් නැහැ, නමුත් ඒ පිළිබඳව ඔහු කිසිම අමනාපයක් නොවන්නටත් පරිණත මිත්‍රයෙක් වුනා.

ඔය කතාබහ ඉවර කරලා, ගෙදර එන අතරේ අපි කතා වුනේ, ෆේස්බුක් ෆ්‍රෙන්ඩ් ලිස්ට් එකෙන් අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කිරීම නිසා "නයි වෛර බැඳගන්නට" තරම් කටයුතු කළ , මිත්‍රයන් වගේම, තවත් අවස්ථාවක ඥාති හිතවත්කම් පවා නැති කරගන්නට වුනු අවස්ථා ගැන. මේ සිදුවීම ඔස්සේ මට හිතුනා පුංචි කතාවක් ලියන්නට.

සමාජ මාධ්‍ය "ජීවිතේ"
අද දවස වෙත්දි සමාජ මාධ්‍ය කියන්නේ සමහර විට ජීවිතයේ කොටසක්ම වන තරමට වෙලා. ඒ නිසාම, අයෙක්ට සමාජ මාධ්‍ය ජීවිතය ලෙසින් හඳුන්වන ජීවිත

කොටසකුත් තිබෙන්නට පුළුවන්. මේ සමාජ මාධ්‍ය, සමාජ මාධ්‍ය ජීවිතය පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යයට යහපත් වගේම අයපහපත් බලපෑම් ඇති කරන්නත් පුළුවන් බව පුද්ගලිකවම දැනෙනවා වගේම, පර්යේෂණාත්මකව ඔප්පු කළ අවස්ථා ගණනාවකුත් හොයා ගන්නට පුළුවන්. මේ තුලට ඇබ්බැහි වීම, අනෙකා සමඟ සැසඳීම් සහිත සමාජ මාධ්‍ය ජීවිතයක් දැරීමට උත්සාහ කිරීම, පළවන ඍණාත්මක හෝ පීඩාකාරී පළ කිරීම් , දර්ශණ නිසා මානසිකව හානියක් සිදුවෙත්දි, දැනුම ලබා ගැනීමට, තොරතුරු සොයා ගැනීමට, තම හැඟීම් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට මාධ්‍යයක් ලෙස භාවිත කිරීම, වගේ ක්‍රම ඔස්සේ පුද්ගලයෙක්ගේ මානසික සුවය වෙනුවෙනුත් මෙය නිසි ලෙස යොදා ගන්නට පුළුවන්.

ඔබ දන්නවා, අපේ ෆේස්බුක් ප්‍රොෆයිලයේ මිතුරු ලැයිස්තුවට අප, ලැබෙන හෝ අප ඉල්ලුම් කර ලබා ගන්නා මිතුරන්ගේ ප්‍රොෆයිල එකතු කරගන්නවා. එය දන්නා හිතමිතුරන්, පාසල් මිතුරන් හෝ එසේත් නොමැතිව වෙනත් හඳුනාගැනීම් ඔස්සේ එන ප්‍රොෆයිල වන්නට පුළුවන්. තවත් අයෙක්ගේ , එකේ කිසිදු හඳුනාගැනීමක් නොමැතිව එකතුවන මිතුරු ප්‍රොෆයිල් වෙන්නත් පුළුවන්.

නමුත්, ෆේස්බුක් යනු තම ජීවිතය යැයි විශ්වාස නොකරන ඕනෑම අයෙක්ට අවසරය සහ ඉඩ තිබෙනවා තමන්ට අවශ්‍ය අයෙකු එකතු කරගන්නට හෝ ඉවත් කරන්නට. මක්නිසාද එය අදාල පුද්ගලයාගේ තොරතුරු සහිත ප්‍රොෆයිලය නිසා. දැන්, මේ විදියට එකතුවුනු මිතුරු ප්‍රොෆයිල ඉවත් කිරීමට වන අවස්ථා මොනවද කියල බලමු. මොකද එතකොටම , අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් වීම නිසා අනවශ්‍ය කලබලයකට පත් වුනු අයෙක්ට යම් වැටහීමක් ලබා ගන්නට අවස්ථාවක් ලැබෙන නිසා.

මේ කරුණු එකතු කරන්නේ සමාජ මාධ්‍ය සහ මානසික ගැටළු ගැන සිදුවුනු දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනකදී උගත් කරුණු වගේම , පුද්ගලික අදහස්ද එකතු කරමින්. ඒ නිසා මේ තුල යම් එකතු වීමක් විය යුතුබව හඳුනාගන්නවා නම් එය එක් කරමින් තවත් අයෙකුට වඩාත් වාසි දායක වන ලිපියක් සකසා ගැනීමට එකතු වන්නට ආරාධනා කරනවා.

ගැලවෙන්න හේතු

දැන් පෙර කී ,අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කිරීම් වලට විය හැකි හේතු,

- සමාජ මාධ්‍ය භාවිත රටාවේ වෙනස් වීම් - මෙතුල, පුද්ගලයාගේ අවිවේකය නිසා සමාජ මාධ්‍ය පරිහරණය අඩුවීම, තාක්ෂණික ගැටළු මතුවීම, එහෙම නැත්නම් සමාජ මාධ්‍ය තුල එම පුද්ගලයා හැසුරුනු, ක්‍රියාත්මක වුනු ආකෘතිය යම් හේතු නිසා වෙනස්වීම වගේ සාධක ගණනාවක් තිබෙන්නට පුළුවන්. මගේ අත්දැකීම් තුල නම් ඇත්තටම පහුගිය වසර දෙක තුන තුලදී, සමාජ මාධ්‍ය තුල මගේ ප්‍රොෆයිලය තුල යාවත්කාළින කරන, මිතුරන් හමුවන අවස්ථා ක්‍රමයෙන් අඩු කරන්නට හේතු වුනු අවිවේකී පරිසරයක් මට ලැබුණා. ඒ තුල මට ෆේස්බුක් ඔස්සේ වෙනදාතරම් කාළයක් මිතුරන් සමඟ ගත කරන්නට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. එම අඩුවීමම , මගේ ෆ්‍රෙන්ඩ් ලිස්ට් එක සීමා කරගන්නට මට හේතු වෙනවා. මොකද, මම කැමති නැහැ මගේ මිතුරු ලැයිස්තු වේ නමක් පමණක් ලෙස පවතින පිංතූරයක් පමණක් තබා ගන්නට, මා කැමති හිතවත්කම්, කතාබහ එක්වීම් ඔස්සේ බැඳීම් පවත්වා ගන්නට. එසේම අනෙක් පැත්තට, මා අක්‍රිය නම්, තවත් එක් පිංතූරයක්ලෙස මගේ ප්‍රොෆයිලය තවෙකෙකුගේ මිතුරු ලැයිස්තුව තුල හිරකර තබන්නට මගේ

කැමැත්තක් නැහැ.

- පුද්ගලික සිතුම් රටාවේ සිදුවන වෙනස්වීම්, - වියපත් වීම, දැනුවත් වීම තුල පුද්ගලයාගේ රුචි අරුචිකම් වෙනස් වෙනවා. ඒ තුලම, තමන් සමාජ මාධ්‍යය තුල හැසිරෙන ආකාරය, පළ කරන දේ ගැන අළුත් විදියකට හිතන්නට පෙළඹෙන අවස්ථාවකට පත්වෙනවා. එතැනදී, සමාජ මාධ්‍යගත කළ යුත්තේ කුමක්ද, නොකළ යුතු කුමක්ද, බෙදා ගත යුත්තේ කාසමඟද නොගත යුත්තේ කවුරුන් සමඟද වැනි තීරණ වල වෙනස්වීම් වෙන්නට පුළුවන්. අවුරුදු තිස් පහේ තිස් හයේදි මා , මගේ ෆේස්බුක් ප්‍රොෆයිලය තුල බෙදා ගත් දේ අද බෙදා ගන්නේ නැතිවා වෙන්නට පුළුවන්. අද මගේ සිතුම් රටාව, ජීවිතය ගැන , ආගම ,දේශපාලනය , සමාජ ජීවිතය ගැන තේරුම් ගැනීම එදාට වඩා වෙනස්, ඒ අත්දැකීම් , සිතුම් රටාතුල සිදුවන වෙනස සමාජ මාධ්‍ය තුලට බලපාන එක නවත්වන්නට බැහැ නොවැ. ඒ තුල සමාජ මාධ්‍යය තුල පළ කිරීම්, මිතුරු ලැයිස්තුව තුල රඳවා ගැනීම, චැට් එකක් තුල සිදුවන කතාබහේ රටාව වෙනස් වෙනවා. වසර දහයකට පෙර මා බෙදා ගත් දේශපාලනික හෝ ආගමික පෝස්ට් වලට වඩා අද දවස වෙත්දි මගේ ප්‍රොෆයිලය තුල පළවන දේ වෙනස්.
- සබඳතා නොමැති වීම හෝ නොගැලපීම - තවත් අවස්ථාවකදි, තම මිතුරු ලැයිස්තුවේ සිටින මිතුරන් ලෙස රැඳී සිටින ප්‍රොෆයිල් කිසිදු සක්‍රියබවක් නොපෙන්වන, කිසිදු සම්බන්ධතාවයක් නොදක්වන තැනකදී, මෘත දේහ එල්ලාගෙන සිටිනවාට වඩා, ඒවා ඉවත් කර පිරිසිදු කිරීමට සිදුවනවා. එසේත නොමැති නම්, එම පුද්ගලයන්, දිගින් දිගටම තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට හානිකර වන ආකාරයට හැසිරීමක් දක්වනවා නම් , තමන්ගේ වටිනාකම වෙනුවෙන් එම පුද්ගලයන් මිතුරු ලැයිස්තුවෙන් ඉවත් කිරීමට වෙනවා.
- පෞද්ගලිකත්වය තුල පුද්ගලික තොරතුරු වල ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් - තමන්ගේ ප්‍රොෆයිලය තුල පළ කරන දේ ඔස්සේ, තමන්ගේ පුද්ගලිකත්වයට අවදානමක් ඇති කළ හැකි මිතුරන්, හෝ ඥාතීන් ලෙස හඳුන්වා ගන්නා ප්‍රොෆයිල් ඉවත් කිරීමට සිදුවන අවස්ථා මතු වෙන්නට පුළුවන්. එසේ නොමැති නම්, මිතුරන් ලෙස පෙනී සිටිමින් කරන අහිතකර දේ තුල මතුවන ගැටළු වලට මුහුණ දෙන්නට වන බව අත්දැකීමෙන්ම කිව හැකියි.
- පුද්ගලික මානසික සුවයේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් - සමාජ මාධ්‍ය තුල ගැවසීමේදී සිදුවන පළ කිරීම් බෙදා ගැනීම් වගේම යොමු කිරීම් ඔස්සේ තම මානසික සෞඛ්‍යයට හානියකර වන කටයුතු සිදුවන අවස්ථාවකදී , එම මිතුරන් unfollow කිරීම හෝ unfriend කිරීම සිදුවෙනවා.

මේ වගේ තවත් හේතු ගණනාවක් සාධාරණ හේතු වන්නට පුළුවන් , මත මිතුරු ලැයිස්තුවේ මිතුරකු හෝ මිතුරන් ඉවත් කරන්නට.

දැන් මේවගේ යම් හේතුවක් නිසා යමෙක්ව, තම මිතුරු ලැයිස්තුවෙන් ඉවත් කළොත්, එම ඉවත් කිරීමේ හේතුව නිසි ලෙස වටහා නොගතහොත් එම පුද්ගලයාට මොන වගේ තත්ත්වයක් මතුවේවිද?

Expectancy Violation Theory නම් හඳුන්වාදීම තුල එවැනි අවස්ථාවක මතුවිය හැකි අදහස්, හැඟීම් ගැන කතාවෙනවා. කෙටියෙන් කීවොත් ඒවගේ අවස්ථාවක, ඉවත් වීමට ලක්වූ පුද්ගලයා, ඊට හේතුව නොදන්නේ නම් , එය පිළිගන්නේ නැත්නම් මෙන්න මේ වගේ

හැඟීම් වලට හිමිකරුවෙක් වෙන්නට පුළුවන්.

- Confusion - කියන්න දෙයක් නැනේ මේ ගැන. ඇයි මාව අයින් කළේ කියල හිතා ගන්න බැරි වුනාම දැනෙන දේ.
- Rejection - තමාව ප්‍රතික්ෂේප කළා කියන හැඟීම මතුවෙන්න පුළුවන්.
- Self-Doubt - තමන් කී , හෝ පළකළ දෙයක් නිසා තමාව ඉවත් කළාද කියන සැකය හිත තුල ඇති වෙන්න පුළුවන්.
- Anger or Resentment- තමන්ව ඉවත් කිරීම ගැන ආවේගශීලී තරහක් , අමනාපයක් සහ ඊට යම් ආකාරයක ප්‍රතිචාරයක් දැක්වීමට උත්සාහ කරන්නට පුළුවන්.
- Sadness / Embarrassment - "හේතුවක් නැතිව" තමාව ඉවත් කිරීම ගැන දුකක් වගේම සමහර විට ලැජ්ජාවක් ඇති වන්නටත් බැරි නැහැ.
- Insecurity about Relationships - පැවති මිත්‍රත්වය පිළිබඳ අවිශ්වාසයක්, මේ අළුත් තත්ත්වය තුල මතු වෙන්නට පුළුවන්.

2010 කොළරාඩෝ විශ්ව විද්‍යාලයේ කණ්ඩායමක් විසින් , මෙම ෆේස්බුක් අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කිරීම ගැන කළ පර්යේශණයකදි අපූරු තොරුතුරු රැසක් හඳුනාගන්නවා. මේ ඒතුල හඳුනාගත් කරුණු කිහිපයක්,

- වැඩියෙන්ම අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කිරීම ලක්ව ඇත්තේ, පාසල් සමයේ මිත්‍රයන් විශේෂයෙන්ම උසස් පෙළ, උසස් පාසල් මට්ටමේ හිටි මිත්‍රයන්.
- ඒ ලැයිස්තුවේ පවුලේ සාමාජිකයන්, රැකියාවේ අය වගේම ආදර සම්බන්ධතා තිබුණු අයත් පහල මට්ටම් වල ඉන්නවා.
- වැඩියෙන්ම අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කිරීමට ලක්වූ හේතුව වෙලා තිබෙන්නේ නොවැදගත් දේ , නොගැලපෙන දේ පළ කිරීම් හෝ බෙදා ගැනීම්, අසාමාන්‍ය ලෙස වැඩි පුර පළ කිරීම්, ආගමික, දේශපාලනික වැනි දේ වැඩි පුර පළ කිරීම් නිසා,

මේ සියළු හේතු නිසා තොරතුරු වල ආරක්ෂාව, තමාගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ තම වටිනාකමට ප්‍රමුඛත්වය දීම වැනි හේතු නිසා, සමාජ මාධ්‍යය තුල තම මිතුරු ලැයිස්තු තුල රැඳෙන්නන්, තොරතුරු බෙදා ගන්නන් පිළිබඳව වරින්වර සොයා බැලීම , අනවශ්‍ය, අක්‍රිය මිතුරන් ඉවත් කිරීම , මිතුරු ලැයිස්තුව තුල follow කළ යුතු සහ නොකළ යුතු ප්‍රොෆයිල තෝරා ගැනීම, ෆේස්බුක් තුල ලබා දෙන ආරක්ෂක මට්ටම් වල භාවිතය ගැන සොයා බැලීම වැනි විමසීමක්, Facebook Spring Cleaning එකක් වසරකට වතාවක් හෝ අවශ්‍යතාවය පරිදි කිරීම වැදගත් බව හඳුනාගන්නවා.

හරි, දැන් ඔබ මේ හේතුවක් නිසා හෝ වෙනත් ඔබට අදාල හේතුවක් නිසා ඔබේ මිතුරු ලැයිස්තුවෙන් මිතුරු ප්‍රොෆයිල කිහිපයක් ඉවත් කිරීමට කටයුතු කරනවා නම්, ඊට පෙර මෙන්න මේ කරුණු ගැන සැලකිලිමත් වීම මතුවිය හැකි අපහසුතා සීමා කරාවි.

- Reflect on Your Reasons- මේ වැඩෙත් කළබලේට, හිතට ආ , ආවේගයට කරන්නට එපා. එය පසුව පසුතැවිල්ලක් මතු කරන්නට ඉඩ තිබෙනවා. ටිකක් හිතන්න,
- Prioritise privacy, mental health well-being, and comfort- මෙම කරන්නට යන වෙනස් කිරීම්, ඉවත් කිරීම් වලදී, ඔබට මුල් තැන දෙන්න, ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපතට මුල් තැන දෙන්න. ඒ තුල, අවශ්‍යතාවයක් මතු වේ නම් ඉවත් කිරීමට තෝරා ගන්න.
- Communicate if Necessary- තමන් මිතුරු ලැයිස්තුව "පිරිසිදු කිරීමක්" කරන්නට යන බව, ඒ තුල යම් ප්‍රොෆයිල ඉවත් කිරීමක් විය හැකි බව, මෙන්ම අවශ්‍ය නම් ඊට හේතු පිළිබඳවත්

වෙන් වෙන්ව හෝ පොදුවේ දැනුම් දීමක් කරන්න.

- Consider the Impact- මෙම අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කිරීම තුල ඔබට වගේම අනෙක් සාමාජිකයාට විය හැකි බලපෑම ගැන හිතන්න, ඒ තුල තීරණය ගන්න.
- Regularly Review Your Friends List- මෙම සොයා බැලීම, පිරිසිදු කිරීම, අවශ්‍ය වෙනස්කම් කිරීම වරින්වර කරන්න.
- Be Prepared for Reactions- අන්ෆ්‍රෙන්ඩ් කිරීම තුල මතුවන අදහස් හුවමාරු වීම් සහ වෙනත් ගැටළු හෝ සිදුවීම් වෙනුවෙන් සූදානම් වෙන්න.

පුද්ගලිකව මම, සෞඛ්‍යමත් සීමාවන් පවත්වා ගැනීම (Healthy boundaries) සහ සමාජ මාධ්‍යය තුල මගේ පුද්ගලික වටිනාකම, සහ මානසික සෞඛ්‍යය නිදහස පවත්වා ගැනීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන අයෙක්. ඒ නිසා, වරින්වර මගේ ෆේස්බුක් ප්‍රොෆයිලය තුල විවිධ වෙනස් කිරීම කිරීම, මිතුරු ලැයිස්තුව තුල මිතුරන් ඉවත් කිරීම, ඉතාමත් තෝරා බේරාගත් පිරිසක් පමණක් එකතු කරගැනීම, වැනි කටයුතු කරනවා. මේ සියල්ල පිළිබඳවම , මගේ අදහස, ප්‍රොෆයිලයේ පැහැදිලිව පෙනෙනසේ සඳහන් කර තබන්නටම කටයුතු කරන්නේ, විය හැකි ගැටළු අඩු කිරීමට. නමුත්, තමන්ට අවශ්‍ය දේ පමණක් කියවන, අනෙක් දකින දේ ගැන තේරුම් ගන්නට කටයුතු නොකර කෙනෙක් නිසා මා අපහසුතාවයට පත් වන අවස්ථා මතු වන්නට පුළුවන් වගේම, ෆේස්බුක් යනු, "තම ජීවිතය" යැයි විශ්වාස කරන තරමේ පිළිගැනීම් ඇති අයෙකුව නයාට ගසා වරද්දා ගත්තා මෙන් ප්‍රතිපල විඳීමටද සිදුවීමට මට ඉඩ ඇත.

ලිපිය නිමා කරන්නට මගේ ප්‍රොෆයිලය මත බෙදා ගත්, මගේ ෆේස්බුක් රැඳීම කෙසේ වේදැයි කරන පැහැදිලි කිරීම තුලින් ගත්, මේ වැකියම යොදා ගන්නවා "මිත්‍රත්වය, ෆේස්බුක් ඉල්ලීමක් මත පමණක් නොරැඳී පවතින අතර නියම මිත්‍රත්වය, යනු එකිනෙකා වෙත ගෞරවයෙන්, පිළිගැනීමෙන් පවතින අර්ථවත් බැඳීමක් යන්න මගේ පිළිගැනීමයි."

"මචං, මාත් වැඩිය නෑ ෆේස්බුක් වල, වෙලාවක් නෑ. හැබැයි වට්ස්ඇප් එක ඕන වෙලාව ඔන් , කතා කරපං ඈ," මගේ මිත්‍රය , කතා බහ නිමාකළේ ඒ වැකියෙන්. මං හිතෙන්නේ ඒ තමයි නියම හෘදයාංගම මිත්‍රත්වය. කතාව ඉවරයි, මේ කතාව ලියාගෙන ගියේ මගේ අත්දැකීම් , අදහස් වගේම Is Social Media Impacting Your Mental Health? ලෙසින් දෙදහස් විස්සේ දවසක කැල්ගරි පුස්තාලයේ දේශන ශාලාව පිරෙන්නට සිටි දරුවන් සහ දෙමාපියන් වෙත අපූරු , රසවත් වැඩසටහනක් ඉදිරිපත් කළ, මනෝ විද්‍යා දේශක, ස්‍රායනික ස්නායු වෛද්‍ය විද්‍යා මහාචාර්ය Tamara Pringsheim මූලිකව සිදුවූ ප්‍රායෝගික දැනුවත් කිරීම්ද ඇසුරු කරමිනි.

කතාව ඉවරයි.

තාත්තා

පැට්‍රොල් මැක්ස් ලාම්පුවෙන් යාන්තමට එළියවන මිදුල කොනේ තිබුණු තාප්ප කණ්ඩිය උඩ හාන්සිවෙලා, කඩා වැටෙන තරුවක් අල්ලගන්න හද නැති තරු ඇති කළුවර අහස දිහා නුග ගහේ අතු අස්සෙන් මා බලා

හිටිය. එකම පවුලක සහෝදර , සහෝදරියෝ වගේ හිටිය යාළුවෝ ටික, තාප්ප කණ්ඩිය එක්ක තිබුණු පඩි පෙළේ වාඩි වෙලා තාත්තගෙන් කතා අහනවා. පඩි පෙළ් කණ්ඩියේ දෙපැත්තේ, ජෑම් බෝතල් ඇතුලේ හිටියේ පලා කොළ කමින් වරින්වර පස්ස දිස්නේ ගස්සන කණාමැදිරි හතරපස් දෙනෙක් හිටියේ මොන වෙලාවේ එළියට යන්න ලැබේදෝයි හිතමින් වෙන්න ඇති.

වැස්ස එන්න ළඟයි කියන්න මතුවුනු මෙරු ඇවිත් පැට්‍රෝල් මැස්ක් එක වටේ රවුම් ගහන නිසා, එයාලව නවත්වන්න අම්ම එල්ලපු වරා අත්ත නිසා, මිදුලේ ගැවෙමින් තිබුණු එළියත් නැතිව ගියා. දැන් නම් හරිම ලස්සනයි, . ඉඳ හිට කන්ද බඩගාගෙන අමාරුවෙන් යන බයිසිකලේක ඩයිනමෝ ලයිට් එකෙන් එන එළියෙන්, කණාමැදිරි එළියත්, ජෑම් බෝතල් වල රිංගවාගත් කණාමැදිරියන් විහිදන එළියත් හැරෙන්නට මුළු පළාතම කළුවරයි.

"මාමේ, ඔය කඩං වැටෙන තරු අපේ ගෙවල් වලටත් වැටෙන්න පුළුවන්ද" නැවතිල්ලක් නැතිව කියවන්න මාතෘකා එන අපේ යෙහෙලිය තාත්තගෙන් ලොකු ප්‍රශ්නයක් අහනවා.

"නෑ නෑ හලෝ, ඕව ඔක්කොම පිච්චෙනවා. අර විජය පත්තරේ ඔය ගැන ලොකු ලිපියක් තිබුණා" විජය, මිහිර පත්තර දෙකේ අකුරක් නෑර කියවමින් හිටි මට, ඒ ප්‍රශ්නේ තාත්තගෙන් අහන්න තරම් දෙයක් නොවෙයි කියල හිතුන.

"ඔව් දුවේ, ඔය වැටෙන තරු කැලි හුඟක් ඒවා පිච්චිලා, අළු දූවිලි වෙලා යනවාලු. හැබැයි, ලොකු කෑල්ලක් ආවොත් නම් පොළවට වැටෙන්නත් බැරි නෑ. ඔය එහෙමලුනේ පොළොවේ ඉස්සර හිටපු සත්තු නැතිව ගියා කියන්නේ. ඒක එහෙම වුනාට ඔයාල දන්නවද අද මේ වැටෙන කඩා වැටෙන තරු ගැන හරිම ලස්සන ග්‍රීක කතා තියෙනවා."

"අනේ මාමේ… ඒ කතාව" මට ඉස්සර වෙලා හැමදාමත් ඒ ඉල්ලීම කරන කියවන්නි අදත් ප්‍රශ්නේ දැම්මා.

"ඔය ග්‍රීක කතාවක කියනවා, එයාලගේ දෙවිවරුන්ගේ පුතෙක් විදියට හිතන, ෆයෙතොන් කියන කුමාරය තමන්ගේ පෙළපත තහවුරු කරන්න ගිහින් වුනු කළබැගෑනියකදි මැරෙනවලු. ඒ කුමාරයගේ මරණය වෙනුවෙන් අහසේ ඉන්න එයාගේ සහෝදරියන් හඬන කඳුළු කැට ලු මේ කඩා වැටෙන තරු විදියට පොළවට එන්නේ. හැම අවුරුද්දකම මේ මාස වල එයාලට , තමන්ගේ සහෝදරයගේ මරණය මතක් වෙනව." තාත්ත කතාව කියාගෙන යනවා. පඩි පෙළ උඩ වාඩිවෙලා හිටිය කට්ටිය දැන් එක එක්කෙනාගේ පඩිපෙළේ හාන්සිවෙලා , තාත්තගේ කතාවට සම වැදිල අහගෙන ඉන්නවා.

මේ එක්දහස් නවසිය අසූ ගණන් වල මැද හරියේ වුන සිදුවීමක්. හැබැයි මේ තාත්ත කීව සම්පූර්ණ කතාවම නම් මතක නෑ, ඒත්, ඒ මොහොත, ඒ මොහොතේ දැනුනු හැඟීම් මට තාම මතකයි.

සුදු ජාතික ඇඳුම ඇඳලා , පුංචි රැවුල් කෑල්ලක් විතරක් තියාගෙන අපූරු ආදරණීය හැඟීමක් හැම වෙලාවෙම මුහුණේ ඇඳිල තිබුණු තාත්ත, එදා ලොකු වීරයෙක් වුනා, එයින් දශක ගණනාවක් ගිහින් අදත්, මට මගේ තාත්ත තරම් අභියෝග දරා ගත්ත කෙනෙක්, ඒ අභියෝග ඉස්සරහ හිනාවෙලා ඉවසීමෙන් හිටිකෙනෙක් , ඕනම දෙයක් දිහා සාම්ප්‍රදායික ඇහින් වගේම, විවෘත , වෙනස් පැත්තකින් බලන්නත් පුරුදු වෙලා හිටි කෙනෙක් හමුවෙලා නැති තරම්. ඒ නිසා, අදටත්, මට මගේ තාත්ත "වීරයෙක්".

තාත්තම කියූ විදියට, "මම එස් එස් සී විතරයි පුතේ

කළේ,ඊට වඩා යන්න ඕන වුනත්, කඩේ කරන්න කවුරුවත් හිටියේ නෑ මට ඒකට අතගහන්න වුනා" . දහයේ පන්තියෙන් පාසල නිමා කළත්, තාත්තාට පාලි, සංස්කෘත, දමිල භාෂා ගැන හොඳ භාවිත දැනුමක් තිබුණා වගේම ඉංග්‍රීසියද යම් තරමක හැකියාවක් තිබුණ. සිංහල කවි කතා ලියන්නට, තිබුණු අපූරු හැකියාව එදා සිළුමිණ , රිවිරැස පත්තර වල තාත්තගේ නමින් සටහන් වෙත්දි , ඒ පත්තර පිටු අරගෙන පන්ති කාමරයට මා ගියේ වීරයෙක්ගේ පුතෙක් වගේ. දහයේ පන්තියට විතරක් ගිය, සරම බැනියම ඇන්ද තාත්තාට මේ හැකියාවන් වලට අමතරව, ව්‍යාපාර ගැන, ගිණුම්කරණය, නක්ෂත්‍රය, තාරකා ශාස්ත්‍රය වගේම ග්‍රීක දේවකතා සාහිත්‍යය ගැනද තිබුණේ අපූරු දැනුමක්. හැමදාම හවස්වරුවේ, නුග ගහයටට එකතු වෙන යාළු මිත්‍රයෝ එක්ක , රෑ මැදියම වගේ වෙනකම් කතා කියල දෙන්න, අහසේ හැම තරුවකම පාට වෙනස්වීම ගැන විද්‍යාව කියල දෙන්නත් තාත්ත හරිම ආසාවක් දැක්වුවා. ඒ හැමතැනකදිම මා දැක්ක සුන්දරත්වය නම්, දරුවන්ට දැක්වූ ආදරණීය බවයි, බැඳීමයි. එකම දරුවා මා වුවත්, ඔහුගේ ආදරය ඒ දරුවන් හැමෝටම බෙදා දුන්නා දැයි පොඩි තරහක් එදා මට දැනුනා නොවේදැයි මට දැන් හිතේ.

යම් සිදුවීමක් "පෙනෙන" ආකාරයටම වඩා, "දකින" ආකාරයන් විමසා තීරණයක් ගැනීමටත්, ඒ මත "මගේ කැමැත්ත වෙනුවෙන් තීරණ ගැනීමට" අවශ්‍ය ධෛර්යය , වචනෙන් නොකියා මට දුන් ජීවිත පාඩම් මෙන්ම, "අභියෝග" වලට මුහුණදෙන්නට , ප්‍රායෝගික පාඩම්ද තාත්තා මට දුන්නේ ඇඟට නොගෑවි හිතේ හිරවෙන්නටමය.

"මෙහෙම හිතමු, මොනව හරි වෙලා මම හදිසියේ මැරුණොත්, ඔයාට මොකද කරන්නේ, කොහොමද අම්ම බලාගන්නේ?"ඉහෙන් බහින රෝගයක් නැතිව, සද්දන්තයෙක් මෙන් හිටි තාත්ත මිය යන්නට හරියටම මාස හතරකට පෙර, දෙසැම්බරයේ මගේ උපන් දිනය සැමරූ දින රාත්‍රියේ මගේ ඇසූ හැටි මේ මොහොතේ මෙන් මට මතකයේ රැඳේ. "ඔන්න ඔය පිස්සු කතා කියන්නේපා තාත්තේ, තාත්ත මැරෙන්නේ නෑ" එදා උසස් පෙළ පන්තිවල හිටි, ජීවිතයේ විය හැකිදේ ගැන අදහසක් තිබූ මා , තාත්තාගේ ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නය මගහරින්නට උත්සාහ කළත්, එයට පිළිතුරු ඔහුම දුන්නේ, අනාගතයේ දවසක එම අත්දැකීම , ජීවිත අත්දැකීමක් ලෙස මට ලබන්නට වන බව දැනගෙන දෝ අද මට හිතේ.

"මං දන්නවා පුතා හොඳ ගුරුවරයෙක් වේවි, එහෙම නැත්තං සයන්ස් පැත්තේ රස්සාවක කැමැත්තෙන් හිදීවි" නිල්පාට ඔරෙක්ස් පෑනකින්, මගේ අතේ රේඛා මත මොකක්දෝ කොටුවක් අඳිමින් තාත්තා කියූ හැටි, ඒ ඇස් වල තිබුණු දීප්තිය මට තවම මතකයේ රැඳේ. ඒ අනූ දෙකේ දවසකය.

අද දශක තුනක පසුව , තාත්තා අප අතර නැත, තාත්තා කියූ ලෙසම "මනස, දේහයෙන් ඉවත්වුනු විට නිකංම මාංශගොනුවක් වූ සිරුර", හිරිගලේ කනත්තේ පොළවට යටවී සොබාදහමට එක්වී කාළයක් ගෙවී ගොස්ය. නමුදු, තාත්තා දුන් ඒ ධෛර්යය, ලබා දුන් ජීවන පාඩම්, අත්දැකීම් මෙන්ම ජානමය බැඳීමද රැගෙන මා ඒ ගමනේ ඉදිරියට අද දක්වා එන්නේ, මගේ "වීර තාත්තා" ගේ ආදරය, මෙන්ම දැනෙන උණුසුමද හිත දරාගෙනමය.

අද පියවරුන්ගේ දිනයේදී, "මගේ තාත්තා" ගැන මේ සටහන ලියන්නට හැකි වුනත්, අද වනතුරු ජීවත්ව හිටියා නම් අසූපස් වියැති වන්නට තිබුණු තාත්තාට "තාත්ගේ මිණිපිරී, සයන්ස්වල ඉහළට ගිහින්, ලෝකයේ වෙනත් රටක, ලොකු දොස්තර

කෙනෙක්වන්නට ඉගෙන ගන්නවා යැයි කියන්නට නොහැකි වීම ගැන හිතට දුකක් ඇති වන්නේ, දරුවෙක් ඉගෙන ගන්නවා දැකීම, දරුවෙක් ඉහළට යනවා දැකීම තරම් සතුටක් තාත්තාට නොවූ බව මගේ මතකයේ ඇති බැවිනි.

අද, තාත්තා ළඟ නැතත්, මා මිය යනතුරුම හෝ මගේ කල්පනාවේ වෙනසක් වන තුරුම, මගේ හිතේ රැඳී සිටින "තාත්තා" වෙනුවෙන් මගේ හිත තුල හැමදාම "දැනෙන" ගෞරවයේ, ආදරයේ කෙටි අකුරු එකතුවකි මේ.

සොඳුරු මතක ඇවිස්සුමක රස ගුණ

මේ සතිය හරිම අපූරුම එකක් වුනා. ඒ, සතිය ආරම්භ වුනේ, මීට අවුරුදු දහ හතකට ඉස්සර වෙලා මගේ ශිෂ්‍යයන් වුනු කණ්ඩායමක මිතුරු හමුවීමකට ඡායාරූප මැසෙන්ජරය ඔස්සේ දකින්නට ලැබීමෙන්, සතිය නිමා වුනේ, මීට අවුරුදු තිස් දෙකකට පෙර පාසල් කාළයේ නිමාවත් සමඟ වෙන්වූ මිතුරන් කණ්ඩායමේ හමුවීමක ඡායාරූප පෙර ලෙසම ලැබීමෙන්.

මේ අවස්ථා දෙකම හරිම "සුන්දර අවස්ථා" වුනා. ඒ, දකින්නට ලැබුණු හැම පිංතූරයකම, ඒ හැම මුහුණකම මා ඔවුන්ගේ ආදරය, හිතවත්ත බව, මිතුරුබව විදි නිසා. ඒ අවස්ථා දෙකටම එක්වුනු දරුවන්, මිතුරන් මේ ගෲප් එක තුලත් ඇති. සමහර විට මේ වෙලාවෙත්, ඒ හමුවීම් වල රස කතා හිතමින්, කතා කරමින් සතුටු වෙනවාත් ඇති. කාළයේ වෙනස සහ තවත් හේතු නිසා ඔවුන් සමඟින් සෘජුව එක්වන්නට නොහැකි වුනත්, බෙදාගත් පිංතූර , වගේම හමුවීම ගැන කතාබහ ඔස්සේ මාත් ඒ අත්දැකීම වින්දා වගේම දැනුනා. ඒ වෙහෙසුනු, ඒක වුනු හැමෝටම ස්තුතියි කියන අතරේම, ඒ සුන්දර අත්දැකීම ඔස්සේ මට දැනුනු සතුට පිළිබඳ, මගේ වෘත්තීය අත්දැකීම් ඔස්සේ Therapeutic Recreation කියන ක්ෂේත්‍රයට අනුගතව පුංචි කතාබහක් කරන්නට හිතුනා (මෙම ක්‍රමයම, මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රතිකාර වලදීත් මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රමයක් ලෙස යොදා ගන්නවා.) ඒ, මානසික සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම කෙරේ සාර්ථක ලෙස උදව් කරගන්නට පුළුවන්, TR කියන ප්‍රායෝගික ක්ෂේත්‍රය ගැන අදහසක් ඇති කරන්නටත්, කැමති අයෙක්ට ඒ ගැන වැඩිදුර හොයාබලන්නට උනන්දුවක් දෙන්නටත්.

මේ මිතුරු හමු වලදී ගත් පිංතූර දකිත්දි, එහෙම නැත්නම් ඒ අවස්ථාවට එකතු වෙත්දි අපේ හිත් අතීතයකට යනවා. ඒ නම් , ඒ හිනාවන්, ඒ කතාබහ , වසර ගණනාවක එහාට හිත ගෙනියන්නේ ක්ෂණයකින්. ඒ අතීතයට යන හිත රැඳෙන්නේ, සතුටුදායක අත්දැකීම් වල නම්, එතැනදී ඇතිවන තත්ත්වය Positive memory activation ලෙස ක්ෂේත්‍රය තුල හඳුන්වා දෙනවා. අද වෙත්දි මෙම චිකිත්සීය ක්‍රමය, ප්‍රතිකාරයක් ලෙස, එහෙම නැත්නම් ප්‍රතිකාර සමඟ උපකාරකයක් ලෙස, යම් චිකිත්සීය ආකෘතියක් තුල භාවිත වෙනවා. නමුත් එදිනෙදා ජීවිතය තුලදී, මේ මිතුරු හමුවීම් සමඟ එකතුවීම, අතීත රස කතා මතක් කරගැනීම් තුල සිදුවන්නෙත් එම Positive memory activation කියන සිදුවීමමයි.

මේක චිකිත්සීය ලෙස හැඳින්වීමක් කළොත්, Positive memory activation කියන්නේ "චිකිත්සීය සැලසුමක්

මත, යම් පුද්ගලයෙක්ගේ අතීත ධනාත්මක මතක වෙත අවධානය යොමු කරවීම". සායනික පරිසරයේදී , මෙම කටයුත්ත කෙරෙන්නේ, අදාල චිකිත්සීය පහසුම ලබා ගන්නා සේවාලාභියා ගැන , එම අතීතය ගැන හොඳ සොයා බැලීමක් කරලා. ඒ වගේම, පුද්ගලයාගේ මානසික තත්ත්වය, මට්ටම වගේම, එම අවස්ථාවේ ලබා ගන්නා ඖෂධ වල ක්‍රියාකාරීත්වය වගේ තවත් කරුණු කිහිපයක් ගැන කරන විමසීමකින් පසුව තමයි, එම පුද්ගලයාගේ ධනාත්මක මතක අවුස්සන , Positive memory activation ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වෙන්නේ. එය සමහර අවස්ථාවක කතාබහක්, ප්‍රශ්නාවලියක්, පිංතූර ඇල්බමයක්, හෝ වීඩියෝ පටයක් වැනි පහසුකම් ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වෙත්දි, සේවාලබන්නාගේ "තත්ත්වයට" අදාලව එම පුද්ගලයා සහ චිකිත්සීය ප්‍රතිකාරය හසුරවන්නා ඉන්නා පරිසරය පවා ගලපගන්නට සිදුවෙනවා. ආලෝකය, ආලෝකයේ වර්ණය(තීව්‍ර බව) , පසුබිමේ මතුවන හඬවල්, ඒ තබා , කතාබහ කරන තැනක තිබෙන පෑනක් , වතුර කෝප්පයක් ගැන පවා පෙර විමසා සැලසුම් කරන්නට වෙනවා.

නිවැරදි ලෙස මෙම Positive memory activation ක්‍රියාවලිය කරත්දි , එම පුද්ගලයාගේ හිත සතුටු වන ආකාරය, බිඳ වැටුනු මානසිකත්වයෙන් ක්‍රමයෙන් ඉහළට එන ආකාරය "දැක ගන්නට "පුළුවන් තරම් සක්‍රිය බවක් මෙහි තිබෙනවා.

ප්‍රතිකාරයක් ලෙස මෙම උපක්‍රමය කරත්දි, මොළය තුල නියුරෝන, පැරණී සතුටු මතකයන් සමඟ ඇති සම්බන්ධතා (neural pathways) සක්‍රිය කරන, වැඩි කරන වගේම පැරණී සතුටු මතකයන් සමඟ පහසුවෙන් එක්වීමට හැකිවන ලෙස "අළුත් ස්නායුක මාර්ග" හදාගැනීමත් සිදුවෙන බව සොයා ගන්නවා. මේ ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්වීම් නිසා, මොළය තුල නිපදවෙන "සතුටු හෝමෝන" නිශ්පාදනය වැඩිවීම සහ ක්‍රමාණුකූල වීමක් සිදුවෙත්දි, එම පුද්ගලයාගේ මානසික තත්ත්වය යහපත් අතට ඒමක්ද අපේක්ෂා කරන්නට පුළුවන්. මෙය එකවරම "ලොකු වෙනසක්" ලෙස සිදු නොවුනත්, ටිකක් හිතල බලන්න පරණ යාළුවෙක් හමුවෙලා , ඉස්කොලේ කාළෙ කරපු දඟ,විකාර, රස වැඩ මතක් කරල ඉවර වුනාට පස්සෙත් හිත ඇතුලේ "සතුටක්" රැඳෙනවා වගේ ඔබටත් දැනිල ඇති.

මෙහි ප්‍රතිපලයන් විදියට එම පුද්ගලයාගේ චිත්තවේග වල ධනාත්මක වෙනසක් ඇති වීම, මානසික ආතතිය අඩුවීමට උදව්වීම වගේ වාසි ලැබෙනවා. අනෙක් ලොකුම වාසිය, මේ "පරණ සතුටු මතක ඇවිස්සීම" අපට පහසුවෙන්ම කරගන්න පුළුවන් දෙයක්, මිතුරන් හමුවීමකදි, පරණ පිංතූර ඇල්බමයක් ඔස්සේ වගේ සරළ සහ ලොකු වියදමක් නැතිව , මනසට, ඔබේ සෞඛ්‍යයට යහපතක් ලබා ගන්නට පුළුවන් වටිනා ක්‍රියාකාරකමක්.

කෙසේ වෙතත්, මේ තරම් "වාසි" ලබා ගත හැකි උපක්‍රමයක් වුවත් මේ "පරණ සතුටු මතක ඇවිස්සීම" , සමහර අවස්ථා වලදී අපේක්ෂිත ප්‍රතිපල නොලැබෙන්නත් අවදානමක් නැතිවා නොවේ. විශේෂයෙන්ම, එම පුද්ගලයා , කාලීන විශාදයෙන් හෝ එම තත්ත්වයට සමාන අවස්ථාවක් සමඟ ජීවත්වන අයෙක් නම්, මේ "පැරණී සතුටු මතක ඇවිස්සීම" ඔස්සේ, එම මතක අතර තිබුණු "වේදනාත්මක මතකයක්" අල්ලාගෙන ,ඒ තුල ඇලී , විඳීමට උත්සාහ කරන්නට පුළුවන්. මේ නිසාමයි, ප්‍රතිකාරයක් ලෙස මෙම ක්‍රමය යොදා ගැනීමේදී, ඒ පිළිබඳව වෘත්තීය දැනුම සහ අත්දැකීම් ඇති සෞඛ්‍යය වෘත්තිකයෙක් විසින් , චිකිත්සාවක් ලෙස කළ යුතු වන්නේ.

එහෙම නම්, Positive memory activation ගැන කතාව මෙතෙකින් නිමයි. මේ කතාව ලියන්නට හිත පෙළඹවූ ," සොඳුරු මිතුරු හමුවීම්" දෙක සංවිධානය කළ, මිතුරු මිතුරියන්ටත් නැවත ස්තුතියි කියන්නටත් මේ මොහොතම යොදා ගන්නවා.

කතාව ඉවරයි!

(විසකුරු) දෙමාපියෝ

මුලින්ම අපි පොඩිත්තක් කතා කරල ඉමු කවුද මේ දෙමාපියෝ කියල, ඊට පස්සේ අර "විසකුරු" වචනෙට යමු.

දෙමාපියෝ කියල සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරික විදියට හඳුන්වන්නේ, දරුවෙකු බිහිකරන, ඊට දායක වන, දරුවෙකු හදා වඩා ගන්න, පෝෂණය කරන අයෙක්. මෙය ජීව විද්‍යාත්මක පදනම මත හෝ නීතිමය පදනම මත වගේ අවස්ථා ගණනාවක "දෙමාපියන්" විදියට සමාජය තුල දකින්නට පුළුවන්. අපි ටිකක් ඒ ගැන විමසල බලමු, මොනවද මේ දෙමාපියෝ වර්ග කියල.

1) Biological Parents- මේ තමයි ජීව විද්‍යාත්මක බැඳීමක් මත "දෙමාපියන්" බවට පත්වන පුද්ගයන්. ඒ , ඔවුන්ගේ දැනුවත් කැමැත්ත මත , තමන්ගේ ජානමය බැඳීමක් දරුවාට ලබා දෙමින් , දරුවා බිහිකරන හදාවඩා ගන්නා දෙමාපියන්.

2) Adoptive Parents - වෙනත් අයෙක් බිහි කළ දරුවෙක්, නීත්‍යානුකූලව ලබා ගෙන, "දරුකමට" හදාගන්නා පුද්ගලයන් මේ කණ්ඩායමට අයත් වෙනවා.

3) Step-Parents- දරුවන් සහිත අයෙක් සමඟ විවාහ වීමේදී අදාල දරුවාට ඇති වන නීතිමය බැඳීම මේ .

4) Foster Parents- දරුවාට තම ජීව විද්‍යාත්මක දෙමාපියන් සමඟ ජීවත්වන්නට නොහැකි අවස්ථාවකදි, නීත්‍යානුකූලව දරුවාගේ අයිතිය යම් අයෙකුට ලබා දෙන තුරු , දරුවා රැක බලා ගන්නා, පෝෂණය කරන අදාල නීතිමය බැඳීම් සම්පූර්ණ වනතුරු , දරුවා වෙනුවෙන් වගකීම් ගන්නා තාවකාලික දෙමාපියන්.

5) Surrogate Parents - මෙතැනදි , වෙනත් අයෙකුගේ ජන්මානු එකතුවක් හෝ ඒ ඔස්සේ තැනෙන කළලයක් තම ගර්භාෂය තුල දරාගෙන, දරුවා බිහිවන තුරු ජීව විද්‍යාත්මක පෝෂණය, රැකවරණය ලබා දෙන පුද්ගලයා හෝ පුද්ගලයන් මෙම කණ්ඩායමට අයත්.

6) De Facto Parents- මේ අය, දරුවාට ජීව විද්‍යාත්මකව හෝ නීතිමය ලෙස බැඳීමක් නැතත්, දරුවාගේ එදිනෙදා කටයුතු තුල දෙමාපියෙකු විසින් කළ යුතු වගකීම්, යුතුකම් කිරීමට කිරීමට කටයුතු කරන පුද්ගලයා.

දැන් මේ කියාගෙන ගිය දෙමාපිය වර්ග වලින් සමහර දෙමාපියන් ගැන අපේ රටේ ඒ තරම් කතා නොවෙනවා වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම සමහර අවස්ථා නීත්‍යානුකූල පදනම මත නිර්මාණය කෙරෙන "දෙමාපිය" වගකීම් දරන්නන්.

කෙසේ වෙතත්, මේ කිසිම තැනක අර අපේ මාතෘකාවේ තිබුණු "විසකුරු දෙමාපියෝ" එහෙම නැත්නම් Toxic parents දැක්කේ නැතේ නේද? ඇත්තනේන්නම්, දැක්කෙම නෑ නේ?

ඔව්, ටොක්සික් පේරන්ට් කියන්නේ, මේ විදියට තනි විශේෂ කණ්ඩායමක් ලෙස බෙදන්න පහසු කොටසක් නොවෙයි. මේ "ටොක්සික්" එහෙම නැත්නම් "විසකුරු" බව මේ කියූ ඕනෑම දෙමාපිය කණ්ඩායමක තිබෙන්නට පුළුවන් අවස්ථාවක්. එය ජීව විද්‍යාත්මක දෙමාපියන්ද, එහෙම නැත්නම් අරංහදාගත්ත දෙමාපියන්ද වෙනසක් නෑ.

ඇත්තටම ඇයි මේ ටොක්සික්?

මෙහෙමයි , අදාල දෙමාපියන් (හෝ parent - මොකද මේකට හරියට ගැලපෙන සිංහල වචනයක් මතක් වෙන්නේ නෑ, හේතුව ,දෙමාපියන් කියන්නේ දෙන්නම නම් , මේ එක් අයෙකුට කියන්න වෙන්නේ "දෙමාපියා" කියල වුනත් ඒකත් හරි නෑනේ. එතැනදි මව හෝ පියා කියල කිව්වත්, ඒ තුල parent කියන අදහස බෙදීමක් වෙනවා වගේ දැනෙනවා) ටොක්සික්, කියල කියන්න හේතුව , ඔවුන්ගේ බලපෑම නිසා දරුවාගේ ජීවිතයට හානිකර බලපෑම් ඇතිවන නිසා.

දෙමාපියන්ට විසකුරු කියපු එක හරි නෑනේද?

මෙහෙමයි, මගේ අදහස් දැක්වීම් තුල කිසිම ආගමික, සාම්ප්‍රදායික මත, සංකල්ප තුල හිර නොවී අදහස් දක්වන්නයි කැමැත්ත. මොකද, මේ කියන හැම කවරයක්ම දාගෙන හිතන්න ගියාම, දකින්න ගියාම අපට ඇත්ත දැක ගන්න අපහසුයි. මෙතැනදි මෙවැනි පුද්ගලයන් නිසා සිදුවන හානිය දකින්න නම්, "අම්ම නේද" "අප්පොච්ච නේද" "මතු #$#% වන" "මොනව වුනත් දෙමාපියෝ" වගේ අදහස් වලින් ටිකක් ඈත් වෙලා විවෘතව බලන්නට වෙනවා. ඒ නිසා, මෙම පුද්ගලයන්ගේ බලපෑම්, ක්‍රියාකලාපයන් නිසා, එම දරුවන් ක්ෂණික හෝ කාළීනව යම් පීඩාවකට , වේදනාවකට, මානසික බිඳ වැටීමකට පත් වෙනවා නම්, ඊට හේතුවන විස නිකුත් කරන්නා "විසකුරු" කියනවා හැරෙන්න "විස වුනත් දෙමාපියෝ නේ" කියන්න යන්නේ නැහැ මා.

ඇත්තටම "විසකුරු දෙමාපියන්" නිසා ඔය කියන තරම් නරකක් වෙනවද?

ඔව්, "විසකුරු දෙමාපියන්" නිසා දරුවන් පීඩාවට පත්වෙනවා, ඔවුන්ගේ පෞරුෂයන් බිඳ වැටෙනවා, සමහර අවස්ථාවක සමාජයට හානිකර පෞරුෂයන් හෝ මානසිකව බිඳ වැටුනු, තීරණයක් ගත නොහැකි, සමාජ ජීවිතයක් ගෙවන්නට අපහසු, සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගෙනයාමට නොහැකි, යහපත් ලෙස දරුවෙක් සමාජයට බිහි කරන්නට අපහසු, සමාජය ඉදිරියේ දූර්වල පෞරුෂයන් සහිත පුද්ගලයන් බවට පත්වන අවස්ථා බහුලයි. සමහර විටක, එම හානිය දෙමාපියන් නොහඳුනගන්නවා වෙන්න පුළුවන්, සමහර විට දරුවා නොහඳුනගන්නවා වෙන්නත් පුළුවන්, නමුත් එම හානිය එසේමයි.

මාත් ඉඳල හිටල දරුවට කෑගහනවනේ, ඒ කියන්නේ මං විසකුරුයිද ?

මෙහෙමයි, දරුවෙක් හදා වඩා ගැනීමේදී දරුවාගේ යහපත සහ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් දෙමාපියන් ලෙස කළ යුතු උපක්‍රම, නීති රීති , සීමා වගේම යම් අවස්ථාවක අවම හානියක් වන දඩුවමක් , සීමා පැනවීමක් කිරීම කළ යුතුම වෙනවා. ඒ වගේම සමහර අවස්ථාවක දෙමාපියන්ට තමන්ගේ මානසික පීඩනය, වෙනත් ගැටළු සහ දරුවන්ගේ ප්‍රශ්න නිසාත් "තරහ යන්න" බැරිකමක් නෑ. එහෙම තරහ ගිහිපු වෙලාවක පොඩ්ඩක් සැර කළා කියන එකෙන් ඔබ "විසකුරු" කාණ්ඩයට වැටෙන්නේ නැහැ.

එතකොට දැන් "විසකුරු" වෙන්නේ කෝමැයි?

දෙමාපියෙක් "විසකුරු" වෙන්නේ, ඔවුනගේ හානිකර, පීඩාකාරී බලපෑම් නිරන්තරයෙන් දරුවා මත ඇති කරමින්, දරුවාට හානිවන චර්යාමය "රටාවක්" දිගින්

දිගටම පවත්වා ගන්නවා නම් අන්න එතැනදි, දෙමාපියන්ට "විසකුරු" කියන කොටසක් එකතු කරන්න පුළුවන්. තවත් විදියකින් කිව්වොත්, වැරැද්දක් කළාම තරහ ගිහින් පොඩ්ඩක් දරුවට කෑගැහැව්වට ඒ වතාවෙම, ඒ අම්මට හෝ තාත්තට "විසකුරු" උපාධිය ලැබෙන්නේ නෑ, නමුත්, හැමදාම, දරුව කරන හැමදේටම කෑගහමින්, බණිමින්, දඩුවම් කරමින් දරුවාට කායිකව, මානසිකව , පෞරුෂය ලෙස හානි වන චර්යාව නිරන්තරයෙන් පවත්වාගෙන යනවා නම් අන්න ඒ තැනදි "විසකුරු" උපාධිය ඒ දෙමාපියන්නට එකතු වෙනවා.

මං "විසකුරු" ද අනේ?

ඒක මෙන්න මෙහෙම බලාගනිමු. ඔබ දරුවෙක් හෝ දරුවන්ගේ වගකීම දරන මවක, පියෙකු නම්, මේ ප්‍රශ්න දහය කියවල බලන්න. ඒ සඳහා ඔබේ අවංක උත්තරත් එක්ක ඔබට වටහා ගන්න පුළුවන් වේවි, ඔබ "දරුවා වෙනුවෙන් ආදරණීයද , විසකුරුද" කියල.

1. මම නිතරම මගේ දරුවා විවේචනය කරනවාද, නැත්නම් සාර්ථකත්වය වෙනුවෙනු පැහැදිලි කිරීම සහ දිරිගැන්වීම් ලබා දෙනවාද?
2. මම මගේ දරුවාට දුක වේදනාව සතුට දැනෙන තැනදී එම හැඟීම් හඳුනාගෙන දරුවා වෙනුවෙන් පෙනී සිටිනවාද, නැතහොත් මම ඔවුන්ගේ හැඟීම් සහ අවශ්‍යතා බැහැර කරනවාද?
3. මගේ දරුවාගේ හැසිරීම පාලනය කිරීමට වරදකාරිත්වය පැටවීම, ලැජ්ජාවට පත් කිරීම හෝ මට අවශ්‍ය ලෙස බලෙන් හැසිරවීම කරනවාද?
4. මම මගේ දරුවාගේ සීමාවන්ට සහ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරනවාද, නැතිනම් ඔවුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය ගැන සැලකීමක් නැත්ද?
5. මම ඕනෑවටත් වඩා දරුවා පාලනය කරනවාද, දරුවාගේ තේරීම් වලදී නිතරම බලපෑම් කරනවාද?ස්වාධීනත්වය සීමා කරනවාද?
6. මම මගේ දරුවාගේ අවශ්‍යතාවලට වඩා මගේම අවශ්‍යතා සහ හැඟීම්වලට මුල්තැන දෙනවාද?
7. මගේ දරුවා වරදක් කළ විට නිරන්තරයෙන් මම කෑගැසීමට, දරුවාට වේදනාව ඇති කරන වචන කීමට, හෝ දරුණු දඬුවම්වලට යොමු වෙනවාද?
8. මම මගේ දරුවාගේ අවශ්‍යතා සහ ඉලක්කවලට සහාය දෙනවාද, නැත්නම් මම මගේම අපේක්ෂාවන් ඔවුන් මත පටවනවාද?
9. මම දරුවාගේ අදහසට, පිළිගැනීමට සවන් දෙනවාද, නැතහොත් මම ඔවුන්ගේ අදහස් ප්‍රතික්ෂේප කරනවාද?
10. මට සෞඛ්‍ය සම්පන්න චිත්තවේගීය පාළනයක් ඇත්ද, නැතහොත් දරුවාගේ කටයුතු තුලදී හදිසි, අනපේක්ෂිත චිත්තවේගී හැඟීම් නිසා ආවේගකාරී, හානිකර , පීඩාකාරී පරිසරයක් දරුවා ඉදිරියේ නිරන්තරයෙනේ ඇති කරනවාද?

දැන් මේ ප්‍රශ්න ටික නැවත , ඔබේ අවංක විමසීමත් එක්ක හිතා බලන්න. ඒ තුල ඔබ "විසකුරු" ද නොවේද ඔබටම හඳුනාගන්න පුළුවන්. මතක් තබා ගන්න, ලෝකේ කොහේවත් "හොඳම දෙමාපියන්" එහෙම නැත්නම් perfect parenting කියන පුද්ගලයා හඳුනාගන්න බැරි වේවි, අපි හැමෝගෙම හොඳ නරක මිශ්‍රවෙලා ඇති. වැදගත් වන්නේ, ඒ තුල දරුවාට විය හැකි හානිකර බලපෑම් ඇති කරන චර්යාවන්, ක්‍රියාකාරකම් "නිරන්තරයෙන්" සිදුවනවා දැයි ඔබම සොයා බලා හඳුනාගැනීමයි. ඒ හඳුනා ගැනීම තුල ඔබ එම තත්ත්වයන් දකිනවා නම්, ඒ තුල දරුවාට වන ක්ෂණික වගේ ඊටත් වඩා දිගු කාළීන හානිය වටහා ගෙන, ඔබේ පැත්තෙන් විය යුතු නිවැරදි වීම් කරගන්නට උත්සාහ කරන්න, එයයි විය යුතු.

දැන් ඔය කී ප්‍රශ්නාවලියේ ඇති කරුණු වගේම තවත් කරුණු කිහිපයක් එකතු කරමින්, මේ විදියේ "විසකුරු දෙමාපියන්" තුලින් දැකිය හැකි ලක්ෂණ කීපයක් කෙටියෙන් කියාගෙන යන්නම්. ඒ කියන්නේ, මේ කරුණු ටිකත් ඔබට හිතන්න.

- Verbal Abuse: මොවන් නිරන්තරයෙන් දරුවා වෙත පීඩාකාරී වචන යොමු කරනවා. දරුවාගේ හිත රිදවීම වෙනුවෙන් (ඒ ඔස්සේ දඩුවමක් දීම හෝ දරුවා හදා ගැනීම වැනි අපේක්ෂා ඔස්සේ) දරුවාට විවිධ නම් කීම, දරුවාගේ වටිනාකම පහත හෙලා කතා කිරීම වැනි අවස්ථා මේතුල වෙනවා. "මේ ළමයට කවදාවත් වැඩක් හරියට කරගන්න පුළුවන් වේද මන්දා" වැනි සරළ, නමුත් "විසකුරු" වාක්‍යයක නියම ප්‍රතිපලය මතු වෙන්නේ ඒ දරුවා වැඩිහිටියෙක් වෙලා සමාජ ගත වෙත්දි , තමන් ගැන විශ්වාසය නැති පුරවැසියෙක් බවට පත් වුනාම වෙන්න පුළුවන්.
- Physical Abuse: මේ ගැන කියන්න ඕන නැනේ. අද දවසේ මේ ශාරීරික පීඩා කිරීම් සහිත දඬුවම් දීම් අනුමත නොකරන තරම්. කෙසේ වෙතත්, මේ "විසකුරු" දෙමාපියන් දරුවාගේ සුළු වරදකටත් ශාරීරික හිංසාවට පත් කරනවා
- Emotional Manipulation : මේ අය දරුවාගේ හැඟීම් තමන්ට ඕනෑ ලෙස හසුරුවමින් දරුවා "හදාගන්නට" උත්සාහ කරන විසකුරු දෙමාපියන්. අම්මාගේ මතයට එකඟ නොවන අවස්ථාවක "හදල වඩල මේ තරම් ලොකු කරගත්ත අම්මට කතා කරන විදිය ඔය නේද" ලෙස කරන ප්‍රකාශය වගේම තම අනාගත සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් පවුලෙන් ඉවත් වීමට, නිවසින් වෙන්ව යාමට හදන වැඩිහිටි දරුවා වෙත "දැන් ඉතින් ඔක්කොම කරගත්තනේ, අම්ම තාත්ත මළත් මොකද තමන්ගේ වැඩේ කරගත්ත නම් " වගේ අදහසක් තුලද ඇත්තේ, එම දෙමාපියන්ගේ අවශ්‍යතාවය වෙනුවෙන් දරුවාගේ චිත්තවේගීය හැඟීම් හැසිරවීමේ උත්සාහයක්.
- Gaslighting : යම් කායික හෝ මානසික වේදනාවක් නිසා හඬන දරුවාට "ඕක අඩන්න දෙයක්, හැමදේටම අඩනවා" කියන ප්‍රකාශය තුල දරුවාට තමන්ට දැනෙන හැඟීම් ගැන අවිශ්වාසයක් ඇති කිරීමේ සිට, යම් හේතුවක් නිසා ආවේගයට පත්ව දරුවට පහරක් ගසන දෙමාපියා , "එහෙම ගහන්න වුනේ තමන්ගේ වැරැද්ද නිසා" ලෙස, තම සීමා කරගත නොහැකි වූ ආවේගය දරුවාගේ මත පටවන්නට දරන උත්සාහය තුලද , තම සහෝදරයාට වඩා අඩුවෙන් ලකුණු ගත් දරුවා වෙත "අයියට වගේ හොඳට ලකුණු! ගන්න බැරි ඇයිදැයි" එහෙම නැත්නම් "අර ළමය වගේ පන්තියේ පළවෙනියා වෙන්න බැරි මෝඩයෙක් මේ" වගේ ප්‍රකාශයක් තුලද ඇත්තේ මේ ගැස්ලයිටිං විසයි.
- Guilt-Tripping : "මෙච්චර කළ තාත්තට මෙහෙමයි සළන්නේ නේද?" , "මම නැත්තං #$ % කොහෙද? "(ආගමික නායකයෙක්ගේ නමක්) කියල තියෙනවා අම්මට තාත්තට මෙහෙම කතා කරන අය යන්නේ (ආගමේ පොතේ ඇති නරක තැනක්) කියල", "ඔව් ඉතින් දැන් ගෑනිනේ ලොකු, මෙච්චර කළ අම්මා වටින්නේ නෑ" වැනි ප්‍රකාශ තුල දරුවා පාළනය කිරීමට උත්සාහ කිරීමයි මේ.
- Self-Centered Behavior: දරුවාගේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහා දෙමාපියෙකු ලෙස ලබා දිය යුතු සහයෝගය මග හැර , තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයට පමණක් , නිරන්තරයෙන් මුල් තැන දෙන පුද්ගලයන් මෙම විසකුරු කණ්ඩායමේ. දරුවාගේ පාසල් පොතක

අවශ්‍යතාවය තිබිය දී , ඒ සඳහා වැය කළ යුතු මුදල මත්වතුර බෝතලයකට වැය කර, තමන්ගේ තෘප්තිය පමණක් ලබා ගන්නා ඒ මව හෝ පියා, විසකුරුයි කියන්නට බැරිකමක් නෑ.

- Controlling Nature: දරුවාගේ කැමැත්ත, දක්ෂතාවය, අවශ්‍යතාවය ගැන කිසිදු තැකීමක් නොමැතිව , දෙමාපියන් ලෙස "තමන්ට ඕනෑම" දේ දරුවා ලබා කරගන්නට උත්සාහ කරන දෙමාපියොත් මේ හේතුව තුල විසකුරු අය. ඒක දරුවාගේ අධ්‍යාපන විෂයක් තෝරා ගැනීම, අනාගත වෘත්තීය තෝරා ගැනීම මෙන්ම තම ආදරය, විවාහය වෙනුවෙන් ගන්නා තීරණ වලදී බලපෑම් කිරීමක්ද විය හැකියි.
- Lack of Empathy: දරුවාගේ හැඟීම් ගැන කිසිදු සහකම්පණයක් නැති, එම හැඟීම් හඳුනාගැනීමක්, එම හැඟීම් හඳුනාගත් බව දරුවට දැනෙන්නට සැලැස්වීම් දුර්වලකමක් ලෙස දකින අය, කරන්නේත් හානිකර බලපෑමක්.
- Boundary Violations: දරුවාගේ පෞද්ගලිකත්වය, සීමාවන් ගැන කිසිම තැකීමක් නැති, දරුවා "තමන්ගේ පරිහරණය කරන භාණ්ඩයක්" ලෙස සලකා, තමන්ට ඕනෑ එපා විදියට දරුවාගේ පෞද්ගලිකත්වය බිඳින පුද්ගලයන්.
- Criticism and Humiliation: දරුවාගේ අදක්ෂතාවයක් හෝ දුර්වලකමක්, පිරිසක් ඉදිරියේ විහිළුවට ලක්කරන දෙමාපියෙක් කරන්නේ, දරුවාගේ අනාගතයම බිඳ දමන "විසක්" එකතු කිරීමක් විය හැක
- Emotional Hyperactivity: දරුවා කරන ඉතාමත් සුළු වරදක් හෝ සිදුවීමකදී, එම සිදුවීමේ බරටත් වඩා ඉතා දරුණු දඩුවම් ලබා දෙමින්, කළබල කරමින් , ආවේගකාරී චිත්තවේග සහිතව හැසිරෙන දෙමාපියෙකු නිකුත් කරන්නේ "විසක්". ඒ සඳහා අදාල පුද්ගලයාගේ මානසික හෝ කායික රෝගී තත්ත්වයක් බලපෑමට හැකි වුවත්, එහි අවසන් ප්‍රතිපලය දරුවාට යොමු වන්නේ හානියක් ලෙසයි. විශේෂයෙන්ම, හෝමෝනමය වෙනස්වීම මත සිදුවන චිත්තවේගීය බලපෑම් තුල වුවද මෙවැනි චර්යාවන් නිරන්තරයෙන් මතුවීම තුල දරුවාට සිදු කරන "හානිය" , දරුවා වැඩිහිටියෙක් වූ පසුවට විඳවන "විසක්" වේවි.
- "Tough Love" : තමන් දරුවා ඉදිරියේ "දැඩිව ඉන්නේ" , නීති රීති තදින් පනවන්නේ දරුවාගේම හොඳට ලෙස හිතන, ඒ මත රැදී නිරන්තරයෙන් දරුවා පීඩාවට පත් කරන්නාද දරුවාට කරන්නේ යහපතකට වඩා හානියක් වන්නට පුළුවන්. අර හැඳි නොගා හදන හොද්දේ කතාව කියන්නේ මේ අයම වෙන්නත් පුළුවන්.

මේ වගේ තවත් විවිධාකාර , දරුවාට හානිකර, පීඩාකාරී ඒ වගේම නිරන්තරයෙන් සිදුවන චර්යාවන් මෙම "විසකුරු දෙමාපියන්" තුලින් හඳුනාගන්නට පුළුවන්.

දැන් තමන්ගේ දෙමාපියන් තුල මෙම "විසකුරු" ලක්ෂණ ඇති බව හඳුනාගන්නට තරම් ඔබට හැකියාවක් තිබෙනවා නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද? මොනව වුනත් ඒ මගේ අම්මනේ, ඔහොම කළාට එයා හරි ආදරේ මට" වගේ තාවකාලික පැලැස්තර වලින් වේදනාව සඟවා ගැනීමට වඩා, හඳුනාගත් ඒ විසකුරු බව තුල ඔබට විය හැකි හානිය අවම කරගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි කළ යුත් වන්නේ. වැදගත් වන්නේ තමන්ගේ කායික , මානසික , චිත්තවේගීය සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම. වෙනත් අයෙකුගේ දුර්වලතාවයක් නිසා තම යහපැවැත්මට හානි වීමට නිරන්තර ඉඩක් ලබා දෙන්නේ නම් එම පුද්ගලයා

තමාටම කරගන්නේ හානියක්.

ඒ නිසා, පෙර කී ලක්ෂණ ඔස්සේ නිරන්තරයෙන් රිදීමට, පීඩාවට ලක්වන දරුවෙක් නම් ඔබ කළ යුතු වන්නේ,

1) කතා කිරීම - එම දඩුවම නිසා, අම්මාගේ හෝ තාත්තාගේ එම ප්‍රකාශය නිසා තමන්ට දැනුනු හැඟීම, වේදනාව සහ එහි සාධාරණ බව ගැන හැකිනම් පැහැදිලි කර, අදහස් හුවමාරු කරගන්න. එම අවස්ථාවේම නොවුනත් ආවේගයන් ටිකක් අඩුවූ පසු මෙය කරන්නට පුළුවන් වේවි. කෙසේ වෙතත්, "විසකුරු" මට්ටමේ ඉන්නා අයෙක් නම් එම අදහස් , සාධාරණ මට්ටම පිළිගැනීම වේදැයි සැකයක් වගේම, ඒ තුලම ඔබේ වටිනාකම් ආරක්ෂා කරගැනීමට කළ යුතු දේ තීරණය කරන්නට අවස්ථාවක්ද ලැබේවි.

2) සීමා දාන්න - සිදුවන පිඩාව , හානිය හඳුනාගැනීමත් සමඟ අදාල දෙමාපියන්, පුද්ගලයන් සමඟ ඔබේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් "සීමා" පැනවීමක් කරන්නට වේවි. ඒ තුල , අදාල ගැටළු ඇති කළ මාතෘකාවක් කතා නොකිරීමක සිට, තමන් සහ තම පවුලේ වටිනාකම් , යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් වෙනත් ස්ථානයකට මාරු වීම දක්වා ක්‍රියාත්මක වීම් කරන්න වේවි.

3) තම යහපැවැත්මට එක- පවතින තත්ත්වය තුල තමන්ට සිදුවන හානිය හඳුනාගෙන, එය අවම කරගැනීමට අවශ්‍ය උත්සාහයන් දැරීම කළ යුතුමයි. එය, විනෝදාංශ, ක්‍රීඩා කිරීම හෝ මනස සංසුන් කරන කටයුත්තක යෙදීම වැනි දෙයක් වන්නට පුළුවන්. මේ ඔස්සේ ඔබට සිදුවන හානිය යම් තරමකට අවම කරගන්නට පුළුවන් වේවි.

4) වෙනස් කිරීමකට වෙනස් වන්න : සමහර විට ඔබේ දෙමාපියන්ගේ හැසිරීම වෙනස් කිරීමට නෙහැකි වේනම්, එතැනදී ඔබ එම හැසිරීමට දක්වන ප්‍රතිචාරය වෙනස් කරන්නට උත්සාහ ගන්න. ඔවුනගේ දුර්වලතාවය නිසා ඔබට විය හැකි හානිය අවම කරගැනීමට හැකි ලෙස වෙනස් වෙන්නට බලන්න.

5) ස්වාධීන වෙන්න : ඔබ ස්වාධීන තීරණ ගත හැකි වයසක නම්, එම හැකියාව ඇති මට්ටමක නම්, මෙම "විසකුරු" පරිසරයෙන් ඉවත්වී, ඔබේ කායික, මානසික, චිත්තවේගීය යහපත ලැබෙන පරිසරයක් තුල ඔබේ ස්වාධීනත්වය ගොඩනගාගන්න. විවාහයෙන් පසු, දෙමාපියන්ගේ "විසකුරු" බව දැනෙන අවස්ථාවක, එම පීඩාව තුල විඳවනවා වෙනුවට, එම නිවසෙන් ඉවත්ව, ඔබේ විවාහ ජීවිතයට ගැලපෙන වෙනම තැනක ඔබේ අළුත් ජීවිතය ඇරඹීම, ඔබේ වගේම ඔබේ දරුවාගේ අනාගතයටද වාසියක් වේවි.

6) නීතියේ රැකවරණය දැනගන්න : නමින් දෙමාපියන් වුවත්, ඔවුන්ගේ චර්යාව තුල ඔබ නිරන්තර පීඩනයක ලක් වනවා නම්, ඔබට, ඔබේ පවුලට, ඔබේ දරුවන්ට හානියක් සිදුවනවා නම් එම පරිසරය තුල ඔබ ස්වාධීන පුද්ගලයෙක් ලෙස නීතිමය උපකාර ලබා ගත යුතු අවස්ථාවකදී, එම රැකවරණය ඔස්සේ ඔබේ වටිනාකම් රැක ගැනීමට කටයුතු කිරීම "පවක්" හෝ "දෙයියන්ට විරුද්ධවීමක්" නොවනු ඇත

අවසානයේ වැදගත්වන්නේ මෙයයි. ඔබේ ජීවිතය තුල වටිනාම පුද්ගලයා ඔබයි, ඒ තුල ඔබේ කායික, මානසික චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමේ ඉහළ වගකීමක් ඇත්තේ ඔබටයි. කෙසේ වෙතත්, "දෙමාපිය නාමය" තුල ඔබේ ජීවිතයට "විස" ඇතුළු කරන්නෙක් වේනම්, එම පුද්ගලයා කවුරුන් වුවත්, "විසකුරු දෙමාපියෙක්" ලෙස හඳුනාගෙන ඔබේ වටිනාකම් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට උත්සාහ කිරීමයි විය යුතු වන්නේ. එසේ නොවන තැන, අනුනගේ "විස" නිසාවෙන් ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය බිඳගෙන, ඔබ් පෞරුෂය කඩාගෙන, සමහර විට ඒ තුල ඔබේ පවුලේ, දරුවන්ගේද යහජීවනයට හානිකරගැනීමක් වන්නට පුළුවන්.

කතාව ඉවරයි.

කුරුළු වසුරු - Bird Dropping

අද ඉරිදා, පහුගිය දවසක කිව්ව වගේම අපේ Leisure activity (අපි පස්සේ දවසක කතා කරමු මේ Leisure කියන දේ ගැන) අතරේ ඉහළින්ම තියෙන, හයිකිං එකකට යන්න පාරට ආවා. වෙනද වගේ නොවෙයි, අධිවේගය ටිකක් විතර තදබලයි අද. මොකද මේක දිගු සති අන්තයක්, අනෙක හෙට මේ පැති වල ටිකක් උත්සවකාරී බවක් ඇති වෙනවා කැනඩා දිනය නිසා.

හරි, ඔය සියල්ල අතරේ, අපි දැන් පැයට එකසිය විස්සක විතර වේගයෙන් බස්නාහිර පැත්ත බලාගෙන ගමනේ යනවා. අද උදේ ඉඳන්ම තිබුණු වැහි වළාකුළු, හුළඟත් එක්ක එකතු වෙලා ටිකක් අඳුරු බර, වැස්සක් කඩා වැටෙන්න ඔන්න මෙන්න වගේ පරිසරයක් හදල දීල තිබුණේ. පාර පුරා වාහන හරිම කළබලයෙන් යනවා වගේම, අහස පුරා වෙනදටත් වඩා කුරුලු රංචු හරිම කළබලෙන් පියාඹනවා. සමහර විට හුළඟ, සීතල සහ ළඟ එන වැස්ස ගැන දැනිල වෙන්න ඇති.

ඉඳහිට වැටෙන වැහි පොදක්, වින්ඩ්ෂීල්ඩ් එකේ රටා මවාගෙන විසිරිලා යද්දි, මගේ ඇහැ පාර වගේම, අනෙක් රියදුරන් ගැනත් සැලකිල්ලෙන් ගමන යනවා. මොකද, අද ටිකක් සැණකෙළි තියෙන දවසක්නේ. ඔන්න, මේ වෙලාවෙ තමයි අර වැහි බිඳු වලට අමතරව ලොකුවැයින් කුරුළු වසුරු පොදියක් වින්ඩ්ෂීල්ඩ් එකට වැටිලා පැතිරිලා ගියේ වාහනයේ වේගයත් එක්ක. වැහි බිඳු අතරේ වැටුනු මේ සුදු-කළු කුරුළු වසුරු ටික, වින්ඩ්ෂීල්ඩ් එකට වැටෙනව දැක්කත්, ඒක මගේ ගමනට ලොකු බාධාවක් නොවුනු නිසා, ඒක දැක්කා නොදැක්කා සේ රියේ වේගය පවත්වා ගෙන, වටපිටාව ගැනත් හෙවිල්ලෙන් රිය පැදෙව්වා.

හැබැයි, මාත් එක්කම යන පොඩි එකීට නම් ඒ කුරුළු වසුරු ටික වදයක් වගේ වුනා මං හිතන්නේ.

"තාත්තේ, මේ.. වයිපර් එක දාල මේ බර්ඩ් ඩ්‍රොපිං එක හෝදල දාන්නකෝ, "

"නැහ්, ඕන්නොහේ තිබුණාවේ, දැන් වයිපර් එක දැම්මොත්, ඔය ගුලිය වින්ඩ්ශීල්ඩ් එක පුරා පැතිරෙනවා, සමහර විට මේ වෙලාවේ පාර ජේන එකටත් ඕක කරදරයක් වෙන්න පුළුවන්. ටිකක් තිබුණාවේ. අපි අපේ ගමන යමු" මා කීව.

"ඔයාට මේක ඇහැට කරදරයක් නොවෙයිද? නිකං ඩිස්ට්‍රැක්ට් වෙන්නේ නැත්ද ?" පොඩීට තවත් ප්‍රශ්නයක්.

"නෑ, ඒක මගේ ඇහැට කරදරයක් නොවෙයි , අනෙක ඒ නිසා මගේ ඇහැ වෙනතකට යන්නෙත් නැහැ. මොකද මේ වෙලාවේ වැදගත්ම දේ පාර ඉස්සරහ සහ අපේ වාහනේ වටේ තත්ත්වය ගැන බලන එකනේ. මට මේ වෙලාවේ මේ වින්ඩ්ෂීල්ඩ් එකේ පැත්තක තියෙන කුරුලු වසුරු ටික වැදගත්කමක් නෑ. හැබැයි මට ඒක තියෙන බව දන්නවා, ඒත් ඇහැ ඒකට ෆෝකස් කරන්නේ නෑ එහෙම වුනොත් අපේ ගමන වෙනුවෙන් තියෙන මගේ අවධානය බිඳෙනවා, අනතුරක් වෙන්න වුනත් ඉඩ තියෙනවා. බලමු, සමහර විට මේ වැහි බිංදු වලට ඉබේම අයින් වෙලා යන්නත් බැරි නෑ ඒක. නැති වුනොත්, පස්සේ හෝදල දාමු. "

පොඩි එකී ප්‍රශ්න ඇහිල්ල නවත්තල, හමාගෙන යන වේගවත් හුළඟ නිසා, ගමන මග වෙනස් වෙලා හුළඟට

ගහගෙන යන කුරුළු රංචු වල ගමන ගැන කියවන්න පටන්ගත්තා. අපි පරිස්සමට හයිකිං ටේල්හෙඩ් එකට ආවා.

"කෝ අර කුරුළු වසුරු ටික , ගිහිල්ල නේද?" වාහනේ නවත්තලා, හයික් එකට ඕන අඩුම කුඩුම ටික ගන්න අතරේ පොඩී ගෙන් ඇහැව්වා.

"ඇත්ත නේන්නම්, මටත් ඒක අමතක වෙලාම ගියා, සමහර විට අර වැස්ස වැඩි වුනු වෙලාවේ හේදිලා යන්න ඇති." පොඩී එහෙම කියාගෙනම එළියට ආවා. අපි හයික් එක ගියා, ඒ ගමනේ අපේ හිතට දැනුනු ලස්සන තැන් කීපයක් මේ තියෙන්නේ. හැබැයි, ඒ අතරේම පුංචි කතාවකුත් කියන්න හිතුනා.

ඒ,

අපේ ජීවන ගමනේ ඉදිරියට එත්දි සමහර වෙලාවට පුංචි පුංචි කරදර , බාධක, හිරිහැර, හිත් රිදවීම් (minor irritations) එනවා. ඒ තමයි ජීවිතේ. ඒ හරියට අර කුරුළු වසුරු වගේමයි. ඉඳල හිටලා වැටෙනවා. හැබැයි, එහෙම වසුරු පොඩිත්තක් වැටුනම, කළබල වෙලා ඒකටම ෆෝකස් කරන්න ගියොත්, අපි යන ගමනට බාධා එන්න පුළුවන්. ඒ වසුරු ටිකට ප්‍රමුඛත්වය දීලා, කළබලේට අයින් කරන්න ගියොත්, අපි යන ගමනට අවදානමක් ඇති වෙන විදියට වසුරු ටික පැතිරිලා, පාර නොපෙනී , අනතුරක් වෙන්නත් බැරි නෑ.

ඒ නිසා,

ජීවිත ගමනේදීත්, හුඟක්ම වැදගත් ඔබ යන ඉලක්කය, අරමුණ වෙත වැඩි අවධානයක් , ප්‍රමුඛත්වයක් ලබා දෙන එක. එන පුංචි පුංචි කරදර වලට වැඩි ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න ගියොත් ඔබේ ගමනාන්තරට යන්න වෙන එකක් නෑ. ඒ සමහර හිරිහැර , බාධක , හිත් රිදවීම් කාළයත් එක්ක අපත් නොදැනුවත්වම නැති වෙලා, දියවෙලා යන්න හුඟක් ඉඩ තියෙනවා. හරියට අර වසුරු ටික වැස්සටම හේදිලා ගියා වගේ. එහෙම නැත්නම් අපේ ගමනාන්තය, ඉලක්කය වෙනුවෙන් අප ගන්නා සමහර උත්සාහ වල අතුරු පලයක් විදියට ඒ බාධක හේදිලා යන්නත් පුළුවන්. සමහර විට වැස්ස වැඩි වුනු වෙලාවේ වයිපර් එක ක්‍රියාත්මක කළ නිසා ඒ මගින් වසුරු ටික හේදිලා ගියා වෙන්නත් පුළුවන්.

මේ ජීවන ගමනේදි , ඉලක්කයක් වෙත යත්දි , ඔබේ ඇහැ ඉස්සරහටත් පුංචි කරදර බාධක, හිත් තැවුල්, පසුබෑම් එන්න පුළුවන්. වැදගත්, ඒ බව දැනගත්තත්, එම minor setbacks වලට ප්‍රමුඛත්වය නොදී, තමන්ගේ ගමන සහ ගමනාන්නතය, ඉලක්කය අරමුණ වෙත ප්‍රමුඛත්වය තබාගැනීම. මේ තුල වැදගත් විය හැකි කරුණු කිහිපයක් මෙන්න මේ විදියට කැටි කරන්නම්. ඒ ඔබේ අදහස්ද එක් කරන්නට ආරාධනා කරමින්.

මෙන්න මේ පියවරයන්,

1) ප්‍රමුඛත්වයන් හඳුනාගන්න - ඔබේ ජීවිත ගමනේ , ඔබට වඩාත් වැදගත් වන්නේ මොනවාදැයි හඳුනාගන්න, වටහාගන්න. එසේ හඳුනාගෙන, ඔබේ ශක්තිය, ඔබේ කැපවීම් අන්න ඒ හඳුනාගත් ප්‍රමුඛතාවයන් වෙත වැඩියෙන් යොදවන්න, ලැබෙන පුංචි රිදවීම් වලට යොදවනවාට වඩා.

2) හිත අරමුණේ තියා ගන්න පුරුදු කරගන්න- මේ වගේ පුංචි රිදවීම්,බාධක,පසුබෑම් ආවාම, දැක්කාම ඒ වෙනුවෙන් ඔබේ හිත අනවශ්‍ය ලෙස යොමු නොකරන, ඔබේ ප්‍රධාන අරමුණ වෙත හිත රඳවා ගන්නට අවශ්‍ය කරන "ජීවන කුසලතාවය" වැඩි කරගන්න. ඇත්ත, මේ වගේ වෙලාවට සමහර විට හිත කියන්නේම "බලනු අර කුරුළු වසුරු දෙස" කියල තමයි, ඒත් හිත පුරුදු කරගත්තොත් මෙය සීමා කරගන්නට පුළුවන්.

3) ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව දියුණු කරගන්න- ජීවන ගමන් මගේදීත් මේ වගේ පුංචි වසුරු ගුලි ආවාම, එය මේ ගමනේදී ලැබිය හැකි සාමාන්‍ය අවස්ථාවක් බව තේරුම් ගෙන, එම වසුරු ටික නිසා, ඔබ මානසිකව

ආතතියට පත් නොවී, අනවශ්‍ය ලෙස එය ඔබේ ඇගේ ගා නොගෙන, ඔබේ දිගු කාලීන අරමුණ, ඉලක්කයන් වෙත යාමට අවශ්‍ය හැකියාව, විශේෂයෙන්ම "උපාය මාර්ග" දියුණු කරගන්න.

4) කරදරේ රාමු කරන්න - ජීවන ගමනේදි එන සමහර පුංචි කරදර, "කරදරයක්" නොකරගෙන, ඒතුල යම් ධනාත්මක පැත්තක්, වාසිදායක තත්ත්වක්, සාධාරණ තත්ත්වයක් හඳුනාගෙන, ඒ ඔස්සේ ලේබල් කර පැත්තකට කරන්න.

5) උදව් ගන්න - සමහර අවස්ථා වල කොයිතරම් කිව්වත්, මේ පුංචි පුංචි කරදර අමතක කර දාන්න, නොසලකාහැර ඉන්න අපට හැකියාවක් නොමැති වෙන්න පුළුවන්. එතැනදි අපේ ගමන අමතක වෙන්න ඉස්සර වෙලා, සුදුසුකම් ඇති අයෙක්ගෙන් උදව් අරගෙන, මේ "පුංචි කරදර" සුද්ද කරලා , ඉවත් කරලා දාගන්න කටයුතු කරන්න.

කතාව ඉවරයි.

මරණය රමණය කිරීම.

මගේ ජීවිත කතාව තුල මුල්ම, කම්පණයක් ඇති කළ "හදිසි මරණය" වුනේ, සාමාන්‍ය පෙළ පන්තිවල ඉන්න කාලේ සිදුවුනු කමල්සිරි ගේ මරණය. මරණය ගැන මහ ලොකුවට නොහිතන, ගැඹුරට නොහිතන කාළෙක, හදිසි අනතුරක් නිසා සිදුවුනු ඔහුගේ මරණය මගේ විතරක් නොවේ, සම වයස් මිතුරන් හැමෝගෙම හිත්වල ලොකු වේදනාවක් ඇති කළා වගේම, "මරණය" ගැන හිතන්නත් පෙළඹෙව්වා කියල හිතනෙවා. එතැන් සිට, සම වයස් මිතුරන්, මිතුරියන් හදිසි අනතුරු, රෝග තත්ත්ව වගේම සියදිවි නසා ගැනීම් මගින් එකිනෙකා නැවත හමු නොවන ලෙස වෙන්වෙත්දි වගේම, රාජ්‍ය අනුග්‍රහය සහ වෙනත් කල්ලි වල අනුග්‍රහය ඔස්සේ හැමදවසම මරණයන් පාර පුරා දැකගන්න ලැබෙත්දි, හැම ප්‍රවෘත්තියකම මාතෘකාව වෙත්දි "මරණය" , සාමාන්‍යකරණයක් වන තරමට වුනාද කියල හිතෙනවා. නමුත්, ඒ ඔස්සේම මරණය ගැන වෙනස් විදියකට හිතන්න පෙළඹවීමකුත් ඇති වුනා කියල හිතනවා.ආගමික, සංස්කෘතික පිළිගැනීම් , මත වලට එහා ගිය , ප්‍රායෝගික පිළිගැනීමක් මත "මරණය" කියන , ජීවයේ ඊළඟ ස්වභාවික පියවර දකින්නට, විමසන්නටයි මගේ කැමැත්ත.

ඒ අදහස මත සිට, අද මේ "මරණය රමණය කිරීම" ලිපිය ලියන්නේ, පහුගිය කාළය තුල ක්‍රමයෙන් සිදුවන, අප ආදරය කළ කළාකරුවන්ගේ නික්ම යාම්, අප බැඳී සිටි හිත මිතුරන්ගේ වෙන්ව යාම් ඔස්සේ සිදුවන "වෙනස්වීමේ" රටාව ඔස්සේ, ජීවිතයේ උපත සහ මරණය කියන අපූරු සීමා දෙක තුල මට හිතෙන, මට දැනෙන දේ මෙන්ම, මරණය සම්බන්ධ විෂයානුබද්ධ (Thanatological) කරුණු ද එක් කළ සටහනක් ලෙස. ඒ ඔබේ අදහස්, අත්දැකීම්, වගේම Thanatology, Psychology වැනි විශයානුබද්ධ කරුණුද එක් කර, තවත් රසවත් කර "මරණය, රමණය කරන හැටි" වඩාත් සාරවත් ලිපියක් බවට පත් කරන්නට එක්වන්නැයි ආරාධනා කරමින්.

"මරණය" , මේ, උපන් අප හැමෝගෙම නම, මතකයන් සමඟ එකතු වන සොබාදහමේ තවත් අවස්ථාවක් නේ. උපන් දවසේ, බැඳීම් ඇරඹීමත් සමඟ

හිනාවන අප, බැඳීම් නිමාවන මරණය සමඟ හඬන්නට පෙළඹෙන්නේ, එම බැඳීම්, බැඳීම්වල ස්වභාවය වගේම තැනූ මතකයන්ගේ බරට අනුපාතිකව. පත්තරේ තියෙන මරණ දැන්වීම් බලාගෙන ගියත් ඒ හැම දැනුම්දීමක්ම කඳුලක් එකතු නොකළත්, තමන්ගේ හිතවතෙක්ගේ මරණය ගැන දැනුම්දීමක් දකිත්දි ඇඟ තෙත්වන්නේ, ඒ බැඳීම් සහ මතයකයන්ගේ බර නිසාවෙන්. සමහර අවස්ථාවක, කෙනෙක්ගේ මරණය වෙනුවෙන් මලබත පිසෙත්දි, තවත් අයෙකුගේ මරණය වෙනුවෙන් කිරිබතක් හැදෙන්නෙත්, ඒ බැඳීම්, සහ මතකයන්ගේ බර සහ ස්වභාවය නිසාමයි. මේ කෙසේ වෙතත්, තමන්ගේ කෙනෙක්, විශේෂයෙන්ම තම පවුලේ අයෙකුගේ මරණය කියන්නේ, ක්ෂණිකව කිසිවක් හිතාගත නොහැකි වේදනාවකුත්, ක්‍රමයෙන් වටහාගත හැකි වේදනාවකුත් සහ ඉන් පසුව අළුත් වෙනස්වීමට මුහුණදීමේ සංවේදනාවකුත් ඇතිවන තත්ත්වයක්. අද මේ ලිපිය තුල කතා කරන්නේ, මෙන්න මේ "වෙන්වීමේ" මොහොතට සූදානම් වන්නේ සහ එම වෙන්වීම බාරගන්නේ කෙසේද කියන කරුණු කිහිපයක්. ඒ ඔස්සේ "මරණය, රමණය" කළ හැකිවේදැයි හිතා බලමු. (රමණය යන්නෙහි අරුත් කිහිපයක් ඇතිබව මතක් කරනවා)

පෙර කී ලෙසින්ම, "මරණය" සමඟ එක්වවිත්, ජීවත්වන අය සමඟ රැඳෙන ලොකුම හැඟීම තමයි "ශෝකය". මේ ශෝකය විවිධ මට්ටම් වගේම, වෙනස් කාළ සීමාවන් දක්වා ඇදී යන්න පුළුවන් වගේම, එම "ශෝකය" සමඟ කණගාටුව, ආවේගය වගේ හැඟීම් වගේම සමහර විට යම් "නිදහස් වීමක" හැඟීම් පවා එකතුවී තිබෙන්නට පුළුවන් මරණයේ ස්වභාවය, බැඳීම් සහ මතකයන්ගේ බර අනුව. මරණය සහ ඒහා බැඳුනු , ශෝකය පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක විමසා බැලීමක් කරන මහාචාර්ය Margaret Stroebe සහ Henk Schut , මෙවැනි අවස්ථාවල මානව චර්යාවන් මනෝ විද්‍යාත්මක ලෙස විමසීමක් කරමින්, පවතින ශෝකය තුල හැඩගැසීම වන ආකාරය ගැන The Dual Process Model of Coping With Bereavement ලෙසින් පැහැදිලි කිරිමක් ලබා දෙනවා. ඒ තුල ඔවුන්, මෙම ශෝකී අවස්ථාවට පත්වන පුද්ගලයා මුහුණදෙන, හැඩගැහෙන ප්‍රධාන උත්සාහ දෙකක් දකිනවා. ඒ 1) නැතිවීම, වෙන්වීම හඳුනාගැනීම සහ 2) වෙනසට මුහුණ දීමේ උත්සාහන් ලෙස.

තව හිතවතා, ඥාතියාගේ "මරණය" දැන ගන්නා, ඒ නිසාවෙන හඬන, පැරණි මතකයන් ගෙන දුක්වන , සමහර විට මියගිය හිතවතා ,ඥාතියා සමඟ ගත් පිංතූර, ඡායාරූප බලමින්, දකිමින් "වෙන්වීමේ" වේදනාව ගන්නා මේ පියවරයන් Loss-oriented coping ලෙස ඔවුන් හඳුන්වනවා. මරණයේ, සියළු කටයුතු නිමාවේ, අළුත් , වෙනස් අනාගතයට මුහුණදීම සඳහා කරන උත්සාහයන් Restoration-oriented coping ලෙසත් ඔවුන් හඳුන්වනවා. ඒතුල අළුත් වගකීම් බාර ගැනීම, දවසේ වැඩකටයුතු රටාවේ වෙනස්කරගැනීම්, අළුත් හිතවත්කම් ඇති කරගැනීම් වගේ , අනාගතයට මුහුණදීම සඳහා ගන්නා විවිධ උත්සාහයන් ඇතුළු කෙරෙනවා. මේ අවස්ථා, පියවර දෙකක් ලෙස පැහැදිලි කළත්, ශෝකයට පත් පුද්ගලයා, මෙම අවස්ථා දෙක තුල එහා මෙහා යමින් අනාගතයට මුහුණදෙන්නට උත්සාහ කරන බව concept of oscillation ලෙසින් ඔවුන් හඳුන්වාදෙනවා. මෙය මනෝ විද්‍යාත්මක හඳුන්වාදීමක් වුනත්, අප ගැන අපම හිතා බැලුවොත්, මේ අදහස නිවැරදි හෝ බොහෝ දුරට නිවැරදි බව අපේ අත්දැකීම් වලින්ම හඳුනාගන්නට පුළුවන් වේවි. ඒ වගේම මෙම The Dual Process Model of Coping With Bereavement තුල හරිම වැදගත් තවත් කරුණු කීපයක් තිබෙනවා. ඒ තුල කියවෙනවා, එක් එක් අය, ශෝකය සහ වැලපිම විඳින්නේ එම පුද්ගලයාට "ආවේණික" ආකාරයකින් බව. ඒ නිසා, තම

හිතවතෙක්ගේ මරණයකදී, අයෙක් බිම පෙරළී හඬත්දි, තවත් අයෙක් කිසිවකු සමඟ කතා නොකර සිටීම තුල , අරයට වඩා මෙයා දුක්වනවා යැයි තීරණය කිරීම අසාධාරණ වෙන්නට පුළුවන්. ඒ වගේම, ඒ "ශෝකී කළාපය" තුල වුනත්, යම් අවස්ථාවක එම වැලපීම් වලින් ඉවත්ව , සතුටක් වින්දාට, හිනාවුනාට කිසිම "වරදක්" නොවන බව වගේම එසේ මොහාතකට හෝ ශෝකය සහ වැලපිම් වලින් ඉවත්වීම එම පුද්ගලයාට මානසිකව යම් වාසියක් ලබා දෙන බවත් හඳුනාගන්නවා. ඒ නිසා, තම හිතවතාගේ මරණය ඉදිරියේ ඉන්නා අතරේ, හිතවතෙක් එක්ක "සතුටු සාමීචියක" යෙදුනාට, පින්තූරයක් ගනිත්දි, "හිනාවෙනවා" දැක්කාට , මෙච්චර දෙයක් වෙලත් මෙයා හිනාවෙන හැටි" ලෙස ලේබල් කරන්නට යාම නිවැරදි නොවන්නට වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා. හ්ම්...ශෝකේ ගැන කතා කළා මේ ඇති කියල හිතෙනවා. දැන් යමු, මරණයට සූදානම් වෙන්න!

1) තේරුම් ගන්න, කරන්න - "මරණය" යනු ජීවයේ ස්වභාවය තුල තවත් එක් අනිවාර්ය අවස්ථාවක් බව තේරුම් ගැනීම වගේම, ඒ ගැන තම පවුලේ දැනුමත් තේරුමක් ඇති වයස් සීමාවේ අය , හිතවතුන් සමඟ කතා කිරීමත් වටිනවා. ඒ වගේම, ඒ දැනුවත් බව "මරණය" වඩා ඇති බිය, මානසික ආතතීන් යම් තරමකට සීමා කරන්නට මෙම කතාබහ උදව් වෙනවා. මේ ගැන මගේ අත්දැකීමක් #මගේ_ජීවිත_කතාව ක් තුල පෙර කතා කළා. ඒවගේම, අද දවසේදි මගේ පවුලේ සාමාජිකයන්, දරුවන් සමඟත් අප මෙම අවස්ථාවන්, අපේක්ෂා නොකර "විය හැකි සිදුවීම්" ගැන කතා බහ කරනවා. ඒ තුල, එවැනි අනපේක්ෂිත අවදානම් අවස්ථාවක් වෙනුවෙන් පෙර සූදානමක් ඇති කරවන්නට පුළුවන් බව, අත්දැකීමෙන්ම කියන්නට පුළුවන්.

2) වියහැක්කට පෙර සූදානම- මරණය කියන දේ උපන් ඕනම අයෙක්ට ඕනෑම මොහොතක ලැබෙන්න පුළුවන් ටිකට් එකක් වුනත්, වගකීම් ඇති, වගකීම් ගන්නා වයස් සීමාවේ ඉන්න අයෙක්, තම මරණය තුල තම වගකීම් තුල සිටින්නන්ට විය හැකි දේ ගැන හිතන එක ලොකු වටිනාකමක්. "මං මැරුණොත්?" කියන ප්‍රශ්නය එක්ක, ඔබේ දරුවන්, බිරිඳ, සැමියා, පෙම්වතා, පෙම්වතී , ඥාති හිතමිතුරන්ට මොන වගේ බලපෑමක් වේවිද කියන එක වගේම, ඒ බලපෑම තුල විය හැකි හානි , පූරණය කළ හැකි නම් ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීමත්, වගකීම් ගන්නා කෙනෙක්ගේ යුතුකමක්. ඒ තුල තමන් නැති කාළයක ඔවුන්ගේ අනාගතයට විය හැකි බාධක අඩු කරගන්නට උපක්‍රම, ජීවිත රක්ෂණයන් වෙන්න පුළුවන්, තම ඥාති හිතවත්කම් පවත්වාගැනීම් හෝ අන්තිම කැමති පත්‍රයන් නිවැරදි ලෙස සූදානම් කර තබා ගැනීමත් වටිනවා. මෙතැනදි වැදගත් මතක් කිරීමක් කරනවා, "අන්තිම කැමැත්ත" කියන්නේ, වියපත් වෙලා, අසාධ්‍ය වෙලා, මරණයට යන ඇඳේ සිට හරි සිහිකල්පනාවක්වත් නැතිව ලිවිය යුතු, අත්සන් කළ යුතු ලියවිල්ලක් නොවේ. වගකීම් ගත්, වගකීම් ඇති හැම අයෙක්ම, "සිහිකල්පනාව" ඇති හොඳ සෞඛ්‍යයෙන් ඉන්නා අවස්ථාවක, සකසා, නීත්‍යානුකූල ලෙස සූදානම් කර,ඊට අදාල වල පවුලේ සාමාජිකයන් දැනුවත් කර තිබිය යුතු සටහනක්. මේ පිළිබඳව ලංකාව තුල නීතිමය තත්ත්වයේ අවස්ථාවන් ගැන ලොකු දැනුමක් නැතත්, කැනඩාව වැනි රටවල නම් මේ සඳහා දැනුවත් බව මෙන්ම අවශ්‍ය පහසුකම් හයිය හත්තිය ඇති වයසේදීම ලබා ගන්නට පුළුවන්, සහ එය අවශ්‍යතාවක් බව පිළිගන්නා

පිරිස වැඩියි.

3) මරණය දැන ජීවත් වෙන්න- "මරණය" කියන සාමාන්‍ය තත්ත්වයට තමන්ද පත්වන බව හඳුනාගෙන, ඒ ගැන අවබෝධයක් ඇතිව, තම පිළිගැනීම් , තම වටිනාකම් වලට තැන දෙමින් ලැබුණු ජීවිතය "සතුටින් විඳීම" කරන්න .මේතුල තම ආගමික, සංස්කෘතික පිළිගැනීම් මත තමන්ගේ මරණයෙන් මතු ජීවිතය ගැන පිළිගන්නවා නම් ඒ වෙනුවෙන් යමක් කළ හැකි නම් , එම උත්සාහයන් දැරීම වගේම, එම පිළිගැනීම් නැති වුනත් තමන්ගේ වටිනාකම් දැන මරණයට පෙර "ජීවත්වීම"යි විය යුතුම.

4) මරණයේ නොඇලී ජීවත්වෙන්න - "මරණය" ගැන දැනගත්තත්, "මරණය" ගැන හිතුවත්, එය ඔළුවේ අලවාගෙන නිරන්තරයෙන් "මරණයේ දුකක්" විඳිමින් ජීවත් නොවීම , තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයේ යහපතට වැදගත් වේවි. මක්නිසාද, "මරණය" "ශෝකය" වගේ හැඟීම් නිරන්තරයෙන් මනස තුල සක්‍රියව රැඳීම, නැවත නැවත මතුවීම තුල එය සෘණාත්මක ලෙස තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන්නට පුළුවන්. ඒ තුල සමහර විට, ආතතිය, කාංසාව මට්ටමේ සිට, ප්‍රතිකාර ගත යුතු විශාදය වැනී සීමාවන්ට පවා යන්නට පුළුවන්. එම නිසා, "උපත" ලෙසම "මරණය" ගැනද දැන, සතුටින් ජීවිතය විඳින්නට අමතක කරන්නේපා. එහෙම කරගන්න අමාරුනම් දිගින් දිගටම මරණය ගැනම හිතමින්, "මේ ජීවිතය මක්කටෙයි මැරෙනවානේ" හිතමින් විඳවනවා නම් , ආගමේ හෝ වෙනත් පිළිගැනීමක නාමයෙන් "ජීවිතයම, මරණයක්" කරගන්නට හිත කියනවා නම් පමා නොවී ඉක්මණින්, වෘත්තීය සුදුසුකම් ඇති මනෝ වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙක් හමුවී, ජීවිතය විඳින්නට පළමු උත්සාහය ගන්න.

හරි , දැන් මෙහෙම මොනවා කිව්වත් මැරෙනවා නේ. අපි හිතමු අන්න ඒ "මරණයෙන්" පස්සේ, ඒ ශෝකයට මුහුණ දෙන්නේ කොහොමදැයි. නැවතත්, මෙවැනි හැඟීම් එක්ක කටයුතු කරත්දි තනි රේඛාවක් දිගේ යන්න ඕන පියවර කියන්න නොහැකියි. එම උත්සාහයන්, පුද්ගලයාගේ පිළිගැනීම්, දැනුවත් බව, තත්ත්වය අනුව වෙනස් වන්නට පුළුවන්.

කෙසේ වෙතත්, අදහස් කිහිපයක් ලෙස මෙන්න මේ කරුණු එකතු කරන්නම ඒ මරණයේ ශෝකයට මුහුණ දීම ගැන.

1) හැඟීම් බාර ගන්න, නිදහස් කරගන්න - මේ අවස්ථාවේ දැනෙන ශෝකය ගැන හැඟීම පිළිගන්න, බාර ගන්න. එය "සැඟවීම" තුලින් තමන්ගේ තත්ත්වය පවත්වා ගැනීම, පෞරුෂය බාහිරට පෙන්වීම වගේ "මවාපෑම්" කරගැනීම අසාර්ථක උත්සාහයක් වේවි. ඒ වගේම, තමන්ට දැනෙන ශෝකය නිදහස් කරගන්න. දැනෙන හැඟීම කඳුළු කර, හැඬීමක් කර මුදා හරින්න, තම හිතවතෙක් එක්ක තම හැඟීම් කතා කරන්න. ඒ ඔස්සේ තම "ඇත්ත හැඟීම්" නිදහස් කරගැනීම ඔබේ අනාගතයට වැදගත් වේවි, මානසික සෞඛ්‍යය පැත්තෙන් බැලුවාම.

2) ඔබේ සුවය ගැන හිතන්න- ශෝකය හිත රිද්දමින් තිබුණත්, මේ අවස්ථාවේ ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය වගේම, ඔබේ කායික සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමත් වැදගත්. විශේෂයෙන්ම , මේ ශෝකාලාප කාළයෙන් පසුව අනාගතයට ඔබ මුහුණදිය යුතු අභියෝග බාර ගන්නට අවශ්‍ය කායික හැකියාව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වන නිසා , ඔබේ ආහාර වේල, නින්ද, දවසේ පානයන් ගන්නා ප්‍රමාණය, වගේ කරුණු ගැන අවධානයෙන් සිටීම වගේම, ඔබේ

පවිත්‍රතාවය හොඳින් පවත්වා ගැනීමත් වැදගත් වෙනවා. විශේෂයෙන්ම , එසේ නොවීම තුල ඔබ "වඩාත් ශෝකීබවක්" පේනවීමට උත්සාහ දැරීම ඔබ වෙනුවෙන් ගන්නා අසාර්ථක උත්සාහයක් නිසා.

3) දුක බෙදා ගන්න- ඔබේ දුක, ශෝකය තනිව විඳිනවාට වඩා , ඔබ විශ්වාස කරන, ඔබට හිතවත් හිත මිතුරන් ඥාතීන් සමඟ "බෙදාගත හැකිනම්" එයට උත්සාහ කරන්න. එසේ නොවන තැන, හිතට දැනෙන ශෝකය, වේදනාව අකුරු කර බෙදා ගන්න්ටත් පුළුවන්. මෙම අවශ්‍යතාවය වෙනුවෙන්ම , මෙම තත්ත්වයන් ගැන වැඩි අවධානයක් දක්වන පරිසරයන්හි grief support group වැනි එකතුවීම් ඇත්නම් එවැනි පහසුකම් යොදා ගන්නටත් පුළුවන් වේවි.

4) දුකට සීමා නැත - මෙවැනි අවස්ථාවක දැනෙන දැඩි ශෝකය, කාළය, අත්දැකීම් , අභියෝග සමඟ ක්‍රමයෙන් අඩුවෙමින් ගොස්, සාමාන්‍යය තත්ත්වයකට පත් වුවත්, ඒ සඳහා ගතවන කාළය එක් එක් පුද්ගලයා අනුව වෙනස්විය හැකි නිසා, අනෙක් කෙනා සාමාන්‍ය වුනු ඉක්මණින්ම තමන්ට එම තත්ත්වයට පත්වීමට නොහැකි වීම තුල, අනුන්ට හෝ තමන්ට දොස් නොනගා, මෙම වෙනස වටහා ගෙන ජීවිතයේ ඉදිරි කටයුතු වලට මුහුණ දෙන්න. නමුත්, වේදනාව ඉතා වැඩි කාළයක් "අසාමාන්‍ය" ලෙස පවතිමින්, තමන්ගේ දවසේ කටයුතු අනාගත වැඩ රාජකාරී කරගැනීමට නොහැකි තරමට "ශෝකය" හිතේ ඇලී පවතිනවා නම්, එය උදව් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවක් බව තේරුම් ගැනීම වැදගත්. ඒ සඳහා සුදුසුකම්ගත් වෘත්තීය මානසික සෞඛ්‍යය වෘත්තිකයෙක් ගේ සහය ලබා ගැනීම හෝ grief counselling වැනි උපකාරයක් ලබා ගැනීම වැදගත් වේවි.

5) බැඳීම් තුල රැඳෙන්න- ශෝකී කළාපය තුල වගේම ඉන් පසුවත්, හැකි තරම් ඉක්මණින් ඔබ වඩා ඇති හිත මිතුරන්, රැකියා පරිසරයේ මිතුරන් වැනි බැඳීම් තුලට එකතු වන්න. මෙම අවස්ථාව තුල තනිවීමට වඩා, මෙවැනි බැඳීම, එක්වීම් සහ ඒ ඔස්සේ දවසේ කටයුතු වලට යොමු වීම තුල , ශෝකයට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකිවේවි.

6) වෙන්වූ හිතවතාට වටිනාකම් දෙන්න- තමන්ගෙන් වෙන්වූ , මිය ගිය හිතවතා, මිතුරා, සාමාජිකයා වෙනුවෙන් කළ යුතු වටිනාකම් දෙන්න. ඒ තුල ආගමික පිළිගැනීම් අනුව "පිං දීම" " පිං පැමිණවීම" වගේම, ස්වර්ගයේ හෝ මෝක්ෂයේ ඉන්නා තම හිතවතාට ගෞරව කිරීම සිට, මිය ගිය හිතවතාගේ වටිනාකම , මේ ලෝකය තුල හෙටටත් රඳවා තබන්නට කරන පරිත්‍යාග කිරීම්, ශිෂ්‍යත්ව ලබා දීම් වැනි උත්සාහයන් කරන්නට පුළුවන්. (පෞද්ගලිකව, මගේ මරණය වුනු දවසක , මෙලොව සැප විඳින ආගමික ලේබල් සහිත පූජක වෘත්තිකයන්ට නොමිලේ කෑමබීම පුදා "පිං පමුණුවා ගැනීමට" වඩා, එම පිරිවැය, ආර්ථික දුෂ්කරතාවයක් ඇති දරුවෙක්ට උපකාරයක් වන්නට ලබා දීමට ඇති මගේ කැමැත්ත ගැන , මගේ පවුලේ සාමාජිකයන් දැනුවත්)

7) ඔබට කාරුණික වන්න - හිතවතාගේ ස්වභාවික මරණය වලක්වා ගැනීමට "මට මීට වඩා යමක් කරන්නට තිබුණා" හෝ තමන් වැරදිකරුවෙක් ලෙස හිතමින් "විඳීම" ඔබට කිසිදු වාසියක් ලබා දෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා, සිදුවූ මරණය තුල ඔබ වරදකරුවෙක් වෙනවාට වඩා, ඔබ කළ යුතු වගකීම් වෙනුවෙන් පෙළඹවීමයි විය යුත්තේ.

8) ජීවනරටාවට ආකෘතියක් දෙන්න - විශේෂයෙන්ම, මිය ගොස් ඇත්තේ පවුලේ

වගකීම් වලින් සම කොටසක් දරන සාමාජිකයෙක් නම්, මෙම ශෝකී කළාපය තුල යම් සීමාවකදි අනාගත වගකීම් , දවසේ වගකීම් ගැන හිතත්දි, යම් ආකෘතියක් හදා ගැනීම , අළුත් වගකීම් තුල යම් පහසුවක් වේවි. ඒ වගේම, එම ආකෘතිය තුල වගකීම් සැලසුම් කරගැනීම තුල ක්‍රමයෙන් ශෝකී කළාපයෙන් නිදහස්වීමටත් මගක් පැදෙන්න වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා. මෙම ආකෘතිය මෙතැනි සිට ඉදිරියට ලෙස දිගු කාළයක් නොවුවත්, තවත් මාස කිහිපයක් තුලවත් එම දවසේ වැඩ ආකෘති කරගැනීම, නැවත නැවතත් "ශෝකී කළාපය" තුල හිර වීමෙන් විය හැකි අපහසුතා සීමා කරාවි.

9) රිදවීම් වෙනුවෙන් සූදානම් වන්න- හිතවතෙකුගේ මරණය වැනි ශෝකී අවස්ථාවකට මුහුණදෙන අයෙක්, එම මොහොතින් පමණක් ශෝකය සීමාවන්නේ නැහැ. කාළය, වගකීම් සමඟ ශෝකී කළාපය ක්‍රමයෙන් අඩු වෙමින් ගියත්, තමන්ගේ වැඩකටයුතු අතර, හිත මිතුරන් සමඟ කතාබහ කරන අවස්ථාවක වුවත්, පැවති ශෝකය නැවත මතු කරන "රිදවීම්" මතුවන්නට පුළුවන් බව වටහා ගන්න. යම් අයෙක් දැනුවත්ව හෝ බොහෝ විය නොදැනුවත්ව කියන වචනයක් ඔස්සේ, හිතවතාගේ මරණය, එහෙම නැත්නම් හිතවතා සමඟ වූ මතකයන් නැවත මතුවීම , ශෝකයට පත්වීමේ අවදානම වටහාගෙන එම අවස්ථා සඳහා සූදානම්ව සිටීම වටී.

10) අළුත් වෙනසට හැඩගැනීමේ ක්‍රම හදුනාගන්න - මරණය, ශෝකී කාළයෙන් පසුව , ජීවිතයේ ඉදිරි අභියෝග වලට මුහුණ දෙන්නට සූදානම් වෙත්දි, පැවති, පවතින ශෝකයෙන්, හිතවතාගේ මරණය වගේම මතකයන් නිසා ඇතිවන වේදනාවන් මතුවන අවස්ථා සීමාකරගැනීමට ඔබට ගැලපෙන උත්සායන් හදුනාගන්න. එය සමහර විට දවසේ කටයුතු තුල අවිවේකී වීම වෙන්න පුළුවන්, තවත් අවස්ථාවක පවුලේ ය, ඥාති හිතමිතුරන් සමඟ රැදීම වෙන්න පුළුවන්. තවත් අවස්ථාවක තමන්ගේ හිතට දැනෙන හැඟීම් අකුරු කර ජර්නලයක් කර වසා පොත වසා දැමීම වෙන්නත් පුළුවන්, ඒ වගේම තමන්ගේ හැඟීම්, දුක ශෝකය වැනි හැඟීම් නිර්මාණාත්මක ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම් වන්නටත් පුළුවන්.

එහෙම නම්, "මරණය රමණය" කිරීම ගැන මට දැනෙන දේ සහ සමහර විශයානුබද්ධ කතාබහ මෙතැනින් නිමයි. ඒ ඔබට ආරාධනා කරන ගමන්,ඔබේ අදහස්, අත්දැකීම් එක් කරමින් මෙම ලිපිය වඩාත් සාර්ථක ලෙස "සිත් සුව අරණ" තුල රඳවන්නට. ඒ , "සිත් සුව අරණ" , ඔබේ හිත නිදහස් කරගන්නට, ඩිජිටල් අවකාශයේ අපට ඇති අපේම තැනක් බව නැවත මතක් කරමින්.

ලිපිය නිමා කරන්නේ, මෙම ලිපිය ලියන්නට හිත පෙළඹවූ , පසුගිය දිනෙක මෙලොවින් සමුගත්, මගේ වෘත්තීය මිතුරාගේ වෙන්වීමේ සිට, පාසල් කාළයේ අපෙන් සමුගත් කමල්සිරිගේ සිට, සියළු හිතමිතුරන් නැවත මතක් කරමින්, සහ මෙම ලිපිය ලිවීමෙන් මා ලැබූ සතුට වගේම, මෙය කියවීමෙන් ඔබ යම් සතුටක්, අදහසක්, හිතන්නට යමක් ලැබුණා නම් ඒ සියල්ලේ වටිනාකම, පිනක්, ගෞරවයක් හෝ ඔවුන් පැතූ ලෙසකින් ඔවුනට ලැබේවායි පතමින්.

කතාව ඉවරයි.

සිහිනය හඹා යනවාද?

අපි හැමෝම පුංචි කාලේ හීනයක් දකිනවා. ලොකු වුනාම මම මෙන්න මේ වගේ වෙනවා කියලා. මේ කියවන ඔබ සමහර විට හිතන්න ඇති,

"ලොකු වුනාම මම ටීචර් කෙනෙක් වෙනවා",
"ලොකු වුනාම මම දොස්තර කෙනෙක් වෙනවා",
"ලොකු වුනාම මම ඩ්‍රයිවර් කෙනෙක් වෙනවා"....
ඔන්න ඔය විදියට. බොහෝ වෙලාවට ලොකු ගැඹුරක්, සැලසුමක් නැති මේ සිහින ජීවිතයට අපූරු සතුටක් නම් ගේනවා.

මටත් තිබුණා හීනයක්. මේ විදියටම , මටත් තිබුණා "හීනයක්".

ඒ, ලොකු වුනාම ගුරුවරයෙක් වෙන්න, නිකංම ගුරුවරයෙක් නොවෙයි, හොඳ සැරට , රසට විද්‍යාව උගන්වන්න සයන්ස් ගුරුවරයෙක් වෙන්නට. මතකය නිවැරදි නම්, හයේ පන්තියේදි මුලින්ම "විද්‍යාව" කියන විශයය හිතට එක්කළ, ඒ දවස් වල කතළුව ඉස්කෝලේ හය සී පන්තිය බාරව හිටි, විද්‍යා ගුරුතුමිය , අරුණලතා ටීචර් (ඊට පස්සේ සවුත්ලන්ඩ්ස් විද්‍යාලයේත් ඉගැන්වීම් කළ බව දැන ගන්නට ලැබුණා) විද්‍යාව පාඩම හරි අපූරුවට කියාගෙන විදියත්, විජය පත්තරේ, "ඇයි" තීරය තුල තිලක් ගමගේ (මතක විදියට) විවිධ සිදුවීම් වල විද්‍යාත්මක පදනම පැහැදිලි කරන ආකාරයත් , මගේ මේ "ගුරු කැමැත්තට" ලොකු හේතුවක් වුනා. එතැනින් පටන් ගන්නා ගුරු සිහිනය, සාපෙළ, උසස් පෙළ ඔස්සේ ඉදිරියට ඇදුනා. කවද හරි රසට විද්‍යාව උගන්වන ගුරුවරයෙක් වෙන්න තිබුණා නම් ඇති කියන තීරණය, "සිහිනයක්" කරගෙන ඒ හීනය හඹාගෙන යන අතරේ, අනූ හතරේ පහේ විතර තිබුණු ගුරු බඳවා ගැනීම් සඳහා වුනු තරඟ විභාගයෙන් සමත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ, මගේ හීනයට පාර හැදෙනවා.තරඟ විභාග, සම්මුඛ පරීක්ෂණ සියල්ල නිමා කරලා, කටුදෙනිය කියන ප්‍රදේශයේ පාසලකට පත්වීම ලබා දීමට අදාල ලිපි ලේඛනත් අතට ලැබිල තියෙන මොහාතක, ඒ වෙත්දි දුර්වල සෞඛ්‍යයෙන් හිටි මව රැක බලා ගැනීම කියන කරුණ හේතු කරගෙන, එම ගුරු ගමනේ උත්සාහය තාවකාලිකව තිතක් තබනවා.
ඒ වෙත්දීම හෙද පුහුණුව සඳහා තෝරා ගෙන ඇති බව කියන ලිපිය ලැබුණු බව, අම්මා, ඇයගේ නැගෙණිය වූ, ඒ වෙත්දි කරාපිටිය රෝහලේ හෙද සොයුරියක් වූ "හින්නි අම්මාට" කෝලම කීමත් සමඟ, මෙතෙක් නොවූ තරමේ පීඩනයක් ඇති කරමින්, මා, හෙද සේවයට ඇතුළු විය යුතු බවට මවගෙන් සහ මව් පාර්ශවයෙන් ඉල්ලීම් ලැබෙනවා. ඒ අවස්ථාවේ මගේ වගකීම්, පැවති සීමාවන් සියල්ල සැලකිල්ලට ගෙන, මෙතෙක් "මගේ හීනයක්" වෙත යමින් තිබුණු ගමන, "අකමැත්තෙන්" අළුත් මාවතකට හරවනවා. ඒ , සිසු හෙද නිලධාරියෙක් ලෙස ගාල්ල හෙද විදුහලේ 97-ඒ කණ්ඩායමට එක්වීමත් සමඟ.

"මේක ගෑණු රස්සාවක් අම්මා, මට බෑ මේක කරන්න" මා කියත්දී,
"එහෙම එකක් නෑ, ඔය ඕන තරම් මේල් නර්ස්ල ඉන්නේ, කොච්චර හොඳ රස්සාවක්ද මේ, අනෙක හින්නි අම්මත් ඉන්න එකේ" අම්මගේ දේසනාව පටන් ගත්තා
"මේ පුතේ, මම තව ටික දවසකින් පැන්ෂන් යනවා, ඊට

පස්සේ අපේ කියල කෙනෙක් ඉන්න ඕන නේද හොස්පිටල් එකේ.මේ අවස්ථාව අතාරින්න එපා, ඔයාට හොඳ අනාගතේකට යන්න පුළුවන් මේ පැත්තෙන් ගියොත්, දන්නවද වැඩේ හරියට කරගෙන ටියුටර් කෙනෙක් වුනා නං , ඔය ගුරු අමාරුවත් හොඳ කරගන්න පුළුවන්"
කියන දේ කෙළින්ම කියා අතාරින හින්නි අම්මා, එයාගේ දේශනාව දැම්ම.(හින්නි අම්මා- මවගේ නැගෙණිය සඳහා දකුණේ භාවිත වන නම් කිරීමක්)

මේ සියල්ල ඔස්සේ, මා එතෙක් හඹා යමින් සිටි, "මගේ සිහිනය" තාවකාලිකව නවත්වලා, අළුත් මාවතක අත්දැකීම්, "සිහිනයක්" වගේ විඳින්නට පටන්ගත්තා.
හරියටම අවුරුදු විසි හතකට පෙර , විසි තුන් වියැති මා, "වෙනස් කරගත්" අනාගත ගමන් මගක ඔස්සේ යන්න තීරණය ඇතිව සිසු හෙද ජීවිතය පටන් ගන්නවා. ආරම්භය, "සිහිනයක් හඹායාමක්" නොවූවත්, හඹායන ගමන තුල හැම මොහොතක්ම සිහිනයක් සේ රස විඳිමින් ජීවිතයේ ඉදිරියට එනවා. වයස අවුරුදු විසි හය වෙත්දි ලංකාව තුල වෘත්තීය හෙද ජීවිතයට ඇතුළු වන මා, මේ සටහන ලියන මොහොත වෙත්දි පණස් වියැතිව, වයස අවුරුදු විසි හය වෙත්දි, කැනඩාව තුල ස්නායු විශේෂඥ වෛද්‍යාවරියක් වීමට සුදුසුකම් ලබා, ඒ ගමන අරඹා "සිහිනයක් හඹායන" දුවකගේ පියෙක් බවට පත් වෙලා හමාරයි. ආයෙත් හැරිල බලත්දි, මේ ජීවිත ගමනම මට හීනයක් වගේ කියලත් හිතෙනවා.

ජීවන ගමනේ සිහින ඉලක්කය(න්)
කෙසේ වෙතත්, මේ ලිපිය ඔස්සේ ඔබත් එක්ක කතා කරන්නට සූදානම් වෙන්නේ, අපට ජීවිත ගමන තුල අරමුණු , සැලසුම් වෙත යන හෝ යාහැකි ප්‍රධාන ක්‍රම තුනක් ගැන. ඒ,

1. සිහිනය හඹා යාමක්. Following a Dream
2. හඹා යාමම විඳීමක් Embracing the Path
3. සුසංයෝගී ලුහුබැඳීමක් Harmonised Pursuit

විදියට.
දැන්, අපි මේ ගැන ටිකක් කතා කරමු.

1) සිහිනය හඹා යාමක්. Following a Dream
මේ ජීවන උත්සාහයේදී , අදාල පුද්ගලයා තුල තම අනාගතය ගැන සැලසුම් කළ හෝ නොකළ නමුත් දැඩිව එල්බුණු, ඉලක්ක ගත කරගත් " එක් සිහිනයක්" තිබෙනවා.
"මම හොඳට ඉගෙනගෙන අවුරුදු විසි දෙක වෙත්දි උපාධිය සම්පූර්ණ කරලා, වෙන රටකට මාස්ටර්ස් වලට ගිහින්, ඒ රටේ පදිංචියත් හදාගන්නවා"
"මම කොහොම හරි මේ බිස්නස් එක නගගලා අරගෙන, ටවුමේ ලොකු කඩයක් දානවාමයි"
ඔය වගේ, දැඩිව එල්ඹගත්, තියුණු ලෙස ඉලක්කගත කරගත් "අනාගත සිහිනයක්" මේ අය සතුයි. ජීවිතයේ හැම මොහොතක්ම, ඒ "සිහින ඉලක්කය" වෙනුවෙන් කැප කරන්නට , උත්සාහ කරන්නටයි කැමැත්ත. ඒ නිසාම, මේ අයගේ හිත් ඇතුලේ තම අරමුණ ගැන ශක්තිමත් හැඟීමක් තිබෙනවා.තමන්ට එන අභියෝග, තම අරමුණට යන ගමනේ අපේක්ෂා කරනදේ ලෙස බාර ගනිමින්, ඒවා අභිභවා තම ඉලක්කය වෙතට යන්නට මේ අය නිරන්තරයෙන් උත්සාහ කරනවා.තම අරමුණුගත "සිහිනය" හැර වෙනත් දිසාවක් දෙසට යොමුවන්නට කැමැත්තක් නැති මේ "සිහිනය හඹා යන්නන්", තම සිහිනය වෙනුවෙන් යම් අවදානම් බාර ගන්නත් සූදානම්.ඒ, සිහිනයම තමන්ගේ පෙළඹවීම බවට පත් කරගෙන.

දැන් අපි යමු අනෙක් කාණ්ඩය,
2) "හඹා යාමම විඳීමක් Embracing the Path"
කරගත් අය ගැන.
මේ අයටත් යම් ඉලක්කයක් තිබුණත්, ඒ මතට එල්ඹ නොහිඳ, අවශ්‍යතාවය අනුව තම අනාගත "සිහිනය"

අළුත් කරගන්නට, වෙනස් කරගන්නට හෝ වෙනම සිහිනයක් අරමුණක් හදාගන්නට වුනත් අකමැත්තක් නැහැ.ඒ නිසාම, මේ අය, එක්තරා විදියක අවදානම් සහිත අභියෝග වුනත් බාරගෙන තම අනාගතය ගැන ඉලක්ක හදාගන්නට කැමති, අවශ්‍යතාවය අනුව වෙනස්විය හැකි, අනාගතය වෙත යන ගමනේ "මේ මොහොත" සතුටින් විඳින්නට කැමැත්ත ඇති අයෙක්.

දැන් තුන්වන පිරිස,

3) සුසංයෝගී ලුහුබැඳීමක් Harmonised Pursuit කරන අය.

මේ අයට , සාර්ථක කරගැනීමට හැකියාවක් ඇති "සිහින/අරමුණු" තිබෙන අතර, ඒ වෙනුවෙන් අත්දැකීම් එකතු කරමින් හඹායාමක් කරනවා. නමුත්, ලැබෙන අත්දැකීම් සහ අභියෝග මත, අවශ්‍යතාවය අනුව තම අරමුණ වෙත යන ගමනේ දිසාව , ආකාරය වෙනස් කරමින් ඉලක්කය වෙත දිගටම හඹායාමක් කරනවා. ඒ කියන්නේ, තම අනාගතය ගැන සාර්ථක කරගත හැකි ඉලක්කයක්, සිහිනයක් තිබුණත්, ඒ වෙත යන ආකාරය, ගමන වෙනස් කරගන්නට අකමැත්තක් නැහැ. අභියෝග ඔස්සේ ලැබෙන අත්දැකීම් ද උදව් කරගනිමින්, තැනට , කාළයට ගැලපෙන ලෙස වෙනස් කරගනිමින්, තම අරමුණ හෝ සිහිනය වෙත (එහෙම නැත්නම් අතරමගදී තනා ගත අළුත් සිහිනය වෙත) එන්නට මේ අය උත්සාහ කරනවා.

අපි මේ කතා කරගෙන ගියේ, සැලසුමක් ඇතිව, එහෙම නැත්නම් අරමුණක් ඇතිව තම අනාගතය වෙනුවෙන් ඉදිරියට එන පුද්ගලයෙක් තුල හඳුනාගත හැකි අවස්ථා කිහිපයක්. හැබැයි ඉතින් ඔය අතරේ තවත් අය ඉන්න පුළුවන්, මේ කිසිම ආකාරයක සැලැස්මක් නැතිව , ජීවිතේ ගෙවමින් ඉදිරියට ඇවිත්, සාර්ථකත්වයට එහෙම නැත්නම් බිඳ වැටීම් වලට පත් වුනු අයත්. නමුත්, අද මේ ලිපිය ඒ අය ගැන නොවේ. මෙය, තම අනාගතය වෙනුවෙන් සැලසුමක් ඇතිව ඉදිරියට එන සහ ආ ඔබ වෙනුවෙන්මයි.

ඔබේ සිහිනය?

දැන්, මොහොතක් හිතට නිදහසක් අරගෙන, ඔබ ගැනම හිතා බලන්න. ඔබ මොන වගේ ජීවන සිහින ලඟා කරගත්තෙක්ද? සිහිනයට හඹා ගියාද, හඹා යාම විඳීමක් කරගත්තාද, එහෙම නැත්නම් මේ දෙකම මිශ්‍ර කරගත්තාද?

කතාව ඉවරයි.

දරුවා අගේට අගයන්න

"හොඳ පුතා"

"දුවගේ චිත්‍රෙ හරි ලස්සනයි"

"පුතාගේ රචනාව හොඳයි"

"ඔයා හරි දක්ෂයි"

මේ වගේ අදහස් අපට ඕන තරම් අහලත් ඇති, අප දරුවන් වෙනුවෙන් මේ වගේ ප්‍රකාශයන් කියලත් ඇති. දරුවෙක් විතරක් නොවෙයි, ඕනම අයෙක් "අගය කිරීමකට" ලක්වීමක් වෙන්න කැමතියි, එය සතුටක් සමහර විට ඒ අගය කිරීමට ජීවිතයේ වෙනසක් වෙන්නට පෙළඹවීමක් වන්නටවත් බැරි නෑ. කෙසේ වෙතත්, අපේ කතාබහ දරුවන් වෙනුවෙන් සීමා කරගෙන, මෙම අගය කිරීම ටිකක් කතා කරමු.

කතා අංක #1 අපි මෙහෙම කතාව ගෙනියමු. අපි හිතමු, ඔබ , ඔබේ දරුවාට තමන්ගේ කාමරය අස් කරගන්න කියල උපදෙසක් දෙනවා. පැය කීපෙකට පස්සේ ගිහිල්ල බලත්දි දරුවා එයාගේ කාමරේ පිළිවෙලට අස් කරලා, අතුගාල ඉවරයි. දැන් ඔබ දරුවාට "අගය කිරීමක්" දෙනවා. ඒ "හොඳ පුතා" එහෙම නැත්නම් "Good job" වගේ හුරු පුරුදු ප්‍රකාශයකින්. එය වටිනවා. නමුත්, මේ "හොඳ පුතා" හෝ "ගුඩ් ජොබ්!" කියත්දි ඒ තුල දැනෙන සතුට ඇතුලේ කාළයක් මේ විදියටම අගය කිරීම් ඇහෙත්දි , ඒ අගය කිරීමේ "අගය" නොදැනී යන්නට , ඒ අගය කිරීමට ඇතිවන සංවේදී බව අඩු වන්නට වගේම , තමන් ලැබූ අගය කිරීමේ "අවංක" බව ගැන සැකයක් ඇතිවන්නට පවා ඉඩක් තිබෙනවා. ඒ නිසා දරුවෙක් අගය කළ යුතු යමක් කළාම, ඒ වෙනුවෙන් "විශේෂිත අගය කිරීමක් Specific praise) ලබා දෙන්නට පුළුවන් නම් එය ඉහල වටිනාකමක් වගේම දරුවාගේ සංවර්ධණයට ලොකු රුකුලකුත් වෙනවා.

පෙර උදාහරණයම ගත්තොත්, කාමරේ හොඳට පිළිවෙලට අස් කළ පුතාගේ වැඩේ බලල, එයාල තමන්ගේ පොත් ටික පිළිවෙලට තියපු ආකාරය ගැන "හඳුනගෙන" මෙන්න මෙහෙම අගය කිරීමක් කළොත් "හොඳ පුතා, ඔයා ලස්සනට කාමරේ අස්කරල තියෙනවනේ. මං හරි ආසයි පොත්, පෑන් ටික මේ වගේ පිළිවෙලට එකතු කරල තියෙන එකට" . ඕව් අර "හොඳ පුතා" නැත්නම් "ගුඩ් ජොබ්" කියනවාට වඩා ටිකක් වචන වැඩියි. නමුත්, මේ දෙවන ක්‍රමය තුලදි දරුවා හඳුනගන්න උත්සාහ කරනවා තමන්ගේ පොත්පත් ටික පෑන් ටික පිළිවෙලකට තියාගත්ත එක වැදගත් දෙයක් වුනු බව. එහෙම නැත්නම් ඇඳුම් ටික නවල ලස්සට තියා ගත්ත එක අම්මගේ හෝ තාත්තගේ විශේෂ අගය කිරීමකට ලක්වනු බව. ඒ "විශේෂී අගය කිරීම" දරුවාගේ ජීවිතේට ලොකු වටිනාකමක් එකතු කරනවා. අපි ඒ ගැන තව දුරටත් කතා කරන්න ඉස්සර වෙලා තවත් කතාවක් අරගෙන බලමු.

කතා අංක #2 ඔබේ දුව චිත්‍රයක් අඳිනවා. ඒ වෙනුවෙන් ඔබ දෙන අගය කිරීම "දුවගේ චිත්‍රය හරි ලස්සනයි". පෙර කීව වගේම , මේ අගය කිරීම වටිනවා. නමුත්, එය තවත් වටිනාකම වැඩි "විශේෂී අගය කිරීමක්" කරගන්නට පුළුවන් "දුවගේ චිත්‍රය හරිම ලස්සනයි. ඔයා මේ පාට මිශ්‍ර කරල තියෙන විදියෙන්, මුළු චිත්‍රයටම අපූරු දීප්තියක් එනවා" වගේ යම් විශේෂී හොඳ ලක්ෂණයක් හඳුනගෙන, එයත් අර අගය කිරීමට එක් කළොත් , ඒ දරුවාට සතුටක් වගේම සමහර විට අනාගතය වෙනුවෙන් ආයෝජනයක් වන්නටත් පුළුවන්.

මේ විදියට අනෙක් කතා වලටත් උදාහරණ දෙන්න පුළුවන් වුනත්, දැන් අපි මෙම "විශේෂී අගය කිරීම" තුල වටිනාකම් ගැන ටිකක් කතා කරමු.

- 1) පැහැදිලි බව සහ වටහා ගැනීමේ පහසුව- දරුවෙක් යමක් කළාම "හොඳ පුතා" හෝ "හොඳ දුව" වැනි පොදු, පුළුල් අගය කිරීමක් දීම තුල , තමන්ගේ "හොඳ" කුමක්දැයි හඳුනාගැනීමේ ගැටළුවක් දරුවාට මතු වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට මෙම ප්‍රකාශයම නැවත නැවත ඇහෙත්දි එය අම්මාගේ හෝ තාත්තාගේ තවත් එක් "වචනයක්" බවට පමණක් පත්වන්නටත් බැරිකමක් නෑ. නමුත්, "විශේෂිත අගය කිරීම specific praise" තුල දරුවා වටහා ගන්නවා හෝ හිතන්නට පෙළඹෙනවා තමාට අගය කිරීම ලැබුණේ කුමන හේතුවකටද කියන එක. ඒ අගයවීමේ හේතුව හඳුනාගැනීමයි වැදගත්.
- 2) ආත්මාභිමානය වැඩිවීම - පෙර කී සාධකය

ඔස්සේම, තමන් "අගය කිරීමට" හේතුව හඳුනාගැනීමත් සමඟ ඒ ඔස්සේ තමන්ගේ වටිනාකම, තමන් කළ "හොඳ වැඩේ" වැදගත්කම දරුවාගේ ජීවිතයට අභිමානයක් එකතු කරනවා. දරුවෙක්ගේ පුද්ගල සංවර්ධණයේදී මේ ආත්මාභිමානය දියුණු වීම හරිම වැදගත්. (නමුත්, මේ වටිනාකම දෙමාපියන් වටහා ගන්නවාදැයි සැකයක් දැනෙන අවස්ථා නම් අහන්නට ලැබෙනවා එමට)

- 3) අභ්‍යන්තරික පෙළඹවීම - දැන්, පෙර කී ලෙස තමන් කළ "හොඳ" දේ හඳුනාගැනීම, එය දෙමාපියන් හඳුනාගත්තා සහ ඒ ඔස්සේ ලැබුණු විශේෂී අගය කිරීම තුල දැනෙන සතුට සහ අභිමානය තුල , තමන් කළ "හොඳ දේ" තව දුරටත් කිරීමට දරුවා තුලින්ම පෙළඹවීමක් ඇති වෙන්නට වැඩි ඉඩක් තියෙනවා. ඒ තුල දරුවා තුලින් ඔබ අපේක්ෂා කරන, දරුවාට කියා දිය යුතු වැදගත් ජීවිත පාඩම , දරුවා තුලින්ම මතුවීමට එය උනන්දුවක් ඇති කරනවා. කෙසේ වෙතත්, මේ අභ්‍යන්තරික පෙළඹවීම ඇති වීම හෝ නොවීම තමන්ට ලැබුණු "අගය කිරීමේ" අවංක බව මත රඳා පවතින බව කියන්නම ඕන.
- 4) සාර්ථක සන්නිවේදනයක් වීම- අද දවසේ ගැටළු ගණනාවකට මූලික හේතුවක් වන "දුර්වල සන්නිවේදනය" තුලින් දරුවාට විය හැකි පාඩුව, මේ ආකාරයේ පැහැදිලි "විශේෂ අගය කිරීම" තුලින් නැතිවී යනවා. අගය කිරීම පැහැදිලි, විශේෂ එකක් වූ විට එය වටහා ගැනීමට පහසුයි, තමන් කළ "හොඳ" දේ කුමක්දැයි වටහා ගැනීම පහසුයි, ඒ වගේම තම දරුවාගේ "හොඳ වැඩේ" ගැන දරුවාට තේරෙන ලෙස දැනුම් දීම තුල දෙමාපියන්ට ඇතිවන්නෙත් සතුටක්. ඒ සතුට විඳින්න.

කෙටියෙන්ම කිව්වොත්, මේ සරළ නමුත් වැදගත් වචන කිහිපය ඔස්සේ, දරුවා තුල වටිනාකම් ගණනාවක් මතු වෙනවා. ඒ තුල,

තමන් දැරු උත්සාහය "හඳුනාගෙන අගය කිරීමකට" ලක්වීම තුල, තමන් කළ සාර්ථක, හොඳ, නිවැරදි දේ ගැන නැවත හිතමින්, සතුටක් ලබන්නට සහ නැවත සොයා බලන්නට පෙළඹවීමක් ඇති වෙත්දි, එම නැවත හිතා සොයා බැලීම තුල කළ "හොඳ දේ" තව දුරටත් කිරීමට පෙළඹවීමක් මෙන්ම, සමහර විට ඊළඟ වතාවේ එම හොඳ දේ, ඊටත් වඩා හොඳට කළ හැකි ක්‍රම ගැන හිතන්නටත් යොමු වේවි. මේ "සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් නැවත හිතා බැලීම" දරුවාගේ සංවර්ධණයට රුකුලක් වෙනවා.

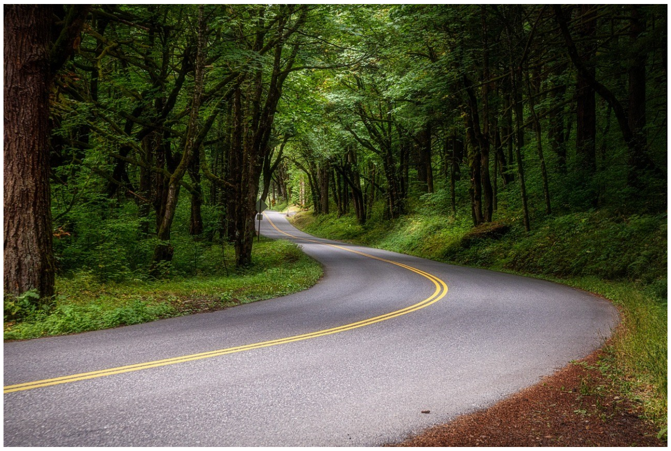
දැන් ලිපියේ නිමාවට පෙර අප ටිකක් කතා කරමු, මේ විදියට "විශේෂිත අගය කිරීමක්" නොමැතිව සාම්ප්‍රදායික විදියට පොදු අගය කිරීම් ඒ කිව්වේ, හොඳ පුතා, හොඳ දුව, ඔයා දක්ෂයි වගේ ප්‍රකාශ දිගින් දිගටම ලැබීම තුල විය හැකි දේ ගැනත්.

දිගින් දිගටම මෙවැනි පොදු අගය කිරීම් පමණක් ලැබීම තුල තමන් අගය කිරීමට ලක්වූ "හේතුව" ගැන සැක මතු වෙන්නට හෝ සමහර විට එම අගය කිරීම "අවංක නොවන අගය කිරීමක් insincere praise" ලෙස හඳුනාගන්න පුළුවන්. එම තත්ත්වයට පත් වීම තුල අගය කිරීම දෙන්නාගේ උත්සාහය අපතේ යාමක් වෙන්නේ. හේතුව, දරුවා හඳුනගන්නවා, අම්ම, එහෙම නැත්නම් ගුරුවරයා හැමදාම මට "හොඳ ළමය" එහෙම නැත්නම් "well done" කියල කියත්දි ඒ කියන්නේ ඇත්තටම මම ගත්ත උත්සාහය ගැන නොදැනුවත්ව බව.

මේ හඳුනාගැනීම එහෙම නැත්නම් "හොඳ" ට අසංවේදී බවක් මතුවීම, දරුවා තුල උනන්දුව අඩු කරන්නට හේතු වෙන්නත් බැරි නෑ. මොකද, හැමදාමත් මොනව කළත් "හොඳ" වෙත්දි ඒ , හොදේ වටිනාකමක් අඩු වෙනවා. ඒ විතරක් නොවෙයි, ඒ හැම තිස්සේම ලැබෙන "හොඳ" ට ඇබ්බැහිවීම තුල දරුවාට හැම දෙයක්ම කරන්නට මේ "හොඳ" ඕනම වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. යමක් කරන්නට දරුවාට මේ "හොඳ" අනුමැතිය අවශ්‍යම වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. එය දරුවාගේ සංවර්ධණයට බාධාවක්. හැමදාම ඇහෙන "හොඳ" නොඅසා කිසිවක් අළුතින් කිරීමට බිය වීමක් ඒ නිසාම අළුත් දේ ඉගෙනීමට, අළුත් අත්හදා බැලීමක් කිරීමට, වැරදීමක් ලක්වීමට දරුවා බිය වන්නට වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා.

මේ නිකංම ලැබෙන "හොඳ" දිගින් දිගටම ලැබීම තුල, තමන්ගේ සාර්ථකත්වයන්, තමන් ගත් උත්සාහයන්ගේ හොඳ නරක ගැන තේරුම් ගැනීමට, තමන්ගේ හැකියාවන්ගේ දියුණු වීම් ගැන වටහා ගැනීමට ගැටළු ඇති වෙන්න ඉඩක් තියෙනවා. මොකද , මොනව කළත් අම්ම, තාත්ත "හොඳම" නේ කියන්නේ. නමුත්, "විශේෂිත අගය කිරීම" තුල දරුවාගේ උත්සාහය, සාර්ථකත්වය හඳුනාගැනීම තුල දරුවාගේ අනාගත සාර්ථකත්වයට පෙළඹීමක් ඇති කරනවා.

අගය කිරීමේ කතාව ඉවරයි.



අග වගේම මග ද විඳින්න.

මේ පැත්තට දැන් ගිම්හානය . ඒ කියන්නේ පරිසරේ උණුසුම් වෙලා, හිරු එළියෙන් නැහැවිලා, ගහකොල මල් පල දරාගන, වෙනස්ම හැඩයකින් සතුටක් ගේන කාළයක්. කාළෙන් කාළෙට වෙනස් වන පරිසරය වගේම, ඒ එක්කම සතාසීපාවාගෙත්, මිනිසුන්ගෙත් චර්යාවන්, හැසිරීම්,කෑමබීම වගේම විනෝදාංශයන් කාලයට ගැලපෙන්න මාරු වෙනවා.

ගිම්හානය කියන්නේ අපටත් ජීවන රටාවේ ; නෑ විනෝදාංශ රටාවේ වෙනස් පැත්තක්. හැම සති අන්තයකම කඳුකරේ තියෙන මහ වනාන්තරේ කඳු දෙබොක්කාවක් අස්සෙන් ත්‍රාසය, කුතුහලය වගේම අපූරු නිදහසක් ඇති වනාන්තරය තුලට රිංගන එක දැන් ජීවිතේ එක කොටසක්ම වෙලා. මේ තවත් ඒවගේ වන වැදිල්ලක් කතාවක්.

පහුගිය ඉරිදාවේ අපේ වනවැදිල්ල වැටිල තිබුණේ, ප්‍රදේශයේ සුන්දර, ඒ වගේම තරමක් ගුප්ත නිදහස් බවක් තිබෙන, මිනිසුන්ගේ පා වලට වඩා, වග වලසුන්, ගෝනුන් මුවන්ගේ පා පහස ලබන, ලොකු ප්‍රසිද්ධියක් නැති මගක්. ප්‍රදේශයේ තත්ත්වය ගැන යම් අවබෝධයක් ඇත්ත, "අභියෝග බාරගත යුතු ප්‍රදේශයකට" ඇතුලු වන්නට පෙර, "ලැබිය හැකි අභියෝග ගැන" යම් පෙර අදහසක් ලබා තිබීම වාසියක් නිසා, හැම ගමනකට පෙරම , අපේ ගමන, ගමනාන්තය, ඒ ගමන් මග තුල ඇති ගිරි දුර්ග, වන සතුන් වගේම පහුගිය සතිය දෙක තුල සිදුවුනු ආපදා ගැනත් විමසීමක් කරනවා.ඒ සඳහා පළාත් රජයේ වන සංරක්ෂණ වෙබ් අඩවිය වගේම, තවත් උපකාරක ඇප් කිහිපයක් උදව් කරගන්නවා.

"පොඩී, කොහොමද මේ ට්‍රේල් එක ලස්සනද?" ඉරිදා උදේ , ගමනට අඩුම කුඩුම ටික එකතු කරගන්න

අතරේ පොඩ්ඩිගෙන් ඇහැව්වේ, මම දකිනවාට වඩා වෙනස් අදහසක්, තොරතුරක් ඇයට දකින්නට ලැබෙන්න පුළුවන් නිසා. ඒත් ලැබුණු උත්තරේ ටිකක් වෙනස්.
"වැඩක් නෑ තාත්තේ, මේ රිවීව්ස් වැඩිහරියක් කියල තියෙන්නේ හයික් එකේ එන්ඩ්පොයින්ට් එකේ ලස්සන ගැන විතරයි, හයික් එක ගැන කතා කරල නැති තරම්. මට නම් ගමනේ අවසානේ වගේම , මුළු ගමන්මගත් වටිනවා. අපි යමු, පේන හැටියට හැටියට මටනම් ලස්සනයි "

මේවගේ ගමනකට අවශ්‍ය ආරක්ෂක උපකරණ ටික එකලස් කරමින් හිටි මගේ හිත මොහොතක් නැවතුනා, පොඩි එකීගේ කතාවට ආයෙත් හිතෙන් ඇහුම්කන් දුන්නා.

"මට නම් ගමනේ අවසානේ වගේම , මුළු ගමන්මගත් වටිනවා. ".

"හ්ම්...හිතන්න වටින කතාවක්" මට හිතුනා. අපි සමහර වෙලාවට ජීවිතේ සමහර ඉලක්ක වෙත යත්දි, ඒ ඉලක්කයේ "විය හැකි හැඩ" ගැන හිතමින් , ඉලක්කගත ගමනක් යත්දි, ඒ ජීවිත ගමන තුල හමුවන තවත් බොහෝ දේ මගහැරෙන්නට ලොකු ඉඩක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් , හමුවුනත්, ඒ අත්දැකීම් විඳගන්නට නොහැකිවන්නට පුළුවන්.

මට මේ කතාව මෙතැනටම එකතු කරන්න හිතුනේ, මේ ගෲප් එක තුල ඉන්නවා ජීවිතේ ඉලක්කගත සැලසුම් වෙත ඉදිරියට එමින් සිටින මිතුරන් පිරිසක්. ඒක සමහර විට තමන්ගේ අධ්‍යාපනයේ ඉහළ සුදුසුකමක් වෙන්න පුළුවන්, රැකියාවේ ඉහළට යාමක් වෙන්න පුළුවන්, අළුත් රටකට ආ කෙනෙක් නම් ඒ රටේ ස්ථිර පදිංචිය හදාගැනීම එහෙම නැත්නම් වෙනත් ඉලක්කයක් වෙන්නත් පුළුවන්. ජීවිතේට ඉලක්ක, බලාපොරොත්තු තිබෙන්නට ඕන. නමුත්, ඒ ඉලක්කය වෙත එන ගමනේදී "ජීවිතය" විඳින්නත් අමතක කරන්න එපා කියන අදහසයි මට කියන්නට ඕනම වුනේ.

සමහර අයෙක්ගේ කැමැත්ත, අනෙක් සියල්ල අමතක කර, ජීවිතේ ඉලක්කයන් හඹායාමම වෙන්න පුළුවන්, ඒ අතරේ තව කෙනෙක් ඉලක්කයන් වෙත යන අතරේ ජීවිතේට ලැබෙන අවස්ථා, අත්දැකීම් විඳින්නට කැමැති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ, එක් එක් අයගේ කැමැත්ත , සමහර විට ,"අකමැත්තෙන් වුනත් කැමැත්තක්" කරගැනීමක් වෙන්නත් පුළුවන්. මේ කිසිම අවස්ථාවක් "හරි හෝ වැරදි" කියල ලේබල් කරන්න බැරි වුනත්, සති හාරදාහක විතර මේ ජීවිත ගමනේ කෙළවරට එත්දි තමන්ට පසුතැවීමක් ඇතිවන "මගහැරීම්" කරගත්තොත්, එය වේදනාවක් බවට පත්වන්නට පුළුවන්. මේ ගැන ලියත්දි ඊට උදාහරණ වන කතාබහ ගණනාවක් මතකයට ආවත්, ඒ සියල්ල අකුරු නොකරන්නේ, සමහර විට ඔබත් එවන් සිදුවීම් අසා, කියවා, සමහර විට අත්විඳ තිබෙන්නත් ඉඩ තිබෙන නිසා.

ගමනේ වරුණ...
ඉතින්, සැලසුම් කරගත්ත විදියටම ඉරිදා හයික් එකට මායි පොඩි එකීයි ආවා. එදා හරිම අපූරු දවසක් වුනා. වලාකුළක්වත් නොතිබුණු අහස, නිල්පාට ඇතිරිල්ලක් වගේ , ඒ මත්තේ සුව විඳින කුරුළු කිරිල්ලියෝ, අළුත ආව පුංචි පැටවුන්ගේ කිචිබිචිය අස්සෙන් අපි දෙන්න වනාන්තරේට ඇතුළු වුනා.

"හ්ම්.. වැඩිය කට්ටිය හමුවෙන එකක් නෑ වගේ හයික් එකේදි" වැඩි ප්‍රසිද්ධියක් නැති වන මගක් වගේම, මීට පෙර කිසිවකු ඇවිද තිබූ බවකට (ළඟකදි) සළකුණක්

නැති බව දැක්ක ගමන් මට කියවුනා.

"ඒ කියන්නේ, අපට අද යාළුවෝ කීපදෙනෙක් දැක ගන්න බැරි වෙන එකක් නෑ" පොඩ්ඩිගේ උත්තරේ. (යාළුවෝ කියන්නේ අපේ ප්‍රියතම වනසතුන් කණ්ඩායම වන වලස් පවුලේ සාමාජිකයන්)

ගමන හිමීට පටන් ගත්තා, මුලින්ම තිබුණු හම පිළිස්සෙන තරමට වගේ දැනෙන තද හිරු රස්නය, ටික වෙලාවක් යත්දි අඩු වෙලා , මෘදු උණුසුම් පරිසරයක් මතුවුනා. තව ටිකක් කඳු මගේ ඉහළට යත්දි හමා යමින් තිබුණු සුවපහසු මෘදු උණුසමට මුසු වුනු හීතලක් සහිත හුළඟ, මහ කුණාටුවක් වන තරම වැඩි වෙනවා. අපි ගමන ටිකකට නවත්තල ඒ කුණාටුව රස වින්දා, මහ හඬදීගෙන වනාන්තරය හරහා ඇදි ගිය කුණාටුවේ රිද්මයට ගැලපෙන ගහ කොළ නැමෙන හැටි, නටන හැටි බලාගෙන හිටියා. කුණාටුවේ හඬ ඇහෙත්දි , වන මග කිට්ටුව හිටපු ගෝනුන්, මුවන් එක පිම්මට කැලේ ඇතුලට දුවන හැටි, ඒ රිද්මයත් බලාගෙන ටික වෙලාවක් අපි එකම තැනක රුදුනා. තවත් ඉහළට ආවා, දැන් මුහුදු මට්ටමෙන් මීටර දෙදාහකට කිට්ටුව. සුදු පාටට හිම තට්ටු බැදුනු කඳු මුහුද හරහා හමායන හීතල හුළඟ ටික ටික වැඩි වෙත්දි, මෙතෙක් නිල්පාටට තිබුණු අහස, බර, කළුපාට වළාකුළු වලින් වැහෙන්න පටන් ගත්තා. අපි ගමන ඉක්මන් කළා. පෙර සැලසුම් කළ කාළයට පොඩිත්තක් වැඩි වුනත්, අපි වන මගේ ගමනාන්තයට ලංවුනා. හරිම අපූරු දර්ශණයක්, කඳු මුදුනේ හිම තට්ටු අතරින්, පහතින් ඇති මුළු වනාන්නරය හරි අපූරුවට පේනවා. වළාකුළු වල හෙවනැලි , වනාන්තරේ උඩුවියන උඩට වැටිල අමුතුම රටාවක් මවමින් තිබුණා.ඒ දර්ශණය වචනයෙන් විස්තර කරන්න බැරි තරම් සුන්දරයි, හැඩයි, ඇඟට වගේම හිතටත් දැනෙන දසුනක් වුනා.

වළාකුළු, වැහි කුණාටුවක් විදියට පහළට එන්න ඉස්සර වෙලා , කන්දෙන් පහළට බහින්න තීරණය කළේ, අකුණු අවදානම වැඩියෙන්ම මතුවන්නේ වනාන්තරයේ ඉහළ කොටසට නිසා. දැන්, පල්ලමක් බහින්න තියෙන්නෙ. කන්ද නගිත්දි හිතුනත්, පල්ලම බහිත්දි "ලේසිවේවි" කියල, ඇත්තමට අමාරු පල්ලම බැහිල්ල කියල තේරෙන්නේ මේවෙලාවට. හැබැයි, නැග්මට වඩා ඉක්මණට පල්ලට බැහිල්ල සිදුවන බව නැවතත් සනාථ කරමින් කන්ද නැග ගමනේ "ලස්සනම" යැයි පොදුවේ පෙන්වා දෙන තැනට ලංවන්නට ගත වුනු කාළයට වඩා ඉක්මණින් අපි පහලට ආවා. ඒ ගමන ඇතුලෙත් අපූරු වර්ණවත් මල් වර්ග, හැඩකාර හතු පවුල් , වැඩකාර මුව පැටවුන්ගේ හැඩවැඩ බලාගන්නට පුළුවන් වුනා, පහලට එත්දි ආයෙත් උණුසුම් පිළිගැනීමක් ලැබුණා දීප්තිමත් හිරුගෙන්.

ගමන නිමා වුනා, ඒ ඊළඟ සතියේ ගමනට තීරණයකුත් අරගෙන. හැබැයි මේ ගමන තුල හැම තත්පරයක්ම අපූරු සුන්දරත්වයක් ගෙනාවා, වෙනස් අත්දැකීම් වලට මුහුණ දුන්නා. සැලසුම තුල නොවුනු, තිබේ යැයි අපේක්ෂා නොකළ අභියෝග කීපෙකුත් තරණය කළා. හැමෝම ලස්සනයි කියූ කඳු මුදුණේ සිට පෙනෙන දසුනේ සිට, මුව අම්මා, තම අළුත් බබාලාට ලෝකය පෙන්වා දෙන සුන්දර මොහාතක් රස විදින්නත් පුළුවන් වුනා. ඒ වගේම මොන තරම් සූදානම් වෙලා, පාර දැනගෙන, මැප් එකේ කියන විදියට, ඇප් එකේ පෙන්වන විදියට ගියත්, මග ටිකක් වැරදුනු තැනුත් තිබුණා, හැබැයි පාර වැරදුනු බව දැනගෙන ආයෙත් මැප් එක දිහා බලත්දි යායුතු නියම පාර නැවත හඳුනගන්නටත් පුළුවන් වුනා. මහන්සිය දැනුනා වගේම රිදුනු තැනුත් තිබුණා, හැබැයි හමාගෙන ගිය සීතල හුළඟ ඒ මහන්සිය නැති කළා ටිකක් විවේක ගනිත්දි.

පැය හයකට පස්සේ, ගමනේ නිමාව දෙමින් අප දෙන්නා ගෙදර ආවා. මට ආයෙත් මතක් වුනා පොඩි එකී කී කතාව "මට නම් ගමනේ අවසානේ වගේම , මුළු ගමන්මගත් වටිනවා.".

ජීවිතේ ඉලක්ක තියා ගන්න, ඒ වෙනුවෙන් උත්සාහ කරන්න, ඉලක්ක, අරමුණු වෙනුවෙන් ඉදිරියට එන්න. නමුත්, ඒ අරමුණ, ඉලක්කය වගේම , ඒ වෙනුවෙන් එන ගමනේදි ලැබෙන අත්දැකීම් බාර ගෙන, "දැන විඳින්නට" අමතක කරන්න එපා, රස වගේම නීරස අත්දැකීමුත් ලැබේවි, හැබැයි ඒ හැම "ජීවන අත්දැකිමක්ම" විඳින්න. රස තැන් සතුටින් බාරගන්න, නීරස තැන්, ඒ බව දැන විඳින්න, නීරස වුනු හේතුව දැන එය අඩු කරගන්න බලන්න, උදව් ඕන කරන තැන, එය හඳුනාගෙන උදව් ගැනීමේ අත්දැකීමක් ගන්න. මේක සති භාරදාහක පොඩි සංචාරයක්. ජීවත් වෙන්න, ජීවිතේ විඳින්න. විඳවන ජීවිතයක් ලෙස සතිභාර දහස ගෙවාදාන්න එපා!

කතාව ඉවරයි.

උදව් පදව්.

මිනිස්සු කියන්නේ, සංකීර්ණ මනසක් ඇති ජීවි කොටසක් විදියට, එකිනෙකාට උදව් කරගැනීමේ හැකියාව , තිරිසනුන්ට වඩා ඉහලින් තියෙනවා. ඒ , මිනිසුන්ගේ බුද්ධිමය, තීරණ ගැනීමේ , විමර්ශණ හැකියාව ඉහළින් තිබෙන බවට පිළිගන්නා නිසා. කෙසේ වෙතත්, මේ මිනිස්සුම, "උදව්ව" කියන දේ වැරදියට යොදාගන්නා තැන් වගේම, "උදව්" කළ හැකි තැනක පවා එය නොකර ඉන්නට උත්සාහ කරන අවස්ථාවත්, "උදව්" කරන්නට ගොස් තමන් අමාරුවේ වැටෙන අවස්ථාත් දැක හඳුනාගන්නට ඔබටත් පුළුවන්. මේ උදව් කිරිල්ලෙත්, පොඩි පිළිවෙලක් , සැලසුමක් තියෙන්න ඕන. එහෙම නැති වුනාම තමයි උදව් නිසා ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නේ.

මෙහෙමයි, උදව්වක් කරන්න නම්,

- උදව්වක අවශ්‍යතාවය- ඒ පුද්ගලයාට උදව්වක් අවශ්‍ය වෙන්න ඕන,
- එය හඳුනාගැනීම - එහෙම එම පුද්ගලයාට උදව්වක් අවශ්‍ය බව ඔබට හඳුනාගන්නට පුළුවන් වෙන්න ඕන. සමරහ විට ඒ පුද්ගලයා ඔබෙන් උදව්වක් ඉල්ලනවා වෙන්න පුළුවන්, එහෙම නැත්නම් පවතින තත්ත්වය අනුව ඔබට වැටහෙන්න හෝ අනුමාන කරන්න පුළුවන් එම පුද්ගලයාට උදව්වක් අවශ්‍ය බව. හැබැයි මෙතැනදි ,ඔබ තීරණය කරන්න යන එක වැරදියි එම පුද්ගලයා උදව්වක් ඕන කියල, අනුමාන කර , තහවුරු කරගැනීමක් තමයි හුඟක්ම වැදගත්. විශේෂයෙන්ම වෙනත් රටකදි කෙනෙකුට උදව් කරන්න ඉස්සර වෙලා ඒ ගැන විමසලා, උදව්වක් අවශ්‍ය බව තහවුරු කරගෙන, එම පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත ඇතිව උදව්ව කරන්න මතක තබාගත යුතුම වෙනවා. එය එක්තරා විදියට අනෙකාගේ පුද්ගලිකත්වය ගරු කිරීමක්, විනීත බවක්.
- කළ හැකිද? - ඊළඟ වැදගත් දේ තමයි, තමන් හඳුනගත්ත, එහෙම නැත්නම් අදාල පුද්ගලයා ඉල්ලූ , අවසර දුන් උදව්ව කරන්නට තමන්ට හැකිද කියන එක. මට ඒ උදව්ව කරන්න අවශ්‍ය

හැකියාව තිබෙනවාද , එහෙම නැත්නම් ඒ උදව්ව කිරීමෙන් තමන්ට හානියක්, අවදානමක් වෙනවාද කියල ඔබම තහවුරු කරගන්න වෙනවා. එතැනදි තමන්ට ඒ හැකියාව නොමැති නම් "බැරි බැරි මරගාතේ" උදව් කරන්න යනවාට වඩා, තමන්ට ඒ උදව්ව මේ අවස්ථාවේ කළ නොහැකිබව කියන්නට හයියක් සහ පෞරුෂයක් තිබෙන්නටම ඕන.

- සීමාවන් රැකීම - උදව් කරත්දි වගේම උදව් ලබා ගනිත්දිත් එකිනෙකාගේ මානුෂීය සීමාවන්, පෞද්ගලික සීමාවන් වලට ගෞරවනීය ලෙස සැලකිලිමත් වෙන්නට අවශ්‍යම වෙනවා. උදව්වක් කළ පමණින්, අනෙක් පුද්ගලයාගේ පුද්ගලික සීමා වලට හානියක් කරන්නට පෙළඹෙනවා නම් එය උදව්වක් වන්නේ නැහැ. අවශ්‍ය උදව්ව, ඉල්ලු උදව්ව, ඔබට කළ හැකි උදව්ව, ඔබේ සීමාවන් වගේම, අනෙක් පුද්ගලයාගේ සීමාවන්ද නොබිඳගෙන කරන්නට පුළුවන් නම් එයයි ජය.
- යැපෙන්නෙක් නොකිරීම- තමන් කරන උදව්ව නිසා, අනෙක් පුද්ගලයා තමන් මතම යැපෙන්නෙක් වෙන තත්ත්වයක් ඇති වෙනවා නම් ඒ උදව්ව , දෙපාර්ශවයටම අවදානමක්. විශේෂයෙන්ම දෙවන පුද්ගලයා එසේ ඔබ මත යැපීමක් නොවිය යුතු ප්‍රමාණයේ හැකියාවන් ඇති අයෙක් ලෙස ඔබට වැටහෙනවා නම්. ඒ නිසා, සමහර අවස්ථා වලදි "උදව්ව" ට වඩා, බලගැන්වීමක් කිරීම වැඩි වටිනාකමක් දේවි. ඒ කිව්වේ, උදව්ව ලෙස ඉල්ලූ සහයෝගය එම පුද්ගලයාට කරගත හැකි බව ඔබ හඳුනාගන්නවා නම්, අදාල උදව්ව සඳහා අවශ්‍ය උපකාර, සහයෝගය ලබා දෙමින්, එම අවශ්‍යතාවය ඉටු කරගැනීමට එම පුද්ගලයාට පෙළඹෙන්නට අවස්ථාවක් හදා දෙන්න වේවි.
- තමන් එක- වැදගත්ම දේ, තමන්ගේ තත්ත්වය ගැන හඳුනාගැනීම සහ තමන් වෙනුවෙන් ශක්තිමත් වීමේ අවශ්‍යතාවය ගැන සංවේදීව කටයුතු කිරීමයි. එසේ නොවන තැන, උදව් කරන්නට ගොස් තමන්ගේ වටිනාකම් , ශක්තිය නැති කරගෙන, ඔබ "උදව් ඉල්ලන්නෙක්" බවට පත්වන්නටත් බැරි නැහැ. ඒ නිසා, අවශ්‍ය තැන නැහැ බැහැ කියන්නට, ඔබේ සීමාවන් හඳුනාගන්නට සහ හඳුන්වා දෙන්නට , අවශ්‍ය තැනදි ඔබේ වටිනාකම වෙනුවෙන් ඉවත්වන්නට, විවේකයක් ගන්නට පසුබට වෙන්න එපා. උදව් කිරීමෙදිත් "තමන් එක" (ඒ කියන්නේ තමන්ගේ ලොකුකම නොවෙයි, තමන්ගේ වටිනාකම) බව තේරුම් ගන්න ඕන. එසේ නොවන තැන උදව් කරන්නා වගේම , උදව් ලබන්නාත් අවදානමකට ලක් වෙන්න පුළුවන්. දන්නවනේ, ගුවන්යානයක් අවදානමකට ලක්වුනාම ඔක්සිජන් මාස්ක් වැටුනම, දරුවත් එක්ක ඉන්න මව වුනත්, මාස්ක් එක දරුවට දාන්න ඉස්සර වෙලා තමන් දාගෙන ඉන්න ඕන, ඊට පස්සෙයි දරුවාට ඔක්සිජන් මාස්ක් එක දාන්නේ.

නිමාවට පෙර කිවයුතුම දේ, සමහර වෙලාවට උදව්වක් කියන්නේ , කාරුණික වචනයක්, සක්‍රියව ඇහුම්කන්දීමක් ,හිනාවක් වෙන්න පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් "ලොකු" කියල හිතන දේට වඩා ලොකු වටිනාකමක් දෙන උදව් අපට කරන්න පුළුවන් වේවි. මේ ඕනම අවස්ථාවක ලොකු පොඩි නැතිව, උදව්වක් ගත්තා නම්, "ස්තුතියක්" දෙන්න තරම් මානුෂීය ගුණයක් මතු වුනොත් එතැන කොයිතරම් සුන්දරද?

මට මේ ටික ලියන්න හිතුනේ, මිතුරන් කිහිපදෙනෙකු අතරේ සිදුවන කතාබහක දුටු සුන්දර දෙබසක්

නිසාවෙන්. මේ අවස්ථාව වෙත්දි තමන් යම් අභියෝගකාරී අවස්ථාවක ඉන්න ගමන්ම, තවත් අභියෝගකාරී අවස්ථාවක ඉන්න අනෙක් මිතුරා වෙනුවෙන් උපකාරයක් කරන්නට කළ කාරුණික ප්‍රකාශයක් මගේ ඇහැ ගැටුණා. ඒ බෙදාගන්නා මනුස්සකම ගැන හිතට දැනුනේ සතුටක්. මේ ඒ සතුට නිසාවෙන් ලියවුනු අකුරු ටිකක්.

"Brain Drain" පොත ලියූ, Dr. Charles F. Glassman ගේ අපූරු ප්‍රකාශයකින් ලිපිය නිමා කරනවා. ඒ , "Kindness begins with the understanding that we all struggle."

කතාව ඉවරයි.

ඉලක්කයට හතේ හත

අපේ ජීවිත ඉදිරියට යන්නම අපේක්ෂාවන්, අරමුණු, ඉලක්ක නිසාමයි. ඉතාමත් සරළ මට්ටමින් , කුසගින්නට , කුසපුරවා ගැනීමේ ඉලක්කයක සිට, උසස් වීමක් ලැබෙන විභාගය සමත් වීමේ අපේක්ෂාව වැනි අවස්ථාවක් දක්වා පරාසයක මේ අපේක්ෂා , අරමුණු, ඉලක්ක පැතිර තිබෙන්න පුළුවන්.

නමුත්, අපේ මේ හැම ඉලක්කයක්ම, අපේක්ෂාවක්ම, බලාපොරොත්තුවක්ම සාර්ථක වී , ඉටු වී ,"අපේක්ෂා කරන" දේම හැම විටම ලැබෙනවාද? නැහැ. සමහර අවස්ථාවල අපේ ඉලක්ක, අරමුණු සාර්ථක වෙත්දි තවත් අවස්ථා වල අසාර්ථක වන්නට , තාවකාලික පරාජයන් ලබන්නටත් සිදුවෙනවා. ඒකම නේ ජීවත් වෙනවා කියන්නේ.

නමුත්, මේ පරාජය වීම, බිඳවැටීම් , පසුබෑම් අපට බලපෑමක් කරනවා. ඉලක්කයේ බර, තත්ත්වය අවශ්‍යතාවය මත සහ අදාල ඉලක්කය වෙනත් ආකාරයකින් සම්පූර්ණ කර ගැනීමේ හැකියාව මත මෙම "බලපෑම" අඩු වැඩි වුනත්, දිගු සුසුමක සිට , ජීවිතය ගැන , සමාජය ගැන දැඩි කළකිරීමක් මතුවන අවස්ථාවක් දක්වා මේ පසුබෑම් අපට බලපෑම් කරන්නට පුළුවන්. අපි දැන් බලමු, මේ විදියට අපට "දැඩි බලපෑමක්" කරන පසුබෑමක්, බිඳවැටීමක් වුනොත් එයින් ගොඩඑන්නට අපට කළ හැකි දේ මොනවාදැයි. මේ ගැන විමසීමක් කළොත් අපට විවිධ උත්තර, උපදෙස් හොයා ගන්නට පුළුවන් වුනත්, පුද්ගලිකව මා අනුගමනය කරන්නට උත්සාහ කරන, උත්සාහ කළ සහ උපක්‍රම හතක් ගැන සටහනක් තබන්නට හිතුනා. මේ එම පසුබෑමකදි උදව් වන හත වැදැරුම් උපක්‍රම.

1. බාර ගන්න - ජීවිතේ පසුබෑමක්, බිඳ වැටීමක් වුනාම, එය දැනුනාම "එය බාරගැනීම" තමයි ඉදිරි සාර්ථකත්වයට යන මගේ මුල්ම පියවර වෙන්නේ. තමන් වගකීමක් ගත්, තමන් සැලසුම් කළ උත්සාහය, ඉලක්කය බිඳ වැටුනා නම් එහි වගකීම, ඒ බිඳ වැටීමේ "බර" පිළිගන්නට සහ දරාගන්නට මා ශක්තිමත් වෙන්නම ඕන. වරද වෙන අයෙක් වෙත පැවරීම, කරුමය, පින වගේ වචන වලට මුවා වීම තුල සිදුවන්නේ, "බිඳ වැටීමෙන්" නැගිට , ඉදිරි සාර්ථකත්වයක් වෙනුවෙන් උත්සාහ කිරීම පමා වීමක් විතරයි.
2. වෙලාවක් දෙන්න - "බිඳ වැටීමක්" කියන්නේ

හිතට බරක්, එය බාර ගැනීමට ශක්තිය ඇති අයෙක්ට වුනත් "හිත රිදෙන්නට" එය හේතුවක්. දැන් , තමන්ට දැනෙන ඒ හැඟීම් තේරුම් ගෙන, ඒ හිතේ දුකට, හිතේ බරට නිදහස් වෙන්න ටික දවසක් දෙන්න. තමනගේ හිතට දැනෙන "ඇත්තම හැඟීම" තාවකාලිකව වසා ගැනීම හෝ නැති බව පෙන්වන්නට උත්සාහ කරමින් "මුකුත් වුනේ නෑ" වගේ ඉන්න උත්සාහ කිරීමත්, තමන්ම රවටා ගැනීමක්. ඒ නිසා, පසුබෑම, බිඳ වැටීම ඔබට දැනෙන විදියට , නිදහස් වෙන්න දෙන්න, අවශ්‍ය නම් තනියම හඩන්න, කාටවත් අනතුරක් නොවන විදියට කොට්ටයට, මෙට්ටයට තඩි බාන්න, පොතක් අරගෙන හිතේ රිදෙනදේ ලියාගෙන යන්න. එහෙම නැත්නම් ටික වෙලාවකට, ටික දවසකට , ඔබේ "බිඳ වැටීම" ගැන දන්නා පරිසරයෙන්, එහෙම නැත්නම් ඔබේ උත්සාහය ගැන විමසන පරිසරයෙන් තාවකාලික ඉවත්වීමක් වෙන්න, හැබැයි ඒ ඉවත්වීම ඔබ සීමාව දැන කරන්නක් විය යුතුමයි. එසේ නොවී කාළය ගැනීම සහ ඉවත්වීමත් , ඔබේ අනාගතය පසුබෑමකට ලක් කරන්නට පුළුවන්.

3. හැරී බලන්න - මේ විවේකයෙන් පස්සේ නැවතත් ඔබේ සාමාන්‍ය රටාවට ආවට පස්සේ, එම බිඳවැටීමට, පසුබෑමට වුනු "හේතු කාරණා" ගැන හොඳින් විමසීමක් කරන්න. මේ වෙත්දි, පහුගිය දිනවලදි හිතේ තරහ, දුක, බිඳ වැටීම තුල නොදුටු "හේතු" පෙරට වඩා පැහැදිලිව හඳුනාගන්නට පුළුවන් වේවි. පසුබෑමක් අනාගතය වෙනුවෙන් අත්දැකීමක් කරගන්නට නම් මේ "හැරී බැලීම" කළ යුතුමයි.

4. පැත්තෙන් බලන්න- දැන්, මේ අළුත් හඳුනාගැනීම් එක්ක ඔබේ ඉලක්කය වෙත හෝ ඊට සමාන වෙනත් ඉලක්කයක් වෙත පැත්තෙන් බලන්නට ඔබට පුළුවන් වේවි. ඒ කියන්නේ, එම ඉලක්කය හිතෙන් සැලසුම් කරමින්, එය සාර්ථක කරගන්නට යන ගමනේදී විය හැකි බාධක සහ ඒවාට උත්තර පෙර තියාම දැක ගන්නට හෝ සූදානම් කරගන්නට තරම් "ශක්තියක්" ඔබට ඇති බව දැනේවි.

5. එකතු කරගන්න - දැන්, මේ අළුත් දැනුම සහ ශක්තිය එක්ක ඔබේ ඊළඟ "සමාන ඉලක්කය" හෝ අළු?ත් ඉලක්කය වෙත මාවත් කිහිපයක් තනාගැනීමට අවශ්‍ය තොරතුරු , දැනුම, සම්බන්ධතා එකතු කරගන්න. ඒ සඳහා "පෙර වැරදි " තුල උගත්දේ සිට, ඉලක්කය පිළිබඳ පෙර අත්දැකීම් ඇති සහ සාර්ථක කරගත් මිතුරන්ගේ අදහස්ද , සමහර විට සිද්ධාන්තමය තොරතුරු, දැනුමද මේ විදියට එකතු කරගන්නට වේවි.

6. ඉලක්කයට දැල දාන්න - දැන් මේ උගත්, එකතු කරගත් දැනුම අත්දැකීම් "වැරදීම්" සියල්ල ඔස්සේ, පසුබෑමට ලක්වූ ඉලක්කය හෝ වෙනත් ඔබේ ඊළඟ ඉලක්කය වෙත පාරවල් කිහිපයක සැලසුම් සකසා ගන්න. වැදගත් වන්නේ ඉලක්කය සාර්ථක කරගැනීම නිසා, ඒ වෙත ළඟා විය හැකි මාර්ග, සහ ඒවායේ වාසි අවාසි හඳුනාගන්න. එවැනි මාර්ග දැලක කෙළවර , ඔබේ ඉලක්කය රඳවන්න.

7. රිද්මය වෙනස් කරමින් පා තබන්න - දැන්, ඔබේ ඊළඟ "යථාර්ථවාදී ඉලක්කය" වෙත (හෝ පෙර වැරදුනු ඉලක්කය වෙත) අළුත් , දැනුවත්, අත්දැකීම් සහිත සහ විශේෂයෙන්ම , අවශ්‍යතාවයේ හැටියට වෙනස්විය හැකි, රිද්මය වෙනස් කළ හැකි ලස්සන ගමනක් අරඹන්න. මේ ගමන "සාර්ථක වන්නට" පෙරට වඩා වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා. එසේ නොවන තැන, අංක එකට යන්න, අත්දැකීමක් ගන්න, වෙනස්

වෙන්න. වැදගත්ම දේ ජීවිතයට ශක්තිමත්ව මුහුණ දෙන්නට පුළුවන් "ජීවන කුසලතාවය" හදා ගන්න.

නැවතත්, මේ හතේ හත මා අනුගමනය කළා සහ අදටත් කරනවා. ඒතුල මා, මට අවශ්‍යා ජය ලබා ගත් බව වගේම, සමහර අවස්ථා වල පරාජයම ජයක් බවට පෙරලා ගන්නට හැකි වුනු බවත් දසක පහක මගේ ජීවිත අත්දැකීම් තුල ඔබට කියන්නට පුළුවන් වෙනවා. කතාව ඉවරයි.

පනින හිත්

අද තවත් සුන්දර දවසක්, සිකුරාදා දහ තුන් වෙනිදා. කොයිතරම් "දියුණුයි" කිව්වත්, මේ රටවල සමහර සාම්ප්‍රදායික ලෙස හිතන ජනකොටස් අතරේ අද දවස විශේෂ දවසක්. විශේෂයි කිව්වේ ටිකක් අවදානම්, එහෙම නැත්නම් අවාසනාවන්ත විය හැකි දවසක් වගේ අදහසක් සහ පිළිගැනීමක් තියෙනවා. ඒකටම එකතු වෙනවා "කළු බළල්ලු" . ඒ කියන්නේ, මිත්‍යාදෘෂ්ටික (superstitious) අදහස් තියෙන අය විශ්වාස කරනවා, අද දවසේ කළු බළලෙක් මුණගැහුණොත් හරිම අවාසානාවන්ත සිදුවීමකට මුහුණදෙන්න වෙන බව ඔවුන් විශ්වාස කරනවා. ඒ විතරක් නොවෙයි, සමහර අවස්ථා වල, ප්‍රදේශයේ ඉන්න කළු බළල්ලුන්නට අනතුරු කරන අවස්ථාත් අහන්නට ලැබෙනවා.

අපට ඉතින් "කළු" කියන්නේ වාසනාව නිසා, කළු රෝසි නෝනවත් දාගෙන, හාමිනේව එයාගේ රාජකාරි ආයතනයට දාල එන්න ගියා. මොකද මේ සතියම, රස්සාවට නොයා ගෙදරට වෙලා රෝසිව බලාගන්න රාජකාරිය විතරක් තියෙන එකේ පොඩි ඩ්‍රයිවිං ජොබ් එකක් කළාම මක්ක වෙනවැයි.

හාමිනේව එයාගේ ආයතනය ගාවින් බස්සලා, අපි ටික වෙලාවක් එතැනට වෙලා හිටියේ කන්ද උඩ පේන අපූරු දර්ශණය බලන්නත් එක්ක. ඊයේ දවසේ මහ වරුසාවට පස්සේ අද උදේ ඉර පායන ලස්සන, අපූරුම අවස්ථාවක්.

මම ඇත අහස දිහා බලාගෙන, ඒ අපූරුව විඳිත්දි, රෝසි බොහොම කළබලයෙන් වගේම ලොකු අවධානෙකින් යමක් බලාගෙන ඉන්නවා. මොකක්ද මෙයා බලන්නේ? බැලින්නම්, පාර අයිනේ තියෙන වතුර වළක තඩි ගෙම්බා දෙන්නෙක් විනෝද වෙනවා. පනිනවා, වටේට එබෙනවා, අනෙක් එක්කෙනාට උඩින් ආයෙත් පනිනවා, එක විනෝදයයි. ප්‍රමාණේ හැටියටයි, දේහයේ තියෙන ඉරි රටා වල හැටියටයි Borealගෙඕ යාළුවෝ දෙන්නෙක් වගේ. සාමාන්‍යයෙන් මේ හරියෙ මෙයාල දකින්න නොලැබුණත්, රෝහලෙන් එහා පැත්තේ තියෙන වන වදුල ඇතුලේ ඕන තරම් ඇති.

ගෙම්බා ගැන හිතල, ටික වෙලාවක් ඉඳලා ගෙදර එන ගමන් මතක් වුනේ "ගෙම්බ වගේ" කතාවක්.

"අනේ මන්දායියා, දැන් මේ අවුරුද්දට රස්සාවක් තුනකට ගියා, එකක්වත් එයාට හිතට අල්ලන්නෑ අරකෙන් මේකට පනිනවා, ආයෙත් තව එකකට පනිනවා, හරියට ගෙම්බ වගේ, හිටපු ගමන්

මූඩ් එකත් ඒ වගේ අයියා" ඊයේ උදේ වරුවේ, වට්ස්ඇප් එක හරහා ලැබුණු මගේ මිතුරෙක්ගේ ඇමතුමකදි කියවුනු අදහසක් නිසා, අර ගෙම්බා සහ මේ කතාව එකට මතකයට ආවේ.

ඇමතුම එන්නේ, මගේ හිතවත් මිත්‍රයෙක්ගෙන්, ඔහු මේ කියන්නේ තමන්ගේ බිරිඳගේ හැසිරීමත් එක්ක පවුලේ මතුවෙලා තිබෙන යම් අපහසුකාරී තත්ත්වයක් ගැන. ඇයි දැන් මට කියන්නේ, ඒක හරියමට මම දන්නෙත් නෑ. හැබැයි මිත්‍රයා කීව විදියට, එයාලගේ දරුවා දැන් පහේ පන්තියේ නිසා, අම්මගේ මේ කළබල, තරහ යන ගතිය නිසා පොඩි එකා ටිකක් ස්ට්‍රෙස් වෙලා වගේ නිසා, මොන වගේ දෙයක් කරන්න ඕනද වගේ අදහසක් ගැනීම තමයි කතා බහේ මූලික හේතුව වෙලා තිබුණේ. (මම උපදේශකයෙක්වත්, පවුල් ප්‍රශ්න විසඳන්නෙක්වත් නොවෙයි, දන්නවනේ කවුරුහරි සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රයේ ඉන්නවනං එයාලට විවිධාකාර ප්‍රශ්න මිත්‍රයන්ගෙන් , ඥාතී හිත මිත්‍රාදීන්ගෙන් එනවා නේ, මේත් ඒ වගේ හිතවත්කමත් එක්ක අදහසක් ගන්න වුනු කතාබහක් විතරයි)

කතාව ඇතුලේ ඔහු, තමන්ගේ ආදරණීය බිරිඳගේ චර්යාවන් මෙන්න මේ විදියට පැහැදිලි කරනවා.
"ගත්තොත් දෙයක් එතැනම තියල යනවා මතක නෑ ආයේ ගත්ත තැනින් තියන්න"
"අද කරන්න තියෙන වැඩක් ගැන කතා කරගත්තොත් එයා ඒක කරන්නේ තව සතියකින්"
"ගේ අතුගාත්දි වුනත්, මොකක් හරි දරුවෙක් ඇහැව්වොත් හරියට කළබල වෙනවා"
"හරි ඉක්මණට තරහ යනවා, ඒ වගේමයි මොහොතින් ආයෙත් හරි ආදරෙයි, හැබැයි පොඩි දේකිනුත් හැම දේම එපා වෙනවා එයාට"
"එක වැඩක් එක දිගට කරන්න බෑ අයියා, එකින් එකට පනිනවා, ගේ අතුගාන එකේ ඉඳන් , මොන වැඩේ බැලුවත් එකක් අතරමැද අනෙක, ඊළඟට මුලින් කළ වැඩේ මතක නෑ, මේ මාස නමයට රස්සාවල් තුනකට ගියා, සති දෙක තුනයි බෑ කියල නවතිනවා, හේතුවක් හරියට නෑ"
"කතා කරන්න ගියාම දෙයක් කියල ඉවර වෙන්න ඉස්සර වෙලා එයා පනිනවා, ඊට පස්සේ ප්‍රශ්න ප්‍රශ්න දන්නවනේ ඉතින්"
"එයා අපි දෙන්නටම හරි ආදරයි අයියා, ඒත් පොඩි එකා දැන් දැන් අම්ම ගාවට යන්නත් බයයි වගේ, මොකද කොයි වෙලාවේ මොන මූඩ් එකේදි දන්නැනේ"

පැයක විතර කතාව අවසානයේ , මේ තත්ත්වය පවුලට, දරුවාට වගේම ඒ බිරිඳත් යම් අපහසුතා ඇති කරන බව වැටහුනු නිසා , "මෙය උදව්වක් ලබාගත යුතු අවස්ථාවක්" බව පෙන්වා දීලා, ඒ සඳහා යොමුවිය යුතු මූලික සෞඛ්‍යය වෘත්තිකයන් ගැන පොඩි පැහැදිලි කිරීමක් කළා.
ඒ හඳුන්වාදීම අතරේ මම අහපු සරළ ප්‍රශ්නයකට මගේ මිත්‍රය දුන්න උත්තරක් වුනේ,
"ඔව් අයියා මම අහල තියෙනවා හැබැයි ADHD කියන්නේ පොඩි අයට එන ලෙඩක් නේද? මම කවදාවත් අහල නැනේ ලොකු අයට ADHD තියෙනවා කියලා"

මගේ මිත්‍රයගේ උත්තරයත් එක්ක තවත් දීර්ඝ පැහැදිලි කිරීමක් කරලා, ටිකක් හොයා බැලුවම අපේ සමාජයේ ඒවගේ මතයක් ඒ කියන්නේ "ADHD පවතින්නේ හෝ හඳුනාගන්නේ කුඩා දරුවන්ගේ විතරයි" කියන අදහසක් තිබෙන බව හැඟුණු නිසා, "සිත් සුව අරණ" ඇතුලේ පුංචි විමසීමකුත් කළා.

මිත්‍රය සමඟ කතාව නිමා වුනා, ඔවුන් තුන් දෙනාම තමන්ගේ පුද්ගලික ජීවිත වල සහ පොදුවේ පවුලේ

වටිනාකම් වෙනුවෙන් නිසා සෞඛ්‍යය වෘත්තීමය උපකාරයක් ලබා ගැනීමට යන බව සඳහන් කළා.

මේ සියළු කතා නිමාවේ ගෙදර ඇවිත් විවේක පාඩුවේ ඉන්න වෙලාවේ මේ ගැන ඔබට කියන්න හිතුනා, ඒ,

Adult ADHD එහෙම නැත්නම් Adult attention-deficit/hyperactivity disorder කියන තත්ත්වය පුංචි දරුවන්ට විතරක් ඇතිවන තත්ත්වයක් නොවෙයි. එය වැඩිහිටියන් තුල පවා තිබෙන්න පුළුවන්. නමුත්, විවිධාකාර හේතු නිසා, වැඩිහිටියත් තුල මෙම තත්ත්වය හදුනාගෙන, රෝග විනිශ්වයක් සහිතව, ප්‍රතිකාර සහ අවශ්‍ය චිකිත්සාවන් සඳහා යොමු වීම් අඩු බව දැන ගන්නට ලැබුණා. මේ ගැන කළ තවත් සොයා බැලීමකදි කියවන්නට ලැබුණා, ලංකාවේ ප්‍රතිකාර සේවා තුල මෙම තත්ත්වය නිවැරදි සහ පුළුල් ලෙස හදුනාගන්නවාට වඩා, එය "ඒ එතරම් ගණන් නොගත යුතු" තත්ත්වයක් ලෙස පෙන්වාදීම හෝ සමහර අවස්ථා වල මෙම සංකීර්ණ තත්ත්වයේ එක් ලක්ෂණයක් සඳහා පමණක් ප්‍රතිකාර දෙන්නට කටයුතු කෙරෙන බව.

ලිපිය නිමා කරන්නට පෙර සාරාංශයක් ලෙස කියන්නට තිබෙන්නේ,

Adult ADHD- කියන්නේ, දරුවන්ට වගේම වැඩිහිටියන් තුලත් තිබිය හැකි ලක්ෂණ ගණනාවක මිශ්‍රණයක් වන සෞඛ්‍යය ගැටළුවක් .එහි සමහර අවස්ථා වලදි ප්‍රතිකාර/චිකිත්සාවන් නොමැතිව සාමාන්‍ය ජීවිතය ගත කළ හැකි වුවත්, තවත් අවස්ථාවකදි මෙම තත්ත්වයේ බලපෑම නිසා පුද්ගලික ජීවිතය, පවුල් ජීවිතයට බලපෑමක් වීම වලක්වා ගැනීමට ප්‍රතිකාර/චිකිත්සා සහ ජීවනරටා වල වෙනස් කරගැනීම් කරන්නට වෙනවා. එහෙම නොවුනොත්, පුද්ගලික ජීවිත තුල විවිධාකාර මානසික වගේම කායික ගැටළු සමඟ ජීවත්වන්නට වෙනවා වගේම, ඒ වෙනස්කම් නිසා පවුලේ අනෙක් අය, මිත්‍රාදීන් වුනත් පීඩාවට පත්වන්නට ලොකු ඉඩක් තිබෙනවා.

කතාව ඉවරයි.

හිත හොඳ ගෑණි හැමදාම බඩෙන්ලු

මේ කියමන සිරි ලාංකීක, සිංහල බස්වහර තුල තිබෙන, කියවෙන ඔබ දන්නා දෙයක් නේ. බොහාම සරළ අර්ථයක් ඇති වාක්‍යයක් වුනත්, මේ තුල අප කතා කළ යුතු සහ වටහාගෙන අප වෙනුවෙන්, අප තුල වෙනසක් කරගත යුතු චර්යාත්මක අවදානමක් ගැන කතාබහක් ආරම්භ කරන්නට පුළුවන් වෙනවා.

ඒ තමයි, අනුන් සනසවන්නා හෙවත් People pleaser ගැන.

කවුද මේ අනුන් සනසවන්නා?

People Pleaser කියන්නේ, තමන්ගේ අවශ්‍යතා, වටිනාකම් සීමාවන් ගැනවත් නොතකා, අනුන් වෙනුවෙන් උදව් කරන්නම , අනුන් වෙනුවෙන්ම කැපවෙලා ඉන්න කෙනෙක්. තමන් කරන උදව්ව තුලින් අනුන් එම පුද්ගලයාව අගය කිරීම තුල දැනෙන සතුට නිසා, තමන්ට සිදුවන හානිය ගැනවත් නොදැනෙන ඒ නිසාම තමන්ගේ කායික, මානසික සුවය, යහපැවැත්මට හානියක් වන බව නොහදුනාගන්නා අයෙක්.

කොහොමද එයාව හඳුනගන්නේ?

(ටිකක් බලන්න ඔබ දිහාවටත් හැරිල , සමහර විට නොදැන ඔබත් ඒ තත්ත්වයේ හැසිරීමක් දක්වනවාද දන්නෑනේ)

- නෑ බෑ කියන්න බෑ - මේ අය ඕන වෙලාවක අනුන් වෙනුවෙන් අසීමිත කැපවීමක් වෙන අය. ඒ නිසා, අනෙක් කෙනා ඉල්ලන "උදව්වකදී" නෑ බෑ කියන්න මේ අයට බැහැ. එහෙම කියන්න වුනොත් ඒක ලොකු හිතේ රිදුමක් විදියට මෙයාට දැනෙන්නේ.
- "හොඳ මිනිහා" වෙන මිනිහා - තමන් ඉතාමත් පරාර්ථකාමී, අනුන් වෙනුවෙන් හිත උණුවෙන, ලොකු හදවතක් ඇති අයෙක්බව , වෙනත් අයගෙන් අහන්න ලැබීම තමයි ලොකුම සතුට. ඒ සතුටම තවත් උදව් සඳහා මේ අය පොළඹවනවා.
- අනුන් මොනවා හිතාවිද - හැම වෙලාවෙම අනුන්, තමන් ගැන මොනවා හිතාවිද කියල හිත කළබලයෙන්. තමන්ට අනුන්ගෙන් ලැබෙන "වටිනාකම" නොලැබී යාවි කියන හැඟීම හිත ඇතුලේ නිතරම.
- වෙලාවක් නෑ - තමන් වෙනුවෙන්, තමන්ගේ විවේකය, තමන්ගේ වටිනාකම් වෙනුවෙන් කාළයක් නැති තරම්, ඒ තරම් අනුන් වෙනුවෙන්.
- සමාව ගැනීමයි- තමන් නොකළ වැරැද්දක් වෙනුවෙන් පවා සමාව ගනිමින් , තවත් "හොඳ" වීමයි සතුට.
- අනුන් මත රැදීම - මේ අය හැම තිස්සේම තමන් කරන, කරන්න හදන දේ වෙනුවෙන් අනෙක් අයගේ අනුමැතිය, කැමැත්ත හොයනවා.ඒ කැමැත්ත නැතිව යමක් කරන්නේ නැහැ.
- තම හැඟීම් හිරවී - තමන්ගේ ඇත්තම හැඟීම් හිරකරගෙන අනෙක් අය "සතුටු කරන්නයි" උත්සාහය. ඒ නිසාම තමන්ගේ වටිනාකම් ගැන පවා නොසලකා හැරෙන එක වෙනවා.
- හැමෝටම එකඟයි - තමන් වටා සිටින්නන්ගේ සතුට නැති නොවීම පිණිස, ඒ හැම දේටම එකඟ වෙන්නයි කැමැත්ත. තමන් වටා ඉන්න අයගේ අදහස් වලට හැමවිටම එකඟ වීමට ගැලපෙන්න උත්සාහ කරනවා. අනුන් තරහ කරගෙන , තමන්ට ලැබෙන "වටිනාකම" නැති කරගන්නවාට වඩා, හැමෝම කියන දේට "එකඟවෙමින්" (තමන් එකඟ නැතත්) රැඳෙන්නයි කැමැත්ත.
- කැපවීම උපරිමයි - තම වගකීම් වලදී අපේක්ෂා කරනවාට , වගකීම තුල කළ යුතු සීමාවටත් වඩා ඉහළින් අතිශාය කැපවීමක් දක්වන්නයි කැමැත්ත , ඒතුල තමන්ට පාඩුවක් හානියක් වුවත්.
- සීමාවන් තබා ගන්නට නොහැකියි - තමන් ගැන අනෙක් අය වැරදි ලෙස දකීවි යන බිය වගේම, අනෙක් අයට අසතුටක් ඇති වේය යන බිය නිසා, තමන්ගේ සුවය, වටිනාකම වෙනුවෙන් සෞඛ්‍යයමත් සීමාවන් තබා ගන්නට නොහැකියි.

"ඉතින් කාටහරි උදව් කරල සැනසන එක හොඳයිනේ? "

ඔව් මේ වාක්‍යයේ මූලික අදහස පිළිගන්න පුළුවන්. පරිණත, බැඳීම් ඇති සමාජයකදි එකිනෙකාට උදව් කරගන්න ඕන.ඒක යුතුකමක්, විශේෂයෙන්ම ඒක "මනුස්සකමක්" කියල "මිනිස්සු" කියන්න පුළුවන්.

නමුත් ප්‍රශ්නේ එන්නේ මෙන්න මේ හේතු නිසා,

- තමන්ගේ සතුට, තමන්ගේ හැඟීම් වලට වඩා, අනෙක් අයගේ සතුට, අනෙක් අයගේ හැඟීම් ගැන හිතෙන්න, දැනෙන්න පටන් ගැනීම
- බැඳීම, ආදරය, ගෞරවය හෝ පිළිගැනීම "වෙනුවෙන්" හෝ පවත්වා ගැනීම වෙනුවෙන් අනෙකාට මෙය උදව්ව කළ යුතුමය කියන

"නැවත නැවතත් ඇතිවන හැඟීම"

- තමන්ගේ වටිනාකම රැදෙන්නේ අනෙක් අයගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර මත ලෙස දැනීම
- ක්ෂණික ප්‍රීතිමත් බවක් සහ ඒ වෙනුවෙන් "ඇබ්බැහිවීමක්" ලෙස අනුන්ගේ හැඟීම් ගැන හිතන්නට යාම
- තමන්ගෙන් , අනෙකාට උදව්වක් නොවීම තුල "තමන් වරදකාරයෙක්" ලෙස හැඟීම

වැනි තත්ත්ව මතුවීමත් එක්ක. කෙටියෙන්ම කිව්වොත්, "සීමාව" නොමැතිවීම නිසා.

දැන් ඉතින් මේ උදව් කරන එක මට හානියක්ද ?
ඔව් ,"සීමාවක්" නැති මේ උදව්ව තුල ඔබට , ඔබ නැතිව යනවා ඔබට නොදැනීම. ඔබේ හැඟීම්, ඔබේ වටිනාකම්, ඔබේ කායික , මානසික වෙහෙස ගැන හිතන්නට අවස්ථාවක් නැතිවෙනවා. ඒ ගැන හිතන්නට ලැබෙන හැම අවස්ථාවකම "ඇබ්බැහිය" ඔස්සේ තාවකාලික ප්‍රීතියක් ලබා ගනිමින් තමන් ගැන හිතන්නට ඇති අවස්ථාව නැති කරගන්නවා, හෝ තමන් ගැන හිතන්නට ඇති බිය වැඩිකරගන්නවා. එතැනයි අවදානම.

ඒ තුල ,

1. තම කායික , මානසික අවශ්‍යතා, විවේකය , සුවතාවය වෙනුවෙන් කාළය නොලැබීම.
2. එම නිසාම, ආතතිය, කාංසාව, වෙහෙසකර බව වැනි පීඩාවන් වලට ලක්වීම.
3. අනුන්ට වන කැපවීම වැඩිවීම නිසා, පවුලේ, තම සම්බන්ධතා වලට හානිකර බලපෑම් ඇතිවීම වැනි පාඩු ඔබට සිදුවන්නට පුළුවන්.

දැන් මම ඔය කියන අවස්ථාවේ නම් , මොකද කරන්න ඕන එයින් මිදෙන්න.

මෙතැනදි වැදගත්ම අවස්ථාව තමයි තමන් මේ තත්ත්වය තුල ඉන්නා බව "හදුනාගැනීම" . ඒ හදුනාගැනීම ඔස්සේ මෙන්න මේඋත්සාහ ඔස්සේ ඔබට ඔබේ වටිනාකම් පවත්වා ගනිමින්, සීමාව සහිතව අනෙක් අයටද උදව් කරමින් සාර්ථක සමාජීය ජීවිතයක් ගත කරන්නට පුළුවන්. මතක තියා ගන්නම ඕන දේ, මේකත් ඒකතරා විදියට "ඇබ්බැහියක්" වගේ. එකවතාවටම ඔබ බාර ගන්න එකක් නෑ මම මෙහෙමමයි කියලා. හැබැයි තමන්ගේ තත්ත්වය නිසි ලෙස හදුනාගෙන උත්සාහ කළොත් මෙම රටාවෙන් මිදෙන්නට බැරිකමක් නෑ.

- තමන්ගේ කායික, මානසික යහපැවැත්ම , සුවය වෙනුවෙන් සෞඛ්‍යමත් සීමාවන් පනවා ගන්න.
- තමන්ගේ "සීමාවන්" ගැන අනෙක් අය වෙත දැනුම් දෙන්න.
- ඔබට අපහසු, කළ නොහැකි කිව යුතු තැන , නැහැ බැහැ කියන්නට හුරු වෙන්න.
- ඔබේ සුවය, කායික මානසික යහපත , විවේකය වෙනුවෙන් කාළය වෙන් කරන්න, ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න.
- අනුන් වෙනුවෙන් කැප වීමට ඇති ඔබේ කැමැත්තෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්නා අයගෙන් ඉවත්වන්න.
- මේ තීරණ ගන්නට අපහසු තැනකදී සුදුසුකම්ලත් මනෝ උපදේශක, මනෝ චිකිත්සක හෝ මනෝවිද්‍යාඥවරයෙක්ගෙන් උපකාර ලබා ගන්න.
- ඔබ වෙනුවෙන් ,ඔබට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න.

දැන් අන්තිම ප්‍රශ්නේ, අපේ සමාජයේ ඉන්නව ඇත්තටම අවංකවම පරිත්‍යාගශීලි ලෙස උදව් කරන අය, ඒ අතරේම ඉන්නව මේ කියන අනුන් සනසවන තත්ත්වය ඔස්සේ උදව් කරන අය. දැන් මේ දෙවර්ගය වෙන්කර හදුනාගන්නේ කොහොමද? මොකද ඒ

හඳුනාගැනීම කළොත් සමහර විට එම අවදානම් රටාව තුල ඉන්න ඔබේ මිතුරෙක්ට උදව්වක් කරන්නටත් එයම මග වේවි.

මෙතැනදි මෙන්න මේ කරුණු පහ ඔස්සේ මේ දෙවර්ගය වෙන්කර හඳුනාගන්නට පුළුවන්.

- අනුන් සනසවන්නා - බාහිර පුද්ගලයාගෙන් ලැබෙන "පිළිගැනීම", "ගෞරවය" මත උදව් කිරීමේ රටාව , ප්‍රමාණය, පෙළඹවීම රඳා පවතිනවා.
- අවංක උදව්කරන්නා - තමන්ගේ කැමැත්ත මත දෙන්න "පුළුවන්" දේ දෙනවා, නමුත් බාහිර පුද්ගලයාගේ කිසිවක් අපේක්ෂා කරන්නේ නැහැ.

- අනුන් සනසවන්නා- බාහිර පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත , අවශ්‍යතාවට "ඒ ලෙසටම" සම්පුර්ණ කිරීම හෝ කර දීමටයි කැමැත්ත
- අවංක උදව්කරන්නා - තමන්ගේ "සීමාව" තුල තමන්ට දෙන්නට පුළුවන් දේ දෙමින් උදව් කිරීමටයි කැමැත්ත

- අනුන් සනසවන්නා- කල් ගත වීමේදී කායික මානසික වෙහෙසට පත් වෙනවා, උදව් කිරීම දිගු කාළයක් කරන්නට අපහසු වෙනවා.
- අවංක උදව්කරන්නා - තමන්ගේ සීමාවන් පවත්වා ගන්නා නිසා එබදු පීඩාවකට පත් නොවී උදව් කිරීම වැඩි කාළයක් කරනවා

මම හිතන්නේ මේ ප්‍රමාණවත්, අපට People pleaser අවස්ථාව නැත්නම් හැසිරීම් ගැන හොයන්නට හිතන්නට ආරම්භයක් ගන්නට.

People pleaser කියන්නේ "නරක" කෙනෙක් හෝ වැරදි හැසිරීමක් නොවෙයි, නමුත්, එම පුද්ගලයාට "හානියක් විය හැකි" හැසිරීමක්. ඒ වගේම, මෙම අවස්ථාව ඔබ තුල, ඔබේ නිවස තුල ඔබේ දරුවන් තුල පවා හඳුනාගන්නට පුළුවන් වේවි. ඒ හඳුනාගැනීමකදි, එය "එම පුද්ගලයාට වටිනා ලෙස" නිවැරදි කරගන්නට ඔබ පෙළඹුනොත් , මේ ලිපිය ලියන්නට ගත කළ කාළයේ නියම වටිනාකම ලැබෙන්නේ එවිටයි .

කතාව ඉවරයි.

ගත සිත සුවයට පහේ නීතිය.

අද මේ කියන්න හදන්නේ, රැකියා පරිසරය තුල, දවසේ වැඩකටයුතු තුල උත්සාහ කරන්නට පුළුවන්, සිත, කය දෙකටම සහනයක් , සුවයක් ලබා දෙන සරළ ක්‍රියාකාරකමක් ගැන. 5X5 Mindful Breaks ලෙසින් හඳුන්වා දෙන මෙම ක්‍රියාකාරකම, අපේ ක්‍රමේට "පහේ නීතිය" කිව්වත් වැරැද්දක් නෑ වගේ.
දැන් අපි බලමු මේ "පහේ නීතිය" කරන්නේ කොහොමද, වැදගත්කම කුමක්දැයි?

කරන්නේ මෙහෙමයි,

- 5 Minutes Away (මිනිත්තු පහක විවේකය)

සුදුසු අවස්ථාව සහ පරිසරය ඇත්නම්, විනාඩි පහක කාළයක් ,කරන වැඩකටයුත්තෙන්, පරිගණක තිරයෙන්, වැඩ කරන මේසයෙන් ඉවත්වී ගත කරන්න.

එතැනදී , මෙතෙක් ඇහැට, කණට, හිතට ලැබෙමින් තිබුණු සංවේදන, පරිසරය නොවන තැනක මේ විවේකය ගන්න තරමටයි සාර්ථක.

- 5 Breaths (අවබෝධයෙන් කරන ශ්වසනයන් පහක්)

මේ සඳහා ඔබ තෝරා ගන්නා ශ්වසන ව්‍යායාමයක් , වාර පහක් , අවබෝධයෙන් කරන්න. සරළම ක්‍රමයක් ලෙස Box breathing ක්‍රමය යොදා ගන්නට පුළුවන්. දැන් විනාඩි පහේ විවේකය තුල "අවබෝධයෙන්" ශ්වසන වාර පහක් කරන්න.

- 5 Stretches (මෘදු ව්‍යායාමයන් පහක්)

දැන් , සරළ ව්‍යායාම පහක් වෙනුවෙන් යොමු වෙන්න. මේ සඳහා, මෘදු ලෙස බෙල්ල හැරවීමNeck roll , උරහිස ඉහළ පහළ යෙදීම් කරකැවීම් Shoulder shrugs, දේහය පැත්තට හැරවීම් Torso twist, මැණික්කටුව සන්ධිය , අතැඟිලි නැවීම් දිග හැරීම් Wrist and finger flexes , ඉදිරියට නැමී, කොඳු ප්‍රදේශයට ව්‍යායාමයක් ලබාදීම (Forward bend) වගේ , එහෙම නැත්නම් ඔබ තෝරා ගත්, එසේත් නැත්නම් ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැටළු තුල කළ යුතු යැයි වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබී ඇති, "පහසු සහ වැඩි කාළයක් නොගන්නා" මෘදු ව්‍යායාම පහක් තෝරාගෙන කරන්න.

දැන් මේ විදියට, 5X5 Mindful Breaks ගන්න පුළුවන් හොඳම වෙලාවල් විදියට සඳහන් වෙන්නේ, රැකියාවේ නම්, රැකියාව ආරම්භයෙන් පැය දෙකකට විතර පස්සේ, දෙවැන්න දිවා විවේකය තුලදි සහ තුන්වැන්න රැකියාවේ නිමාවට පෙර කෙටි විවේකයදී.

මේක රැකියාවෙදි විතරක් නොවෙයි, නිවසේදීත් කරන්න පුළුවන් සරළ ක්‍රියාකාරකමක්, එතැනදී දවසේ කටයුතු අතර බෙදී යාමක් වෙන විදියට අවස්ථා තුන යොදා ගන්න උත්සාහ කරන්න.

මේ ආකාරයට 5X5 Mindful Breaks කරන එකෙන් ලැබෙන ප්‍රතිපල ගණනාවක් තිබෙනවා. ඒ අතරේ ප්‍රධානම වාසි තුනක් ලෙස,

1) Attention Restoration - අපේ මොළය ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රම දෙක වන focused and diffused අතර මාරුවීමක් මෙම 5X5 Mindful Breaks ඔස්සේ සිදුවන නිසා, මෙම උත්තේජනය වීම, මතකය, බුද්ධිය, ස්මර්ණය වගේම තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වගේ සංජානන හැකියාවන් ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට උදව් වෙනවා. මෙවැනි විවේකයන් නොගෙන, එක දිගටම රාජකාරිය, එකම කටයුත්ත කරගෙන යාමේදී, කාළයත් සමඟ එම කටයුත්ත වෙනුවෙන් ඇති සංජානනීය හැකියාව ක්‍රමයෙන් අඩුවීමක් සිදුවෙනවා වගේම , ඒ නිසාම මානසික "වෙහෙසක්" ඇතිවීමත් සිදුවෙනවා.

2) Stress Regulation - මෙවැනි "අවබෝධයෙන් ගන්නා" කෙටි විවේක සහ "අවබෝධය සහිතව" සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම ඔස්සේ, ස්නායු පද්ධතියේ සිදුවන වෙනස්වීම් නිසාවෙන්, ආතතිය ඇති කිරීමට සහ ආතතිය පවත්වා ගැනීමට හේතුවන ජෛව රසායනිකයන් (කෝටිසෝල් වැනි) ගේ රුධිර මට්ටම අඩුවීමක් සිදුවෙනවා. ඒ නිසා, "දැනෙන" සහනයක් කායිකවත්, මානසිකවත් ලැබෙනවා.

3) Cognitive Performance- පළමු කරුණ ඔස්සේම , මෙවැනි "අවබෝධයෙන් ගන්නා විවේකයක්" නිසාවෙන්, තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, නිර්මාණශීලී හැකියාව වැනි බුද්ධිමය හැකියාවන් ඉහළයාමක් සිදුවෙනවා.

දැන් මේ ලිපිය කියවන්නට ඔබ ගත කළ කාළය ඇත්තමට ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ, 5X5 Mindful Breaks ඔබම උත්සාහ කර බැලුවා නම්. එය ඔබට රැකියාව තුලදී මෙන්ම, නිවසේ වැඩකටයුතු අතරේදීත් උත්සාහ කර බලන්නට පුළුවන්. සමහර විට පළමුවරම

"දැනෙන" වෙනසක් නොවෙන්නට ඉඩ තිබෙනවා. නමුත් , අවස්ථා කිහිපයක් නිවැරදි ලෙස මෙම 5X5 Mindful Breaks කළොත් ඔබට දැනෙන සහනය , පහසුව ඔබේ හිතට සතුටක් ගෙනේවි.

කතාව ඉවරයි.

සීතල හිම රටේ..(හිත් බර විය හැකි කාළයයි)

ලෝකයේ උතුරකරයට කිට්ටුව තියෙන රටවලට දැන් ක්‍රමයෙන් සීතල කාළගුණය ළඟා කරමින් , වින්ටරයේ හැඩවැඩ පෙන්වමින් තිබෙන කාළය. ඒ කියන්නේ , සිදුවන මේ කාළගුණ වෙනස්කම්, කාළයේ වෙනස්කම් එක්ක සමහරෙකුට විවිධ කායික වගේම මානසික සෞඛ්‍යයමය ගැටළු, අපහසුතා මතු වෙන්නට , විඳින්නට වෙන මාස කිහිපයක් වෙන්නට පුළුවන්. එම අපහසුතා , සනීපදායක මෘදු සීතලක සිට, ජීවිතය ගැන කළකිරී එය නිමා කරගැනීමේ අවශ්‍යතාවයක් හිතට දැනෙන තැන දක්වා පුළුල් පරාසයක පැතිරෙන්නට පුළුවන්. ඒ අතරේ,උණ හෙම්බිරිස්සාව, මයිග්‍රේන් වගේ, ආතරයිටිස් වගේ තවත් අතිරේක සෞඛ්‍යය ගැටළුත් එන්නට ඉඩක් තිබෙනවා.

මේ නිසා, පරිසරයට ගැලපෙන්නට , කාළගුණයට ගැලපෙන්නට තම නිවස, වාහනය, ඇඟළුම් ආදිය පෙර සූදානම් සහ සූදානම් වීම් , තම කැමැත්ත පරිදි අවශ්‍ය එන්නත් වර්ග ලබා ගැනීම, විය හැකි විටමින ඌණතා වලින් වැලකීමට අවශ්‍ය කරන අතිරේක විටමින් වර්ග ලබා ගැනීම මෙන්ම, මේ සියල්ලත් එක්කම තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව වෙනදාටත් වඩා වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම හරිම වැදගත්.

හේතුව මේකයි, වින්ටරය සහ එහි ආසන්න කාළයන් තුල මෙම පරිසරය වල ජීවත්වන පුද්ගලයන්ට Seasonal Affective Disorder (SAD) එහෙම නැත්නම් පොදුවේ කියන "වින්ටර් බ්ලූස්" (හැබැයි මේ අවස්ථා දෙකක්, SAD කියන්නේ, වින්ටර් බ්ලූස් වල ටිකක් උග්‍ර සංකීර්ණ අවස්ථාව කියල කෙටියෙන් කියන්න පුළුවන්) ඇතිවීමට හෝ මතුවීමට ඉඩක් තිබෙනවා. ඇති වෙන්න සහ මතු වෙන්න කියල කිව්වෙ, යම් අයෙකුට වින්ටර් බ්ලූස් හැම වසරකම මෙම කාළයට මතු වෙන්න පුළුවන් අතරේ, ඉන් පසු ඍතු වලදි එම ලක්ෂණ නැති වෙලා යන්නත් පුළුවන්, ඔය අතරේම තවත් අයෙකුට කිසිමදාක වින්ටර් බ්ලූස් වල ලක්ෂණ තිබුණේ නැතත්, මේ වින්ටරයේදී "ඇතිවන්නට" පුළුවන්. ඒ නිසා, SAD , වින්ටර් බ්ලූස් වල ලක්ෂණ ගැන ටිකක් අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේවි.

මෙන්න මේ වගේ ලක්ෂණ ගණනාවක මිශ්‍රණයක් SAD වලදි මතුවෙන්නට පුළුවන්. මෙම ලක්ෂණ මතුවීම සඳහා හිරු එළිය පවතින කාළය අඩුවීම, ඒ නිසාම රුධිරය තුල සෙරටොනින් ස්‍රාවයේ සිදුවන වෙනස්කම්, රුධිරගත විටමින් ඩී වල අඩුවීම් වගේ තවත් සාධක කිහිපයක් හේතු වෙනවා.

ලක්ෂණ විදියට,

- කායිකව වෙනදාට වඩා වැඩිවෙහෙසක්, තෙහෙට්ටුවක් (හේතුවක් හඳුනාගත නොහැකි) දැනීම
- නිදා ගැනීමේ රටාව වෙනස්වීම, (නින්ද අඩුවීම,

වැඩිවීම හෝ දවස පුරා නිදිමත රැඳීම)

- මානසිකව, දවස පුරාම "හේතුවක් හොයාගත නොහැකි" පීඩාකාරී, අදහසකාරී බවක්. ඒ නිසාම, සුළු දෙයකින් පවා බිඳ වැටෙන, රිදෙන, සමහර විට කෝපයට පත්වන තත්ත්වයන්
- දවසේ වැඩකටයුතු, තුලදී පිළිවෙල පවත්වා ගැනීම, වැඩ සැලසුම් පවත්වාගැනීම, වෙනදා තිබුණු පිළිවෙල රඳවා ගැනීමට අපහසුවීම.
- නිරන්තරයෙන් හිතේ බරක්, පීඩාවක් හෝ කියාගත නොහැකි "වේදනාවක" ඡායාවකින් හිත බර වී තිබීම. ඒ තුලම, සුළු දෙයකින් පවා හිත බිඳ වැටීම, අපෙක්ෂා බිඳ වැටීම, කළ කිරීම, තමන් "වරදක් කළා" යැයි හැඟීම් දැනෙන්නට පටන් ගැනීම , සහ ජීවිතය ගැන "එපා වීමක්" ඇතිවීම .
- වෙනදා එක්ව සිටි මිතුරන්ගෙන්, සමාජයෙන් වෙන්ව "තනිවීමට" ඇති කැමැත්ත වැඩිවීම.
- සීනි, පිටි කෑම වලට වෙනදාට වඩා ඇල්මක් ඇති වීම
- මත්පැන් හෝ වෙනත් ඇබ්බැහිවීම් වලට එක්වීම වැඩිවීම

වගේ ලක්ෂණ ගණනාවක් හෝ මේ අතරින් ලක්ෂණ කිහිපයක් මතු වෙන්නට පුළුවන්.

මෙම අවදානම මෙන්න මේ කාණ්ඩවලට අයත් අයට වැඩි බවක් හඳුනාගෙන තිබෙනව.

ඒ ,

- මීට පෙර මානසික සෞඛ්‍යමය ගැටළු / රෝග හඳුනාගත්, ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර ගත් ,
- මීට පෙර මානසික සෞඛ්‍යමය ගැටළු මතුවී, ප්‍රතිකාර රහිතවම එම ලක්ෂණ අඩුවූ අයට,
- මානසික සෞඛ්‍යමය රෝග තත්ත්ව සමඟ ජීවත්වන්නන, ළඟ ඥාතීත්වය සහිත පුද්ගලයන්ට (පවුලේ අයෙක්ට තිබුණු)
- මෙම පරිසරය රටාව තුල මුල් වරට හෝ පළමු වසර කිහිපය ගත කරන අයට,
- අඳුරු කාළගුණය දවසේ වැඩි කාළයක් පවතින ප්‍රදේශ වල ජීවත්වන අයට,
- බහුලව කාන්තාවන්ට,
- රාත්‍රී සේවාමුර වල කටයුතු කරන්නන්ට,
- මානසිකව, දැඩි ආතතිය, කාංසාව සමඟ ජීවත්වන සහ ඒවා පාළනය කරගැනීමේ හැකියාව අඩු අයට.

දැන් අපි බලමු, මෙම SAD තත්ත්වය මතුවීම වලක්වා ගැනීමට හෝ එහි බලපෑම් අඩු කරගැනීමට අපට "කළ හැකි" දේ මොනවාදැයි.

- ආලෝකය ලබා ගැනීමට (මේ කිව්වේ, මෙම කාළයේ සිදුවන අඩු හිරු ආලෝකය ලැබීම තුල සිදුවන පාඩුව වලක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම. ඒ තුල, නිවස විශේෂයෙන්ම ජනේලයන් අසල ඒවා ආවරණය වන ලෙස ගස් , අතු ඇත්නම් කපා හෝ හැඩ ගන්වා ජනේල , දොර ආවරණය වීම සීමා කරගැනීම, නිවස තුල දීප්තිමත් බව වැඩි කරගැනීමට, නිවස තුල භාවිත වන විදුලි බල්බ Full-spectrum , Daylight LED වැනි දීප්තිමත් සුදු ආලෝකය දෙන ඒවා බවට මාරු කිරීම, සාලයේ පුටු, සෝෆා ආදිය ජනේලය ආසන්නයට එන ලෙස ස්ථාන මාරු කර සකසා ගැනීම්, සුදු, දීප්තිමත් හෝ මෘදු විනිවිදභාවයක් ඇති Solar shades වැනි දැඩි ඝණබවක් නැති ජනෙල් තිර යොදා ගැනීමත්, දවසේ වැඩි වෙලාවක් ඒවා විවෘත කර තැබීමට සැලසුම් කිරීමත් ප්‍රයෝගික උත්සාහයන් කීපයක්. මීට අමතරව, 10,000 Lux වත් දීප්තියක් ලබා දෙන, Light Therapy Lamps එකක් හෝ දෙකක් නිවස තුල ක්‍රියාත්මක කර තිබීම වාසියක්

වේවි.

- ජීවන රටාව හැඩගස්වා ගැනීම (මේ යටතේ, දවසේ නින්දට යන වේලාව වගේම අවදිවන වේලාවත් යම් රටාවකට තබා ගැනීමත් , ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීමත් හරිම වැදගත්. කායිකව "අවබෝධයෙන්" ක්‍රියාකාරීබව පවත්වා ගැනීමත්, ඒ සඳහා නිවස තුල කරන ව්‍යායාම හෝ ඊටත් වඩා සාර්ථක වන නිවසින් පිට කළ හැකි ව්‍යායාම රටාවකට හුරු වීමත් වාසියක් වේවි. ඒතුල, ඇවිදීම, පිහිණීම වැනි කායිකව සක්‍රියවන ක්‍රියාකාරකම් කරන්නට පුළුවන්. නිවස අවට පැය බාගයක් පැයක විතර, නිදහසේ, තරමක වේගයක් පවත්වා ගනිමින් ඇවිදීමත්, සති අන්තයේ හොඳ වින්ටර් හයික් එකක් සැලසුම් කිරීමත්, ඒ ගමන තුල සතුට ලැබීමත් තවත් ප්‍රායෝගික උත්සාහයක් වේවි.
- තනි නොවීම මේ කාළයේ හරිම වැදගත්. (මේ සඳහා මිතුරන් හමුවීම් වෙනදාටත් වඩා සූදානම් වනවා නම් වටිනවා. මෙතැන මිතුරු හමුවීම් කියත්දි එය, අන්තර්ජාලය ඔස්සේ සිදුවන හමුවීමකට වඩා, මුහුණට මුහුණලා සිදුවන "සජීවි" හමුවීමක් නම් සාර්ථකත්වය තවත් වැඩියි. ඒ වගේම ගමේ නගරයේ , ප්‍රදේශයේ ස්වෙච්ඡා කටයුතු සමඟ එකතු වීම, රැකියා පරිසරය තුල පොට්ලක් වගේ රැකියාවේ මිතුරන් එකතු වීමේ ක්‍රියාකාරම් පවත්වා ගැනීමත් උදව්වක්.
- පෝෂණමය අවධානය (මේ කියන්නේ, SAD තත්ත්වය වගේම සීත ඍතුව තුල විශේෂයෙන්ම මතුවිය හැකි, වැඩිවිය හැකි වෙනත් සෞඛ්‍යය ගැටළුත් අඩු කරගැනීමට ගත යුතු උත්සාහයන් කිහිපයක්. ඒ තුල, විටමින් ඩී වැඩි ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය හෝ වාර ගණන වැඩි කිරීම, අතිරේක විටමින් ඩී ලබා ගැනීම ගැන විමසිලිමත් වීම , සීනි සහ පිටි සහිත කෑම වලට රුචිය වැඩි වුනත්, ඒවා හැකි තරමට සීමා කිරීම වගේම පාන වර්ග වෙනදාට වඩා සැලකිල්ලෙන් සහ වැඩිපුර ලබා ගැනීමත් ගැටළු වලක්වා ගැනීමට වැදගත්.
- මානසික සෞඛ්‍යය ගැන වැඩි විමසීමක් (මේක හුඟක්ම වැදගත් උත්සාහයක්. ඒ තුල තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන, එහි වෙනස්වීම් ගැන, තමන්ගේ චිත්තවේග වල රටාවන් ගැන "විමසිලිමත්, අවබෝධයෙන්" සිටීම හරිම වැදගත්. මොකද මේ කළබළකාරී රටාවන් තුල අපට අමතක වෙන්න පුළුවන් වැදගත්ම සෞඛ්‍යය තමයි මානසික සෞඛ්‍යය. ඒ වෙනස්කම් ගැන විමසිලිමත් වීම වගේම හැකිනම් , මේ කාළයටවත් mood journal එකක් පවත්වා ගැනීම වටිනවා. මේකට ඕන තරම් ඇප්ස් දැන් තිබෙනවා. මේ සියලු විමසිලිමත් වීම් තුල වඩාත්ම වටින්නේ, තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යා තුල වෙනසක් වන බව හැදින ගැනීම සහ ඒ සඳහා වෘත්තීමය උපකාරයන් අවශ්‍ය වන අවස්ථාවන් හඳුනාගැනීමයි. ඒ වගේම, මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව විවෘත බවක් තිබෙන ඔබ ඉන්නා රට තුලදී, ඔබට අවශ්‍ය උදව් ලබා ගැනීමට තමන්ගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා වෙත, එහෙම නැත්නම් තම අධ්‍යාපන ආයතනයේ ඇති සෞඛ්‍යා/ මානසික සෞඛ්‍යය ඒකකය වෙත එහෙමත් නැත්නම් රජයේ හෝ ඔබේ කැමැත්ත පරිදි පෞද්ගලික අංශයේ ඇති මානසික සෞඛ්‍යය පහසුකම් සේවා සපයන්නෙක් වෙත යොමු වීමට ධෛර්යය ඇති කරගැනීමත් ඉතාමත් වැදගත් වේවි. එම යොමුවීම් විය හැකි තැන් ගැන පෙර දැනුවත්ව ,අවශ්‍ය තොරතුරු දුරකථන අංක ආදිය ඔබේ දුරකථනයේ රඳවා ගන්නා තරමට පහසුවක් වේවි.

වින්ටරය ගැන, SAD ගැන බය වෙන්න එපා, මේ දැනුවත්වීම් වගේම ඔබ තව දුරටත් කරන විමසිලිමත් වීම් ඔස්සේත්, සූදානම් වීම් සහ උත්සාහයන් ක්‍රියාත්මක කරමින්, වින්ටරය සතුටින් විඳින්නට ඔබට පුළුවන්. ඒ නිසා, එන්න එළියට, විඳින්න මේ අපූරු සිහිලසේ සතුට, ගන්න ස්කී දෙකක් යන්න ක්‍රොස්කන්ට්‍රි ස්කී රවුමක්, දාගන්න ස්නෝ ෂූ දෙකක්, නගින්න අළුත හිම පිරුණු සතුට පිරි හුස්මක් ගන්න පුළුවන් හිම කඳු බැවුමක් දිගේ. දාන්න වින්ටර් බූට් දෙකක්, හුඟක්ම බය නම් අයිස් ක්ලීට්ස් දෙකකුත් එක්කම ඇවිදින්න ගම වටේ, දකින්න අතු අග රැඳුනු හිම රටාවන්, පැටවුන්ට එළියට එන්න දෙන්න, හෙම්බරිස්සාව හැදෙන්නේ නෑ හිමේ සෙල්ලම් කළ පමණින්. පැටවුන්ට වැටෙන්න දෙන්න, ලිස්සන්න දෙන්න ඉඳලා හිටලා ඔබත් වැටෙන්න, හැබැයි ඔබ හිමේ වැටෙන හැටි ඉගෙන ගන්න. වින්ටරේ කියන්නේ සුන්දරම කාළයක්, එය රස විඳින්න.

කතාව ඉවරයි.

(හැමවිටම) ඉවසීමෙන් ලැබෙන්නේ සැනසීමද?

"මම මේ දරු පැටිය නැත්නම් ඔළුව හැරුණ අතේ කොහේ හරි ගිහින්"
"මේ ළමයි නිසා මම ඉවසනවා , නැත්නම් !"
"මේ රස්සාව නැති කරගෙන බෑ, ඒ නිසා මං ඉවසගෙන ඉන්නවා අනේ,
"දැන් නං මගේ ඉවසීමේ සීමාව පැනලා !"
"ඔය මනුස්සය, ගෙදර කරදර ඉවසල ඉවසල බැරිම තැන තමයි ...."
"මොනව හරි කරගත්තොත් මේ දරුවන්ට ,ලැජ්ජ වෙන නිසා මං ඉවසගෙන ඉන්නේ"

මේ වගේ "ඉවසීම" ගැන ඕන තරම් කතාබහ ඔබට ඇහිල ඇති. සමහර විට ඔබ , මේ අදහස් කියලත් ඇති. ඒ අතරේම, "ඉවසන දනා රුපු යුදයට ජය කොඩිය " කියල කියත්දිම තවත් කෙනෙක් කියාවි "ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබේ" කියලත්. ඇත්තමට මේ හැම තැනම කියන තරමම "ඉවසීම" කෝකටත් තෛලයක්ද? ඉවසීමෙන් හැමදේම විසඳෙනවාද? අපි ටිකක් කතා කරමු.

මොකක්ද ඇත්තටම "ඉවසීම" කියන්නේ?
මේ ගැන විවිධ ආගමික , අධ්‍යාත්මික අර්ථදැක්වීම් වගේම මනෝ විද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීම් ද ගණනාවක් තිබුණත්, දළ අදහසක් ලෙස අපට කියන්න පුළුවන් "අපට ලැබෙන පීඩාවන්,අභියෝග, රිදවීම් හමුවේ, පළිගැනීමකින් හෝ රිදවා ගැනීමකින් තොරව,කෝප වීමකින් හෝ පැමිණිලි කිරීමක් නොමැතිව එම මොහොත වටහාගෙන දරා ගැනීම" කියල සාරාංශයක් විදියට කියන්න පුළුවන්. කෙසේ අර්ථදැක්වීම් ගත්තත්, ඉවසීම කියන්නේ මානසිකව වටිනා , චිත්තවේගීය පාළනය කරගැනීමක් කියන එක නම් පොදු පිළිගැනීමක්.

ඒ ඔස්සේම යමින්, මේ විදියට ඉවසීම තුල, එම පුද්ගලයාට "සැනසීමක්" විශේෂයෙන්ම මානසික සැනසීමක් ලැබෙන බවයි පිළිගැනීම. එය විවිධ ආගමික සහ දාර්ශණික පැහැදිලි කිරීම් ඔස්සේ වගේම, ප්‍රායෝගික ජීවිතය තුලත් හඳුනාගන්නට පුළුවන්

අවස්ථා ලැබෙනවා. නමුත්, අපේ ප්‍රශ්නය හැම විටම "ඉවසීමෙන්ම සැනසීම" ලැබේද කියන එක. ඒ සඳහා "හිරු" තම ලිපියේ ලස්සන පැහැදිලි කිරීමක් කර තිබුණත්, ඒ ගැන තවත් ටිකක් කතා කරන්නට අපි උත්සාහ කරමු.හේතුව, මේ සමහර "කාළයක් තිස්සේ" කියවෙන , සංස්කෘතියේම කොටසක් ලෙස දැනෙන සමහර ප්‍රකාශ , අදහස් වල අප නොහිත පැත්තකුත් තිබෙන්න පුළුවන් බව අපට හදුනාගන්නට පුළුවන් නිසා.

මනෝ විද්‍යාත්මක පරිසරය තුල විවිධ ක්ෂේත්‍ර හෝ මට්ටම තුලදී "ඉවසීමේ" වටිනාකම හදුනාගන්නවා. විටෙක එක, පුද්ගලයාගේ සමස්ථ යහජීවනය වෙනුවෙන් වැදගත් වන මානසික හැකියාවක් ලෙස පිළිගන්නා අතරේ, බුද්ධි-චර්යාත්මක ක්ෂේත්‍රය තුලදි, "ඉවසීම" කියන කුසලතාවය , ප්‍රායෝගිකව අත්විඳිමින්, එම අත්විදීම් වල ප්‍රතිපල විමසමින් හුරු පුරුදු කළ යුතු, උගත යුතු ජීවන කුසලතාවයක් බව හදුනාගන්නවා. මේ බොහෝ අවස්ථා වලදි, මනෝ විද්‍යාත්මක පරිසරය තුලදිත් ,"ඉවසීම" මානසික, හෝ චිත්තවේගීය සමබරතාවයට වැදගත්වන බව පිළිගන්නවා. නමුත්, එය ද "සීමාව" හදුනා පවත්වා ගත යුතු ජීවන කුසලතාවයක් වන මේ හැම ක්ෂේත්‍රයකදීම සිදුවන ගැටළු සාකච්ඡා වලදී මතුවන කරුණක්. ඒ නිසා, දැන් අපි බලමු, "ඉවසීම" වාසිදායක වන සහ අවාසිදායක වන අවස්ථා මොනවද කියල.

වාසි

1) චිත්තවේගීය නියාමන හැකියාව සහ ඒ තුලින් ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Emotional Regulation and Resilience)

"ඉවසීම" කියන ජීවන කුසලතාවය හුරු පුරුදු කළ අයෙක්ට ලැබෙන පීඩාකාරී , වේදනාකාරී හෝ මානසිකව බිඳවැටීමක් කරන අත්දැකීමකදී, ඇතිවන ආවේගශීලී බව, මානසික ආතතිය, කළබලකාරීබව හිතාමතා පාළනය කරගනිමින්, එම අවස්ථාවට "සාර්ථකව" මුහුණදෙන්නට පුළුවන් වෙනවා. ඒ නිසාම, ශාරීරිකව සිදුවන හෝමෝනමය වෙනස්වීම් තුල , එනම් කෝටිසෝල් වැනි ස්ට්‍රෙස් හෝමෝනයම වැඩිවීම පාලනය කරගනිමින් මානසිකව වගේම කායිකවත් යම් සහනකාරී විදීමක් ලබන්නට උදව් වෙනවා.

මේ නිසාම, "ඉවසීම හුරු නොකළ" අයෙක් මේවගේ අවස්ථාවකට මුහුණදෙනවාට වඩා "සෙමින්, විමසීමෙන්" අවස්ථාවට මුහුණ දීමටත්, ඒ නිසාම මෙබදු පීඩාකාරී , වේදනාකාරී අවස්ථාවන් දරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි කරගන්නටත් පුළුවන් වෙනවා.

2) තීරණ ගැනීමේ සාර්ථකත්වය වැඩිවීම. (Improved Decision-Making)

පෙර කී සාර්ථකත්වයම, එනම් පීඩාකාරී අවස්ථාවේ ඊට අනුයාතව කළබල වීමක් නොවී, විමසිලිමත්ව එම අර්බුදය දරා ගැනීමට හැකිවීම සහ ඒ නිසාම කායික වගේම මානසිකව සුවපහසු, සමබර තත්ත්වයක් පවත්වාගන්නට පුළුවන් වීම තුල , ගැටළුවට අදාලව ගන්නා තීරණ , වඩාත් විමසිලිමත්ව, වඩා ප්‍රවීණත්වයක් සහ නිවැරදි බවක් ඇතිව ගන්නට අවශ්‍ය මානසික වගේම කායික හැකියාවත් ලැබෙනවා.

මෙම, නිවැරදි තීරණය ගැනීමේ හැකියාවත් සමඟම, එම පුද්ගලයාගේ ඉලක්කයට යන ගමනට සිදුවන බාධාවන් අඩුවන නිසා, එනම්, බාධා විය හැකි පීඩාවන් ආවත් , ඒවාට ඉවසීමෙන් පිළිතුරු දෙමින් තමන්ගේ ගමන යන නිසා, තම ඉලක්කය සමඟ රැදී සිටීමටත්, තම අරමුණු, ඉලක්ක සාර්ථක කරගැනීමටත් වැඩි අවස්ථාවක් ලැබෙනවා.

ඉවසීම, අවාසිදායක වන අවස්ථාත් තිබෙනවා.

ඒ අතරේ,

1) උදාසීනත්වය සහ විය යුතු ක්‍රියාත්මක වීම් පමා වීම. (Passivity and Complacency)

යම් අර්බුධකාරි, ගැටළුකාරී අවස්ථාවකදි ක්ෂණිකව "අවස්ථානුකූල නිවැරදි ප්‍රතිචාර" දැක්වීම වඩාත් සාර්ථක වන අවස්ථාවක වුවත්, "ඉවසීම" මතුපිටට ගෙන ඒම තුල, එම "අවස්ථාවට අනුකූල ප්‍රතිචාරය" නොදැක්වීමේ හානිය තමන්ට විඳගන්නට වන්නට ඉඩක් තිබෙනවා.විටෙක එවැනි අවස්ථාවක සිදුවන ඉවසීම, එම ගැටළුව හෝ අර්බුධය තව දුරටත් උග්‍ර අතට පත් කරන්නට පුළුවන් වගේම, ඒ නිසාම පුද්ගලයාගේ මානසික වගේම කායිකව අහිතකර බලපෑම් ඇති කරන්නට පුළුවන්.

මෙම තත්ත්වය උග්‍ර ලෙසට පත්වීම තුල තමන්ට ලැබෙන අභියෝග ඉදිරියේදි "ඉවසීම" අනවශ්‍ය සීමාවට ළං කරගැනීම තුල මතුවන "උදාසීනත්වය" නිසා, තමන්ට ලැබිය යුතු "මට්ටම" නොලැබීම තුල පවා ඉවසීම සහ ඒ ඔස්සේ උදාසීනත්වය මතුපිටට ගෙන ඒම තුල "ලැබුණු දේ බාර ගෙන" ඉවසීමෙන් සිටීමට පෙළඹීම තුල පුද්ගලයාට ලැබිය යුතු දේ නොලැබීම මෙන්ම, ඒ නිසාම කායික, මානසික අතෘප්තිකර තත්ත්වකට පත් වන්නට පුළුවන්. එය පුද්ගලයාගේ දිගු කාළීන මානසික හෝ / සහ කායික සෞඛ්‍යයට හානිකර වීමට ඉඩ තිබෙනවා.

2) ප්‍රමාදයේ පසුතැවීම් එක්වීම (Delayed Gratification Challenges)

අද දවසේ පවතින වේගවත් සමාජය තුල තීරණ ගත යුතු මොහොතේ අවස්ථානුකූල , වඩාත් ගැලපෙන හොඳම තීරණය ඉක්මණින් නොගෙන, අතිශ්‍ය ඉවසීමෙන් එම "තීරණ ගත යුතු මොහොත" පමාවට ලක්වීම හෝ ලක්කිරීම තුල එම පුද්ගලයාට අවාසි සිදුවීමේ ඉඩක් තිබෙනවා.

ඒ වගේම, එසේ පිළිතුරු ලබා ගත යුතු, පිළිතුරු දිය යුතු ගැටව, එහෙම නැත්නම් "ඉක්මණින්" විසඳා ගත යුතු පීඩාවන් , "ඉවසීම" තුලින් එම මොහොතට මෘදු කර, එම මොහොතට යටපත් කරගත්තත්, එම ගැටළු ,පීඩාවන් පුද්ගලයා හෝ එම පරිසරය තුල දිගු කාළීනව තිබීම සහ එක් රැස්වීම තුල , කායිකව වගේම මානසිකත්ව හානිකර විය හැකි , සෘණාත්මක තත්වයන්ට පත්වන්නට පුළුවන්. මේ "ඉවසීම" තුලින් තාවකාලිකව යටපත් කරගෙන සිටින පීඩාවන්, වේදනාවන් එකතු වී "පීඩා බෝම්බයක්" වී (stress bomb) තමන් වෙත එත්දී, "ඉවසීමට" කළ හැකි සීමාව ඉක්මවා යත්දි , පුද්ගලයා මානසිකව පුපුරා යාමක, බිඳ වැටීමට ලක්වන්නට ඇති අවස්ථා වැඩියි.

එම නිසා,

අවසානයේ කියන්නට ඇත්තේ, "ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබේ" ලෙස කියන්නන් වාලේ කියවමින් නොසිට, එහිද සීමාවක් ඇති බව දැන "ඉවසීම" තම කායික , මානසික යහ පැවැත්ම වෙනුවෙන් යොදා ගන්නා උපකරණයක් බවට පත් කරගැනීමයි. එම උපකරණය, අපට එන හැම ගැටළුවකටම හැම විටම වාසි නොදන බවත්, "ඉවසීමේ" සීමාව පවත්වා ගනිමින්, "ඉවසීම" තුල තමන්ට අවාසිදායක, හානිකර ප්‍රතිපල ලැබෙන බව වටහාගත හැකි අවස්ථාවක , අදාල අවස්ථාවට, අදාල ගැටළුවට වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුරු සොයා ගැනීමේ වෙනත් ක්‍රම ගැන විමසිලිමත්වීමේ වැදගත්කම තේරුම් ගැනීමයි වැදගත්. ජීවිතේ අනෙක් කුසලතා, හැකියාවන් මෙන්ම "ඉවසීම" ද සමබර ලෙස යොදාගත යුතු ජීවන කුසලතාවයකි.

අවසානයේ,

නිවස තුල , ආයතනය තුල කායික, මානසික , චිත්තවේගීය අපහරණයන්ට (physical, mental, and emotional abuse) ලක්වන , විවාහක පවුල තුල "

පවුල් හිංසනයට" (family violence) ලක්වන වෙනත් විවිධාකාර කායික, සමාජීය හේතු නිසා "හිංසනයට" ලක් වෙමින් , කවදා හෝ "සැනසීමක්" ලැබේයැයි විශ්වාස කරමින් ,"ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබේ" කියන වාක්‍යය මතුරමින්, අතෘප්තිකර, නිශේධනාත්මක ජීවිත ගත කරන අයෙක් නම් ඔබ, ඔබේ වටිනාකම් වෙනුවෙන් කළ යුතු දේ හඳුනාගන්නට උත්සාහ කරන්න.

ඒ තුල, ඔබ පත්ව සිටින පීඩාකාරී තත්ත්වය නිවැරදිව හඳුනාගැනීම, ඒ තුල ඔබ ලබා ගත යුතු උපකාර ගැන විමසා බැලීම, කායික, මානසික, සමාජ-ආර්ථික පරිසරය ආරක්ෂා කරගැනීමට ගත යුතු තීරණ ගැනීම , අවශ්‍ය තැන මානසික උපදේශණය, ප්‍රතිකාර, සමහර විට නීතිමය උපදේශණයද ගත යුතු අවස්ථා වේවි. ඒ අවස්ථා හඳුනාගෙන, හෝ හඳුනාගැනීමට අවශ්‍ය උදව් ලබා ගෙන , තමන්ගේ වටිනාකම් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්නට උත්සාහ කිරීම, ඔබට වඩා යහපත් තත්ත්වයක් ලබා දෙනු ඇත.

"ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබීමේ සීමාවක්ද ඇත, සීමාව නොදැන ඉවසීම පමණක් වැනීම අහිතකර විය හැක"

කතාව ඉවරයි.

ලොකු දූල පුතාලට කතාවක්.

ගමන් බිමන්, රැකීරස්සා එක්ක තරමක අවිවේකී කාළයක් ගත කළත් මා , අප ලැබූ අත්දැකීම් ඔස්සේ, කසාද බඳින වයසේ ඉන්න ලොකු දූල පුතාලට පුංචි කතන්දරයක් කියන්නට හිතුණා.

ඕං ආයෙත් කිව්වා, මං විවාහ උපදේශකයෙක් වත්, මොන උපදේශකයෙක්වත් නොවෙයි. හැබැයි, හිත සැහැල්ලුවට ආදරේ කරලා, ආදරේ විඳලා, ආදරේ විඳවලා, ආයෙත් අරමුණක් ඇතිව ආදරේ කරලා, ආදරේ විඳලා, "මගේ කෙල්ලත් එක්ක මේ සම්බන්ධෙ...." ලෙස මරණ තර්ජන දුන් මාමණ්ඩිය මෙන්ම සහ "ඕක කරගත්තොත් මම....." ලෙසින් ඊටත් වඩා දරුණු බලපෑම් කළ අම්මාද අමනාප නොකරගෙන, කසාදයත් බැඳගෙන, දෙපාර්ශවයටම බැඳීමක් නැතිව කළ හැකි උදව් කරගෙන, කෙල්ලන් දෙන්නෙක් පවුලට එකතු කරගෙන, උන් දෙන්නා ලොකු කරගෙන, ලෝකයට වටිනා පුරවැසියෙන් දෙන්නෙක් කරන්නට ආ ගමන් මග තුල මා සහ අප විඳ අත්දැකීම් මත මගේ දැනුමේ තරමට පුංචි උපදෙස් මාගලක් එකතු කරන්නයි හදන්නේ. මේ උපදෙස් විතරක් නොවෙයි, අප අනුගමනය කර ලැබූ අත්දැකීම්ද වන නිසා, මේ කියාගෙන යන්න හදන කරුණු අපට , මට හරි ගියා. එයින් කියවෙන්නේ නැහැ, මේකම හැමෝටම හරියාවි කියලා, හැබැයි වරදින එකකුත් නෑ කියල හිතෙනවා.

විවාහයකට ඇතුළු වෙනවා නම්,

1) අම්මා, අප්පගෙ ගෙදරින්, තමන්ගේ තැනකට යන්න.

මේ තමයි කසාද බැන්දට පස්සේ නොවෙයි, ඇත්තටම බඳින්න ඉස්සර වෙලාම සැලසුම් කරගන්න ඕන

වැදගත්ම දේ. කසාදයෙන් පස්සේ, නව යුවල , ඔවුන්ගේම ජීවිත සැලසුමකට ඇතුළු වෙන්නම ඕන. එතැනදි, සැලසුම අතුර ගන්න පටන් ගන්න තැන හරිම වැදගත්. ආදරේ නිසා, දාල යන්න බැරි නිසා, කීයක් හරි ඉතිරි කරගන්න පුළුවන් නිසා වගේ "හිත නිවන උත්තර" ඉස්සරහට දාගෙන, කසාදෙන් පස්සෙත් මහත්තයගේ මහ ගෙදර හරි නෝනගේ මහගෙදර හරි නැවතුනොත් පුංචි පුංචි අපහසුතා වල සිට, කසාදය කටුගෑවෙන තැන දක්වා හෝ සමහර විය ජීවිත වලින් වන්දි ගෙවිය යුතු මට්ටම දක්වා යන හෝ පීඩාවන්ට, හිරහැරයන්ට, මානසික පීඩාවන්ට ලක් වෙන්නට බැරි නෑ. දැන් මේ කියවපු කෙනෙක් කියන්න බැරි නෑ, ඒකට අපේ අම්ම, අපේ මහගෙදර ... අපට කිසි කරදරයක් නැතිව ඉන්න පුළුවන් නේ කියල. හැබැයි, ඒ දෙන්නම එකතු වෙලා තම තමන්ගේ හිත්වල ඇතුලට එබිල බැලුවොත් පුංචි පුංචි පරස්පර තැන් අහුවෙන්න ලොකු ඉඩක් තියෙනවා.

අපි දෙන්නත්, "අම්මා තනි කරන්න බැරි නිසා" , කසාදෙන් පස්සේ මගේ ගෙදර ඉන්න පටන් ගත්තා, මුල් සතිය තුලම "අපේ නිදහසට" වන බලපෑම් වල සංඥා මතු වුනා. ඊළඟට, රස්සාවෙත් පහසුවට කියලා මාමණ්ඩියාගේ ආරාධනය නිසා, දෙවන සතියේ හාමිනේගේ ගෙදර නවාතැන් ගත්තා. එතැනත් සතියක් විතර යත්දි අර අවදානම් සංඥා මතු වෙන්න පටන් ගත්තා. අපි දෙන්න තීරණය කළා, අපි කරාපිටියෙන් ගෙයක් කුලියට අරං යමු. තීරණේ ඔස්සේ, අපේම ගුරුවරියකගෙන් උදව් ඉල්ලුවා, "මහේෂ්, ඔයාලට ගේ දෙන්නනං කිසිම බැරිකමක් නෑ, මාත් දැන් කොළඹනේ ඉන්නේ. හැබැයි ටිකක් අළුත්වැඩියා ටිකක් කරන්න තියෙනවා, ඒකට සති දෙක තුනක් යාවි." අද බ්‍රිතාන්‍යයේ සෞඛ්‍ය සේවයේ ඉහළ තැනක ඉන්න, අපේ ගුරුතුමී කීවා. කමක් නෑ, පොදි ගහගත්ත බඩු ටික අරගෙන, ඒ වෙත්දි අප දෙන්නා සේවය කළ රෝහල් ඒකකයේ "සෞඛ්‍ය විවේක කාමරයට" ආවා. ඒ වෙත්දි ඒකකයේ මේල් නර්ස් කෙනෙකුට හිටියේ මං විතරක් නිසා, ඒ කාමරේ මගේ විතරක් නොවේ , අපේ කරගෙන සති දෙක තුනක් හිටියා , අර අපේ ගුරුතුමීගේ ගෙදර අළුත් වැඩියා කර දෙනකම්. සති දෙක තුනකට පස්සේ, "අපේ ගෙදරට" ගියේ පුදුමාකර හිත නිදහසකින්. ඇත්තම කිව්වොත්, "හිත නිදහසේ" අපි කැමති තීරණයක් අරගෙන, අප දෙන්න කැමති විදියට කාල බීලා ඇවිදල, අනාගතයේ ලැබෙන දරුවන්ට කරදරයක් නොවන විදියට ගැලපෙන ගේ දොර බඩු මුට්ටු අරගෙන, අපේම ජීවිතයක් පටන්ගන්න ලැබෙන්නේ මේ ආරම්භයෙන් පස්සේ.

මෙහෙම , තමන්ගේම වෙනම තැනක පදිංචි වෙලා විවාහ ජීවිතේ ආරම්භ කළාම,

1. අපේම ජීවිතයක් - අපේම ජීවිත සැලසුමක් හදා ගන්න පහසුවෙනවා. අප දෙන්නාට කැමති දේ බාහිර බලපෑම් නැතිව හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙනවා. යුවලක් විදියට, පවුලක් විදියට දෙදෙනාට ගැලපෙන පුරුදු, දින චර්යාවන් විවේකය ගෙවීම් විදින්නට මෙහිදී ලැබෙන නිදහස , දෙදෙනා අතර බැඳීම් වැඩි කරනවා, විශ්වාසය තවත් ගොඩනගනවා.අපේ කැමැත්තට අපේම තීරණ - මේ විදියට, නව යුවල තමන්ගේම තැනක ජීවිතේ පටන් ගනිත්දි, "පවුලක් විදියට" ගත යුතු තීරණ ගන්නට නිදහස ලැබෙනවා, සමහර විට වැරදි තීරණත් ගන්න පුළුවන් හැබැයි ඒවායෙන් තමයි ජීවිතයට පාඩම් ලැබෙන්නේත්. අම්මට ඕන නිසා, තාත්තට ඕන නිසා හෝ නැන්දම්මා කැමති නිසා නොව, ඔයයි මමයි කැමති නිසා ගන්න තීරණයක රස වැඩියි. සමහර වෙලාවට එහෙම ගත්ත තීරණ වල වැරදි ප්‍රතිපල ලැබෙත්දි ඇඩෙනවාට වඩා හිනාවෙලා මැරෙන්න යන වෙලාවලුත් එනවා. ආං ඒ සුන්දර

අවස්ථා ලැබේවිද මන්දා, අම්මයි නැන්දම්මයි ඔය දෙන්න දිහා බලාගෙන ඉන්නවා නම්.

2. අපේම අප - මෙහෙම දෙන්න එක්ක, වෙනම ගෙදරක ජීවත් වෙත්දි , දවසේ වැඩ කටයුතු වලදී, හිතට බරක් දැනෙන වෙලාවට, සතුටක් දැනෙන වෙලාවට , ලොකු තීරණයක් ගන්න ඕන වෙලාවට ළඟ ඉන්නේ ඔය දෙන්න විතරක්ම නිසා, එකිනෙකා වෙනුවෙන් වගවීම, බැඳීම වැඩි වෙන්න පටන් ගන්නවා. අළුත් පවුලේ තීරණයක් ගනිත්දි , මාමණ්ඩිය පැනල එයාගේ අත්දැකීමෙන් දෙන යෝජනා වලට යටත්ව තීරණ ගන්නවාට වඩා, අළුත් යුවල එකිනෙකා වෙනුවෙන් හිතා බලා නැවම් අත්දැකීම් තීරණ ගනිත්දි, එකිනෙකා තවත් ලං වෙනවා. ඉගෙන ගන්නවා, ඔබ දෙදෙනාට , ඔබ දෙදෙනාගේ වටිනාකම තවත් හොඳින් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

3. අපේම අපේම අපේ ලොවක් - කොයිතරම් වුනත්, යුග දිවියේ ඔබ දෙදෙනාට තිබිය යුතු පෞද්ගලිකත්වය, ආදරය කරන්නට, වෙළී ඉන්නට, තමන් කැමති විදියට ඇඳල පැළඳලා ඉන්න, ලොකු නිදහසක් ලැබෙනවා වෙනම, "තමන්ගේ තැනක" ඉඳිත්දි. හිතුන ගමන් ළඟට ඇදල අරගෙන "හදිසි හාදුවක්" දෙන්න, තවත් ආදරණීය බැඳීමක් ඇති කරගන්නට , නියම විදියට හිතට දැනෙන "නිදහස" මහගෙවල් අස්සේදි දැනේවිද මන්දා. හැබැයි මේ සැලසුම් නොකළ "හදිසි ආදර හුවමාරු" තමයි යුගදිවියක බැඳීම් තවත් තර කරන්නේ.

2) අනුන්ගේ සැලසුම මත නොව, තමන්ගේම සැලසුමක් අරඹන්න.

යුවලක් විදියට, සාර්ථක අනාගත ජීවිතයකට යන්න නම්, ඔබ දෙදෙනා එක්ව , ඔබේ අනාගත සැලසුම හදා ගන්නට ඕන. ඒක, තාරුකාවක් නිසා, අම්මගේ අප්පගේ බූදලේ නිසා, මාමණ්ඩියාගේ උගත් බුද්ධිමත් තීරණ නිසා වගේ "අනුන්ගේ" කාරණා නිසා හැදෙන "අනුන්ගේ සැලසුමක" යන්න වුනොත්, ජීවිතේ යම් අවස්ථාවක ලොකු "හිස්කමක්" දැනෙන්න බැරි නෑ. ඒ නිසා, විවාහයේ ඉන්න ඔබ දෙදෙනා නම්, ඔබ දෙදෙනාගේම කැමත්ත මූලික කරගෙන, ඔබ දෙදෙනාගේ ජීවිත සැලසුමක් හදාගන්න.

"ඔය ප්ලාස්ටික් පුටු මේස ගන්නේ ඇයි, මේ ගෙදර තියෙන හොඳ බඩු මුට්ටු වෙන කාටවත් දෙන්නද"යි බර දැවමය ගෘහ භාණ්ඩ වෙත අත දික්කරමින් අහත්දි, අනාගතයේ අපට එකතු වන දරු පැටවුන්ට ආපදාවක් නොවන හොඳම දේ විදියට, වගේම ඉදිරි අවුරුදු කීපය තුල "අපේම ගෙයක්" හදාගන්නට වන ඉඩ අඩු නිසා එතැනදි ගෙවල් වලින් තවත් කුලී ගෙල් වලට මාරුවන්නට වනබව දැනගෙන, මේ හේතු දෙකටම ගැලපෙන , ඒ දවස් වල විදියට කල්පවත්නා ප්ලාස්ටික් දැව භාණ්ඩ නිශ්පාදනායතනයකින්, පෙරලන්න පුළුවන්, උස්සන්න පුළුවන් ඇඟට වැටුනත් ලොකු කරදයක් නොවන ප්ලාස්ටික්ම ගෘහ භාණ්ඩ කට්ටලයක් ගන්නේ, "අපේම සැලසුම" අනුව. කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන් වැරදි තීරණයක් කියලා. ඒත් අපට වැරදුනේ නෑ.

ඒ නිසා, විවාපත් යුවල, ඔවුන් දෙදෙනාගේ අනාගත අරමුණ , ඉලක්ක ගැන කතාබහ කරමින්, මෙතැන් සිට දෙදෙනාගේම ඉලක්ක බවට පත් කරගන්නට නිදහසේ කටයුතු කරන්නටම ඕන කියල මා පුද්ගලිකව විශ්වාස කරනවා. එතැනදි, එකිනෙකා වෙනුවෙන්, පවුලේ අරමුණු වෙනුවෙන් පෞද්ගලික ඉලක්ක සීරුමාරු කරමින් ගලපා ගෙන, ඒ ඔස්සේ "පවුලේ අරමුණ" හදාගෙන, ඒ වෙනුවෙන් යුවලගේ නැඹුරුව වුනොත් වඩාත් වාසි වේවි. දැන් මේකෙන් කිව්වේ නෑ,

තමන්ගේම පුද්ගලික ජීවිත අරමුණු මෙතැනින් එහාට නෑ කියලා. ඒව තියෙන්න පුළුවන්, නමුත් "පවුලේ අනාගත ඉලක්කයක්" පැහැදිලි ලෙස හඳුනාගෙන තිබීමයි වැදගත්.

මටත් පුද්ගලික අරමුණු තිබුණා, සේවය කරන ඒකකයේ අළුත් වැඩ ටිකක් කරන්න, අළුත් නිර්මාණ කරන්න... මගේ කැමතිම විෂයයන් හදාරන්නට... ඒ අතරේම, අප දෙදෙනාගේම "පවුලේ ඉලක්කයක්" තිබුණා. ඒ "රතුපාට මල් ගවුම් දෙකක් අන්දා, කොණ්ඩ කරල් දෙකක් බැඳ දෑතේ එල්ලාගෙන යන්නට කෙළි පොඩිත්තියන් දෙන්නෙක් එකතු කරගන්නටත්, ඔවුන්ට ලබා දිය හැකි හොඳම දේ ලබා දෙන්න" තමයි අපේ "ජීවිත ඉලක්කය" වුනේ.

3) ගරු කරන්න, දෙදෙනා වෙනුවෙන් ගෞරවනීය වෙන්න.

කසාදෙන් පස්සේ වෙනම ගෙදරකට යන්න කියන එකෙන් කියන්නේ, අම්මට තාත්තට, නැන්දම්මට මාමණ්ඩිට ආදරේ නැහැ, එයාලට සලකන්නේ නැහැ කියන එක නොවන බව තේරුම් ගන්නට තරම් "ලොකු වෙන්න". මේ වෙනම ආරම්භය ඔබ දෙදෙනාගේ අනාගතය වෙනුවෙන්, ඒ හැර දෙමාපියන්ට අගරු කිරීම හෝ නොසලකා හැරීමක් වෙනුවෙන් නොවෙයි.

"ඔය ළමයින්ට උගන්නන්න රට යන්නම ඕනද? මේ ඕනතරම් ලොකු නෝනල මහත්තුරු වෙලා ඉන්නේ මේ රටේ දෙමාපියන්ගේ ළමයි. " නැන්දම්මා කියත්දි, "නෑ අම්මේ, ඉගැන්වීල්ලම නොවෙයි, දරුවන්ට අනාගතයේ අපට නොලැබුණු හොඳ අවස්ථා දෙන්නයි අපි මේ යන්න හදන්නේ." කියන්නට මගේ බිරින්දෑට එදා තිබුණු හයිය අදටත් මතක් වෙනවා.

මෙතැනදි හරිම වැදගත්,

- 1) ඔබේ පවුලේ තීරණ , ඔබ දෙදෙනා එක්ව බාහිර "බලපෑම්" නැතිව ගන්න එක. අපේ අම්මලගේ කැමැත්ත, තාත්තගේ හිත රිද්දන්න බැරි නිසා, එයාල කියන්නේ නම් මෙහෙම කරන්න කියල වගේ උත්තර නැතිව, "මේක අපි දෙන්නගේ තීරණය" කියන්න පුළුවන් හයිය තියෙන කෙල්ලෙක් හොයාගන්න කොල්ලන්, මේ හයිය තියෙන කොල්ලෙක් හොයා ගන්න කෙල්ලන්. නැත්නම් පසුතැවිලි වෙන්න පටන්ගනිත්දි, රිදවීම් එකතු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එකපාරටම එහෙම බැරි වුනත්, දෙන්නට දෙන්න කතා කරගෙන "දෙන්නට දෙන්නා ශක්තිමත් වෙන්න".
- 2) පවුලේ ප්‍රශ්න වලට දෙදෙනා එක්ව උත්තර ගන්න. වෙනස්ම දෙන්නෙක්, "අපි එක වගේ" කියල හිතාගෙන, එකතු වෙලා අළුත් ජීවිතයක් ආරම්භ කරගෙන යත්දි, අර "සමානයි" කී තැන් වල අසමානකම් දැනෙන්න පටන්ගත්තම පුංචි පුංචි විරසක ඇති වෙන්න බැරි නෑ. දැන් මෙතැනදි වෙන්න ඕන , ඒ විරසක, නොගැලපීම් , දෙදෙනා වෙනුවෙන්, දෙදෙනාගේ සතුට, කැමැත්ත වෙනුවෙන් සීරුමාරු කරගෙන, හදාගෙන ගලපාගෙන ඉදිරියට යන එක මිසක, දෙදෙනා අතර පුංචි නොගැලපීමක් වුන ගමන්, අම්ම හරි නැන්දම්ම හරි දෙන්නගේ මැදට දාගන්න එක නොවිය යුතුම දෙයක්, සහ හුඟක් වෙලාවට වාසිදායක ප්‍රතිපලයකට වඩා දෙදෙනාටම හෝ එක් අයෙකුටවත් පීඩාකාරී විඳීමක් ඇති කරන අවස්ථාවක් වෙන්න පුළුවන්.
- 3) යුග දිවිය තුල එකතු වන ඔබේ පවුලේ "සීමාව" තේරුම් ගන්න, දෙමාපියන්ට, නැන්දම්මා, මාමණ්ඩිට සලකන්න, ගෞරව කරන්න , බැඳීම් තියා ගන්න. හැබැයි, අර " තමන්ගේ පවුලේ සීමාවෙන්" පිට ඒ අයට ඉන්න දෙන්න. ඒ වගේම, යමෙක්, ඒ "සීමාව"

නොසලකා හරිමින් බලපෑම් කරන තැනකදි , තමන්ගේ පවුලේ වටිනාකම වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්නට, "සීමාව" පෙන්වා දෙන්නට, ප්‍රමුඛත්වය කුමක්දැයි වටහාදෙන්නට හැකි තරමේ ධෛර්යයක්, පෞරුෂයක් , හයියක් ඇති තරමට ලොකු වෙන්න.

මෙතැනින් එහාට කියන්න තියෙන අදහස් ටික කෙටියෙන් කියන්නම්,

4) අනුන්මත නොයැපෙන්න, පවුල වෙනුවෙන් තමන්ගේ ශක්තිය ඉහළට ගන්න.

දෙමාපිය, ඥාති, හිත මිත්‍රාදී කවුරුන් මත වුනත්, "යැපෙන්න" ගියොත්, අළුත තැනුනු යුග ජීවිතේ රිදවීම් , විඳවීම් , බාධාවන් ඇති වන්නට පුළුවන්. එකපාරමට බැරි අවස්ථා තියෙන්න පුළුවන් වුනත්, ක්‍රමයෙන් අනුන්ගෙන් යැපීම නවත්වල, ඔබ දෙදෙනාගේ ශක්තිය මත , ශක්තිමත් වන පවුලක් තුල වඩා "නිදහසක්" ඇති බව කියන්නට පුළුවන්.

5) අනුන්ගෙන් අහන්න පෙර, දෙන්නා කතා කරන්න.

පෙර කීවාසේම, විවාහය තුල , තීරණ ගැනීම තුල මතුවිය හැකි සමහර ගැටළු, නොගැලපීම්, අසමපාත වීම් වලදී, එහෙම දෙයක් වුනු ගමන් කුලප්පු වෙලා , ගේ ඇතුලේ ප්‍රශ්නේ "පවුලෙන් එළියට" දාන එකට වඩා විය යුත්තේ, එම අසමපාත වීම , ගැටළු, නොගැලපීම ගැන විවාපත් දෙදෙනා විවෘතව, තමන් දිනනවාට වඩා, පවුල දිනවීමේ(ඔබ දෙදෙනාගේ එකතුව) අරමුණ ඇතිව කතාබහ කර උත්තරයක් හොයාගන්නට බලන්න. එහෙම බැරි වන තැන් තියෙනවා. එතැනදි, උදව්වක් ගන්නට වෙනත් කෙනෙක් වෙත යොමු වෙනවා නම්, එතැනදි හරිම වැදගත් ඒ තෝරාගත් පුද්ගලයා විවාහ ජීවිතය තුල මතුවන මෙවැනි ගැටළු ගැන අත්දැකීමක් , දැනුමක් ඇති වගේම, වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරක් ලබා ගත හැකි අයෙක්දැයි වටහා ගැනීම. ගමේ ආගමික ආයතනයේ ලොක්කා වුන පමණින්ම , වයසින් ලොකු වී කොන්ඩය පැසුණු පමණින්ම, හැමෝටම උපදෙස් දෙන කෙනෙක් ලෙස ප්‍රසිද්ධ වූ පමණින්ම ඒ තෝරා ගැනීම් කරන්න එපා. ගැටළුව හුහක් පීඩාකාරී , සංකීර්ණ නම් , ගැලපෙන, සුදුසුකම් ඇති පවුල් උපදේශණ ආයතනයක් ඔස්සේ උදව් ගන්න පුළුවන්. ඒත්, අපේ යුගජීවිත වල මතුවන බොහෝ ගැටළු , දෙදෙනා අවංකව, ගැටළුව විසඳා ගැනීමේ අරමුණ ඇතිව, කතාබහ කළොත් අපටම උත්තරයක් හොයා ගන්න බැරි නැහැ.

6) බැන්දත්, තමන්ගේ වටිනකම් පවත්වා ගන්න.

කසාද බැන්ද නිසා, නෝනා නිසා මහත්තය වත්, මහත්තයගේ කැමැත්ත නිසා නෝනවත් "අකමැත්තෙන් වෙනස් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ" සහ නොවිය යුතු දෙයක්. පොදුවේ පවුලේ වටිනාකම් වෙනුවෙන් සමහර කැප කිරීම් කරන්නට වුවත්, විවාහය කියන්නේ තමන්ගේ විනෝදාංශ, තමන්ගේ මිතුරුකම් , අනෙකා නිසා නැති කරගන්නට අවශ්‍ය දෙයක් නොවිය යුතුමයි. විවාහ ජීවිතය ඇතුලේ, එකිනෙකාට ගරු කරගැනීම් සහ එකිනෙකාගේ කැමැත්ත හඳුනාගැනීම් මිස, එකිනෙකාට "වහල් වීම", "යටහත්වීම" විය යුතු නැහැ. එවැනි තැනක, නියම ආදරණීය නිදහස් හිත රැදෙන්නේ නැහැ.

7) කියන්න විතරක් නොවේ, සක්‍රියව අහන්න පුරුදු වෙන්න.

කසාද ජීවිතේ ඇතුලේ , යුවල අතරේ සිදුවන සන්නිවේදනය හරිම වැදගත්. එකිනෙකා කැමති අකමැති දේ, තීරණ ගැනීමේදී වෙනස් අදහස්, ආදරය , හැඟීම් නිවැරදි ලෙස සන්නිවේදනය වෙනවා නම් ඇතිවිය හැකි ගැටළු අඩු වෙනවා. එතැනදි කතා කරත්දි ,"තමන්ම දිනිය යුතුමය" යන ගල් ගැහුණු

තීරණේ ඉඳන් කතා කරන්නට යාමත්, "දෙන්නං උත්තරේ" කියල හිතාගෙන, තමන්ට අවශ්‍ය ටික පමණක් අසා සිටීමත් නොව, එකිනෙකා කියන දේ නිවැරදිව කියන්නට වගේම, ඒ කියන දේ පැහැදිලිව සක්‍රියව අහන්නටත් පුරුදු වීම , ගැටළු සීමා කරාවි. (ඔය ඉඳල හිටලා සිලෙක්ටිව් මියුටිස්ම් Selective mutism පොඩ්ඩක් එන්න බැරි නෑ දෙපැත්තෙන්ම, ඒත් ඒව හුඟක් දුර ගෙනියන්න එපා, කතා කරන්න)

8) නොගැලපීම් විසඳා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කරගන්න.

යාළුවෙලා ඉන්න කාළේ, කිරියි පැණියි වගේ රස දැනුනත්, කසාද බැඳල යුග ජීවිතේ ගත කරත්දි සමහර වෙලාවට පොඩි ඇඹුල් රස , තිත්ත රස දැනෙන අවස්ථාත් එන්න පුළුවන්. අන්න ඒවගේ තැනකදි,එම අවස්ථාවට අදාලව "විසඳුමක් ලබා ගැනීම්" වෙනුවෙන් කතාබහ කරනවා මිස, හඩ වැඩි කර තමන් දිනීම හෝ, පරණ කුණු ඇදගෙනවිත් තරඟය දිනීම වගේ පුංචි බබාලා කරන වැඩ නොකරන, ලොකු බබෙක් වෙන්න බලන්න නෝන වගේම මහත්තයත්.එතැනදි ,ඇත්තටම ප්‍රශ්නය දැනෙන විදිය කතා කරන්න, තමන්ට දැනෙන හැඟීම් බය නැතිව කියන්න වගේම අවශ්‍ය තැන සමාව ගන්නට, පරදින්නට වුනත් "හැකියාවක්" හදාගන්න ඕන. මොකද , "තමන් පැරදුනා" වගේ දැනුනත්, ඒ පවුලේ දිනීම වෙනුවෙන් නම්, ඔබ දෙදෙනාම දිනුම්.

9) නොවෙලී, වෙලී ඉන්න.

යාළු වෙලා ඉන්න කාළේ විතරක් නොවෙයි, කසාද බැන්දට පස්සෙත් පොඩ්ඩක් උර්තල් වෙන්න, හාදුවක් දෙන්න, චුට්ටක් මිරිකන්න තරම් (තැනේ හැටියට ගැලපෙන විදියට) ආදරණීය, සරාගික වෙන්න. "කෘතිම සහාත්වයක් ගාගන්න" එපා". ඒ පුංචි පුංචි උර්තල් නිසා ආදරේ රස තවත් කාළයක් රැදෙනවා. දැනුම තේරුම් වයසේ දරුවො ඉන්නවා නම් , ඔය විවේක දවසට හැමෝම එකතු වෙලා අම්මයි තාත්තයි ලව් කරන කාළෙ කොරපු දේවල් "බලධරයා විසින් කපා හැරිය යුතු කොටස්" ඉවත් කර බෙදාහදා ගනිත්දි , ඒ ආදරයේ උණුසුම හැමෝටම දැනේවි.

10) ආර්ථිකේ "බර අදින්න එපා" , බර බෙදාගන්න.

කසාද බැන්දට පස්සේ, අළුත් ජීවිත ගමන ඇතුලේ අළුත් එකතු වීම් වෙත්දි වෙනදාට වඩා ආර්ථිකේ බර දැනෙනවා. එතැනදි, පවුලේ එක් අයෙක්ම "බර ඇදීම" නොකර, පවුලේ ආර්ථිකයේ තත්ත්වය, එය දරා ගැනීමට පවුලක් ලෙස එක්ව කළ හැකිදේ විවෘතව කතා කරමින් මේ ගමන ගියොත්, පවුල ඇතුලේ හිටපු ගමන් සිදුවන "පිපිරීම්" වලක්වා ගන්නට පුළුවන්.

11) නෝනගේ වැඩ, මහත්තයගේ වැඩ

විවාහ ජීවිතේ වහල්ලු නැති නිසා , ඉන්නේ ආදරවන්තයන් නිසා "නෝනගේ වැඩ" , "මහත්තයගේ වැඩ" විදියට වෙන් කරගන්න පුළුවන් කාර්යාවලිය සීමාවන තරමට සතුට රැදෙන්නේ. නෝන උයන්න දක්ෂයා උනත්, මහත්තයත් බතක් හොද්දක් හදා ගන්න දැනගන්න එක වගේම, දැනගෙන හිටියට මදි , හැකි පදමට රසට උයට නෝනට කන්න දෙන එකත් වටිනවා. බිත්තිට ඇණයක් ගහගන්න , බල්බ් එකක් මාරු කරගන්න ඕන වුනාම ,ඒක "මහත්තය" කොරනකං ඉන්නේ නැතිව කරගන්න පුළුවන් නෝන කෙනෙක් ඉන්න එකත් වාසනාවක්. ඒවගේම හරිම වැදගත් ඒ විදියට එකිනෙකා වෙනුවෙන් උදව් වෙත්දි ඒ උදව්ව "අගය කරන්නට" අවංක වෙන්න පුළුවන් නම්, එතැන ආදරේ පිරේවි.

12) ඇහැලුමට වෙලාවක් දෙන්න.

බබාල ඉන්න නිසා බෑ, අපට වෙලාවක් නෑ, රස්සාව එක්ක බිසි, වැඩ ඇරිලා ආවම හරි මහන්සියි අනේ... වගේ උත්තර අතරේ, දෙන්නට දෙන්නා ආදරේ

කරන්න, හැඟීම් බෙදාගන්න, කායිකව සතුටක් ලබන්න මොහොතක් වෙන් කරගන්න. බැන්ද අළුත තිබුණු රස්නෙ, පහු පහු වෙත්දි කොහු කොහු කරගන්නේ නැතිව, දෙන්නගේ ආදරේ "දැනෙන්න" බෙදා ගන්න. අනේ අපට දැන් ඕව ඕන නෑ, අපි දන්නවා අපි දෙන්නට අපි දෙන්න ආදරේ කියලා නේද හුම්... කියන අයත් මේක කියවයිද දන්නෑ. ආං ඒ අය හෙට උදේට ඇදෙන් නැගිටින්න ඉස්සර වෙලා තමන්ගේ ආදරවන්තයාට, වන්තියට (ඒ කිව්වේ තමන් කසාද බැඳපු කෙනාට, වෙන කාටවත් හෙම නොවේ) හොඳ හාදුවක් දීලම දවස පටන් ගන්න.

ඔය තමයි අපේ අත්දැකීම් මත කියන්න තියෙන අදහස් ටික. අඩුපාඩු ඇති, මොකද කසාද බැඳලා අවුරුදු විසි තුනක් වෙලත් තාමත් අපි සමහර දේ ඉගෙන ගන්නවා. ජීවිතේ කියන්නේම ඒ අළුත්වන ඉගෙන ගැනීමක්ම නොවැ.

කතාව ඉවරයි.

Reminiscence therapy ස්මර්ණ චිකිත්සාව

Reminiscence therapy කියල කියන්නේ, අද දවසේ මනෝචිකිත්සක පරිසරය තුල සාර්ථකව යොදා ගන්නා, ඒ වගේම බහුලව යොදා ගන්නා අපූරු චිකිත්සීය ප්‍රතිකාරයක්.මෙය කුඩා දරුවන් සඳහා යොදා ගැනීම පිළිබඳව අධ්‍යාපනික වශයෙන් හදාරා ඇතත්, මගේ වෘත්තිය අත්දැකීම් තුල ඉලක්ක වන්නේ වැඩිහිටි සහ වියපත් ප්‍රජාව නිසා, මේ ලිපිය තුල බෙදා ගන්නා තොරතුරු , අදහස් එම කණ්ඩායමට අදාලවයි ලියවෙන්නේ.

මෙම සටහන ලියන්නට හේතුව...හේතුවක් කියන්නම කියල දෙයක් මතක් වෙන්නේ නෑ. ඉඩක් ලැබෙන වෙලාවට අපේ ඩිමෙන්ෂියා ගෲප් එකට මෙවැනි චිකිත්සා ක්‍රම ගැන හඳුන්වාදීමේ සටහන් ලියන්න හිතමින් ඉන්න අතරේ, ඊයේ දවසේ මගේ ෆේස්බුක් ප්‍රොෆයිලයේ මෙමරීස් වල මතු වුනු පිංතූරයක් නිසා , එය රස සතුට , Reminiscence therapy පිළිබඳ ලිපියක් ලෙස මගේ අත්දැකීම් සමඟින්ම බෙදා ගන්න හිතුවා. ඔන්න එහෙමනම් දැනුයි කතාව පටන් ගන්නේ.

Reminiscence therapy එහෙම නැත්නම් life review therapy කියල කියන්නේ, පුද්ගලයෙක්ගේ මතකය තුල තැන්පත් වෙලා තිබෙන එම පුද්ගලයාගේ අත්දැකීම්, විඳීම්, සංවේදනාවන් කාළයකට පස්සේ නැවත මතු කරමින්, යම් සැලසුම්ගත කාළයක් තුල එම "අතීත සුවඳ" තුල ජීවත් කරවමින් ලබා දෙන චිකිත්සීය ප්‍රතිකාරයක්. මේ ඔස්සේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම , මතකය, බුද්ධිමය හැකියාව දුර්වල වන රෝග හෝ ආබාධිත තත්ත්වයක් සමඟ ජීවත්වන්නටත්, මානසික පීඩනය, ආතතිය, මානසික බිඳ වැටීම් මෙන්ම විශාදය වැනි මානසික රෝග තත්ත්ව සමඟ ජීවත්වන්නන්ටත් ප්‍රතිකාරමය වාසියක් ලබා දෙන්නට පුළුවන් අතරේ, මේ කිසිදු "ප්‍රතිකාරමය" අවශ්‍යතාවයක් නොමැති අයට වුවත් පැරණි මතකයන් නැවත ගෙන ඒම තුල "විඳීමක්" ඔස්සේ මනසට යම් සක්‍රිය බවක් ලබා ගන්නට පුළුවන් වේවි.

මෙහි මූලික සහ සරළම ක්‍රියාකාරකම වන්නේ, යම්

මාධ්‍යයක් උදව් කරගනිමින් පුද්ගලයාගේ පැරණි මතකයන්, විඳීම් නැවත මතු පිටට ගෙන එමින්, ඒ ඔස්සේ සතුටු , ධනාත්මක මානසික තත්ත්වයක්, චිත්තවේගීය මට්ටමක් ලබා ගැනීමයි. මෙය ප්‍රතිකාරයක් ලෙස සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රය තුලදී ලබා දීමේදී මනෝචිකිත්සක, වෘත්තීය චිකිත්සක, සායනික මනෝවිද්‍යාඥ වගේ ක්ෂේත්‍රයන් වල වෘත්තිකයන් විසින් යොදා ගත්තත්, බහුලවම මෙම චිකිත්සීය ක්‍රමය සමඟ කටයුතු කරන සෞඛ්‍යය වෘත්තීයක් වන්නේ Recreational Therapist.

ඩිමෙන්ෂියාව සමඟ ජීවත්වන ප්‍රජාවක් වෙත සේවා ලබා දෙන අපේ සායනික පරිසරය තුල ඔවුන්ගේ හැම සායනික දිනයකදීම, අවම වශයෙන් පැයක කාළයක් මේ වෙනුවෙන් යොමු වෙනවා. ඒ ඔස්සේම, මෙම චිකිත්සීය ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ඔස්සේ ඔවුන් ලබන සතුට, ඔවුන්ට ලැබෙන වාසි ගැන සෘජු අත්දැකීම් අප ලබනවා. ඒ තුල ජීවිතය නිමා කරගන්නට සැලසුම් කර සිටි පුද්ගලයෙක් , නැවත ජීවිතය ගැන කැමැත්තක් ඇති , සැලසුමක් ඇති අයෙක් බවට පරිවර්තනය වීමට වූ උපකාරක අවස්ථාවක සිට, වයස අවුරුදු විසි නමයකදි, මතකය සහ බුද්ධිමය හැකියාව පිළිබඳ ගැටළු මතුවී ප්‍රතිකාර ලබන කොළුගැටයෙක්, නැවතත් ගිටාර් වාදකයෙක් බවට (වෘත්තීය මට්ටමට නොව) පරිවර්තනය කරන්නට හැකිවූ සතුටුදායක අවස්ථා ගැන අත්දැකීම් එක් කරමින් කතාවේ ඉදිරියට යන්නයි උත්සාහය.

මෙම Reminiscence therapy session එකක් සැලසුම් කිරීමේදී අනුගමනය කරන පියවර කිහිපයක් තිබෙනවා. එම පියවර නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවී ලබා දෙන Reminiscence therapy ඔස්සේ ඉතා අවදානම් ප්‍රතිපල ලැබෙන්නටත් පුළුවන්. මේ තමයි ඒ වැදගත්ම සැලසුම් පියවර වන්නේ,

- 1. Understanding Participant- සහභාගි වන්නා හදුනා ගැනීම , මේ කියන්නේ, මෙම චිකිත්සීය ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන්නට සූදානම් වනවා නම් ඊට පෙර , ප්‍රතිකාරය ලබා ගන්නා පුද්ගලයා ගැන පුළුල් චිත්‍රයක් , අදහසක් අදාල ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන චිකිත්සකවරයා සතු වෙන්නටම ඕන. ඒ සඳහා සහභාගීවන්නාගේ ජීවිත කතාව, ජීවිත අත්දැකිම්, මුහුණුදී ඇති විශේෂිත අවස්ථා, ජීවිතයේ සිදුවූ නැඟීම් සහ බිඳ වැටීම් වැනි සියළු කරුණු ගැන මූලික අවබෝධයක් ලබා ගන්නට ඕන. මේ නිසාම මෙම ප්‍රතිකාරය, "ලබා දීමට කෙටි කාළයක් යන, සැලසුමට දිගු කාළයක් ගතවන" උපක්‍රමයක් ලෙසත් සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රය තුල කතාබහට ලක් වෙනවා.
- 2. Setting Objectives- අරමුණු සහ ඉලක්ක සැලසුම , මේ ප්‍රතිකාරය සිදුවන්නේ හරිම සුහද කතාබහක් විදියට. බාහිරින් සිට බලන කෙනෙක් සමහර විට හිතන්නේ නැහැ, අදාල පුද්ගලයා චිකිත්සීය ප්‍රතිකාරයක් ලබන බව වත්. ඒ තරම්ම සුහද, මිත්‍රශීලී, රසබර කතාබහක් තමයි සිදුවන්නේ. ඒ නිසාම, පෙර සැලසුම් කළ , චිකිත්සකවරයා පමණක් නිරන්තරයෙන් හිත රඳවා ගන්නා, ප්‍රතිකාරය, සැලසුම ගලා යායුතු අරමුණු සහ ඉලක්ක ප්‍රතිකාරය ලබා දීමට පෙර සැලසුම් කර, ඒ පිළිබඳව දැනුවත් අවධානයෙන් තමයි කතාබහ ගෙන යායුතු වන්නේ. මේ තුල චිකිත්සාවෙ අරමුණ වන්නේ මූඩ් එක ඉහළ නැංවීමද, මතකය සහ බුද්ධිමය හැකියාව වර්ධණයට හෝ පවත්වා ගැනීමට උදව් වීමද, සුහද කතාබහක් ඔස්සේ සමාජීය කතාබහක් කිරීමද වගේ ගැලපෙන අරමුණක් අවශ්‍ය වෙනවා.
- 3. Selecting Content- ආධාරක තෝරා ගැනීම, මෙතැනදි අප චිකිත්සාව ලබා ගන්නා

පුද්ගලයාගේ මතකය ඇවිස්සිය හැකි වඩාත්ම හොඳ මාධ්‍යයක් හෝ කිහිපයක් තෝරා ගන්නවා. යම් අයෙකුට එය කළු සුදු ඡායාරූපයක් වෙත්දි, තවත් අයෙක්ට එය සූදානම් කළ වීඩියෝවක් වෙන්න පුළුවන්. තවත් අම්ම කෙනෙක්ට එය , තමන්ගේ දූවණිය උපන් මුල්ම දවසේ ඇන්දූ ඇඳුමක් වෙන්නත් පුළුවන්. මේ අතරේම, තමන්ගේ සැමියාගේ සුවඳ ලෙස හඳුන්වන තරමටම හුරු සුවඳක් , මතක මල්ලක් ගෙන ඒමට උදව්වන අවස්ථාත් තිබෙනවා. මේ ඔස්සේ ඡායාරූප, වීඩියෝ, හුරු ස්පර්ශයන්, කෑම බීම , විවිධ සුවඳවර්ග වැනි මාධ්‍යය යොදා ගන්නට පුළුවන් අතරේ මෙය එක් මාධ්‍යයක් ලෙස හෝ මාධ්‍යය කිහිපයක මිශ්‍රණයක් ලෙස එක් කර යොදා ගන්නත් පුළුවන්.

- 4. Creating a Safe Environment- ආරක්ෂිත පරිසරය. මේ චිකිත්සීය ප්‍රතිකාරය තුලදී, පුද්ගලයා එම "අතීත මොහොත" තුල රැදෙමින් , විවෘතව නිදහසේ කතාබහ කරමින් අදහස් හුවමාරු කරගත යුතු නිසා, ඒ සඳහා එම පුද්ගලයාට නිදහස් , ආරක්ෂිත පරිසරයක් ලබා දෙමින් ,තහවුරු කරමින් දිරිමත් කිරීමයි ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන්නාගේ වගකීම වන්නේ. විශේෂයෙන්ම, මෙය කණ්ඩායම් චිකිත්සාවක් ලෙස ලබා දීමෙදී මෙය හරිම වැදගත්. මක්නිසාද කතාබහට එක්වන අනෙක් පිරිස් එම කතාබහට එක්වීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීම තුල, කතාබහ නිදහසේ එළියට ගැනීම හෝ කතාබහ සම්පූර්ණයෙන්ම නවතා දැමීම වුවද සිදුවිය හැකි නිසා.
- 5. Facilitator Preparation- ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන්නාගේ සූදානම - මෙය චිකිත්සීය "ප්‍රතිකාරයක්" ලෙස ලබා දෙන්නට නම්, ඒ සඳහා පෙර කී සෞඛ්‍යය වෘත්තික අධ්‍යාපනික, වෘත්තිය පසුබිමක් තිබෙන්නට අවශ්‍ය වෙනවා. නමුත් එසේ නැතත්, මෙම "ස්මරණය" ඔස්සේ පුද්ගලයෙක්ට සහනයක් ලබා දීමට , අනෙක් පුද්ගලයා ගැන වැටහීමක් ඇති, සහකම්පණයක් සහ සක්‍රිය සවන්දීමක් කරන්නට පුළුවන්, ක්ෂණිකව පුද්ගලයෙක් ගැන විනිශ්චය නොකර ඕනෑම අයෙක්ට පුළුවන්. මේ කවුරුන් කළත් පෙර සැලසුමක් සහිත වීම සහ අවදානම් හඳුනාගනිමින් කරන කතාබහක් පවත්වා ගැනීම , සාර්ථක ප්‍රතිපලයක් සඳහා අවශ්‍යම දෙයක්.
- 6. Managing Emotions-චිත්තවේග සමඟ ගණුදෙනුව, මෙම චිකිත්සාව ලබා දෙත්දි ප්‍රතිකාරය ලබා ගන්නා විවිධ චිත්තවේගීය මට්ටම් වලට එන්නට පුළුවන්, බිඳ වැටුනු , වේදනාත්මක මට්ටමක සිට, සතුටින් පිරී ඉතිරී යන අවස්ථා වගේම, සාමාන්‍ය මට්ටමේ සිට , මානසිකව, චිත්තවේගීයව කඩා වැටෙන අවස්ථාත් මතුවන්නට පුළුවන්. මෙතැනදි, චිත්තවේග ඉහළට ඒමේදී , එය අසාමාන්‍ය ලෙස පවත්වා ගත යුතු සීමාවෙන් ඉහළට නොඒමට , කතාවේ රිද්මය වෙනස් කිරීම වගේම, බිඳ වැටී, චිත්තවේගීයව පහලට වැටෙන අවස්ථාවක නැවත සාමාන්‍ය මට්ටමට ගෙන ඒමට අවශ්‍ය ආදරණීය ස්පර්ශයක්, හග් එකක්, හඩන්නට එක්ව අවස්ථාවක් ලබා දීම වැනි "මානුෂීය රසයන්" එක් කළ යුතු වෙනවා.
- 7. Encouraging Participation- සහභාගි වන්නා දිරිමත් කිරීම , මෙම ප්‍රතිකාරයට සහභාගී වන්නන් බොහෝ විට කතාබහට එතරම් ප්‍රිය නොවන, තරමක් හෝ සංකීර්ණ ලෙස බිඳවැටුනු මතක, බුද්ධිමය සහ චිත්තවේගීය අවස්ථාවල සිටින අයෙක් වීමේ ඉඩ වැඩියි. එසේ නොවන අවස්ථාත් ඕන තරම් තිබෙනවා. නමුත් පෙර කී අවස්ථාවක අයෙක් නම් , ප්‍රතිකාරය ලබා

දෙන්නා කොයිතරම් සැලසුම් කර වැඩසටහන ආරම්භ කළත්, ප්‍රතිකාරය ලබා ගන්නා "කතාබහට" එකතු නොවන්නේ නම් , චිකිත්සීය ප්‍රතිපලයේ වාසිය අඩුයි. ඒ නිසා, සහභාගී වන්නා ක්‍රමයෙන් කතාබහට එක් කරගැනීමට, අලවා ගැනීමට වගේම අවශ්‍ය නැනදී ගලවා ගැනීමටත් හොඳ සන්නිවේදන හැකියාවක් පහසුකම් ලබා දෙන්නාට අවශ්‍ය වෙනවා. මෙතැනදි , වාචික පමණක් නොවේ, නිර්වාචික සන්නිවේදන හැකියාවනුත් හුඟක්ම වැදගත්.

- 8. Respecting Diversity - විවිධත්වය අගය කිරීම, මෙතැනදි කියන්නේ, එක් එක් පුද්ගලයාගේ අතීත අත්දැකීම් වල ඇති විවිධත්වය පිළිබඳව සංවේදීව , පුද්ගලයාගේ අත්දැකීමට "එම පුද්ගලයා දක්වන ප්‍රතිචාරය" ඔස්සේ ප්‍රතිකාරය ගෙනයාමයි. උදාහරණයක්, දරුවෙක් ඉපදීම ගැන අත්දැකීමක් එක් අයෙක්ට චිත්තවේගීය වශයෙන් ඉහළම සතුටක් ගෙන දෙන , ආත්මතෘප්තියෙන් කතා කරන අවස්ථාවක් වුවත්, තවත් අයෙක්ට ජීවිතයේ බිඳ වැටීම ආරම්භ වූ අවස්ථාව වෙන්නටත් පුළුවන්. ඒ නිසා ,පුද්ගල විවිධත්වය තුල අත්දැකීම් වල විවිධත්වය වෙත ධන හෝ සෘණ ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වමින්, අදාල අත්දැකීම විඳි පුද්ගලයාගේ චිත්තවේගීය ප්‍රතිචාරය හඳුනාගනිමින්, එය පඩිපෙළක් ලෙස යොද ගෙන කතාවේ ඉදිරියට ඒමයි ප්‍රතිකාර ලබා දෙන චිකිත්සකවරයාගේ වෘත්තීය වගකීම සහ සාර්ථක ප්‍රතිපලයක් ලබා ගැනීම වෙනුවෙන් කළ යුතු වන්නේ.
- 9. Promoting Empowerment- අත්දැකීමේ හිමිකාරීත්වය දීම, පෙර කීවාමෙන්, මෙම ස්මරණ චිකිත්සාව තුල බෙදා ගන්නා අත්දැකීම් වල නියම "හැඟීම" දන්නේ , විඳින්නේ, සහ මේ ප්‍රතිකාරය තුලදී "නැවතත් මතකයට" ගන්නේ එය ලැබූ පුද්ගලයාමයි. එතැනදි, පහසුකම් දෙන්න අනවශ්‍ය ලෙස මැදිහත්වී, එම පුද්ගලයාට දැනෙන , වැටහෙන ලෙස "අතීත අත්දැකීම" වෙනස්කරන්නට යාම ප්‍රතිකාරය අසාර්ථක වීමට වගේම සමහර විට කතාබහ එතැනින්ම නැවතීමටත් හේතු වෙන්න පුළුවන්. ඊටත් වඩා, ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා සහ පහසුකම් සපයන්නා අතර පැවතිය යුතු "විශ්වාසය" දැඩි ලෙස පළුදුවීමක් වීමටත් මෙය හේතුවක්. මේ නිසා, ස්මරණ චිකිත්සාව තුලදී, තම අතීත අත්දැකීම බෙදාගන්නා පුද්ගලයාට "එහි හිමිකම" ලබා දෙමින්, සහය වීම පමණක් කරන්නේ නම් වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිපල ලබා ගන්නට පුළුවන්. (විෂය පිළිබඳ වෘත්තීය දැනුමක් ලැබීමේ වැදගත්කම මතුවන වැදගත් අවස්ථාවක් මේ)
- 10. Assessment and Feedback - පසුඅගැයුම් සහ ප්‍රතිචාර - නියමිත කාළ සීමාවක් තුල සිදුවන මෙම ප්‍රතිකාර වැඩසටහනට නිමාවේ, පසුඅගැයුම් සහ ප්‍රතිචාර ලබා ගැනීමත් ඒවා සායනික සටහන් ලෙස පවත්වා ගැනීමත් වැදගත් වෙනවා. ඒ, පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයේ සිදුවන වෙනස්වීම හඳුනාගැනීමට මෙන්ම, ඊළඟ චිකිත්සීය වැඩසටහන් සැලසුම් කරගැනීමටත්, අනෙක් සෞඛ්‍යය වෘත්තිකයන්ට අවශ්‍ය හඳුනාගැනීම් සඳහා උදව්වීමටත්.මේ තුල චිකිත්සීය ප්‍රතිකාරයට සහභාගී වූ පුද්ගලයා සමඟ කෙරෙන මූලික විමසීමක සිට, චිකිත්සකවරයාගේ නිරීක්ෂණ මෙන්ම, අද අපේ වෘත්තීය පරිසරය තුල නම්, පටිගත වූ හඬපට සහ වීඩියෝවන්ද උදව් කරගනිමින් පසුවිමසුම් කරමින් හඳුනාගැනීම් කළ යුතු වෙනවා. ඊට අමතරව, ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන ප්‍රධාන චිකිත්සකවරයාට අමතරව , සහයට එකතු වන

චිකිත්සකවරයා හෝ ශිෂ්‍ය චිකිත්සකවරයාගේ (විශේෂයෙන්ම කණ්ඩායම් චිකිත්සා වලදී) අදහස් විමසීමක්ද මෙතැනදී සිදුවෙනව.

දැන් අපි කතා කරමු, මෙම ස්මරණ චිකිත්සාව ප්‍රායෝගිකව සායනික පරිසරය තුල ලබා දෙන ක්‍රම මොනවාදැයි. කෙසේ වෙතත්, මෙම සමහර උපක්‍රම සායනික නොවන පරිසරයකදී ,එනම් ගෙදර දොරේදී වුනත් භාවිත කරන්නට පුළුවන්.

- 1. Life Review - මේ උත්සාහය තුලදී සිදුවන්නේ, අදාල පුද්ගලයාගේ ජීවිතයේ යම් අවස්ථාවක් හෝ අවස්ථාවන් ඉලක්ක කරමින් එම මතයක් නැවත ගෙන ඒමට කටයුතු කිරීමයි. මෙතැනදි, සාමාන්‍ය කතාබහක් ලෙස, හෝ ප්‍රශ්නාවලියක් ලෙස එහෙමත් නැත්නම් යම් ඡායාරූප, සහතික වැනි දේ ඔස්සේ සමර්ණය වන කතාබහක් ලෙස ලබා දෙන්නට පුළුවන්.දෙවන ලෝක යුද්ධයේදී ලැබුණු පදක්කමක් ඔස්සේ විශ්‍රාමික හමුදා නිලධාරියෙක්ගේ ජීවිතය , මතකය ඔස්සේ සතුට ගෙන දෙන්නට පුළුවන් අවස්ථා මීට උදාහරණයක්.
- 2. Therapeutic Activities - අතීතයේ මතක සමඟ මුසුවුනු සුවඳ, රස , ස්පර්ශයන් එක් කරමින් "සැලසුම් කළ" ප්‍රතිකාර වැඩසටහනක් ඔස්සේ ඇති කරගන්නා කතාබහ, එහෙම නැත්නම් චිත්‍ර ඇඳීම් වගේ ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ මෙම ප්‍රතිකාරමය චිකිත්සාව යොමු කිරීමයි මෙහිදී සිදුවන්නේ.
- 3. Storytelling and Narrative Therapy - පුද්ගලයාගේ ජීවිත අත්දැකීම් "කතාවක්" ලෙස ඉදිරිපත් කරන්නට පෙළඹවීම, එම කතාව තුලට එකතුවීම් ඔස්සේ ලැබූ අත්දැකීම ඔස්සේ සරු මානසික , චිත්තවේගීය ප්‍රතිපලයක් ලබා දීමයි මේ.
- 4. Multi-Sensory Stimulation- අතීත මතකයේ රැඳුනු ඡායාරූප, වීඩියෝපට පොත්පත, ඇඳුම්, වැනි මාධ්‍ය කිහිපයක් එක්ව යොදා ගනිමින්, "මතකය ඇවිස්සීම" සහ ඒ ඔස්සේ චිකිත්සීය වාසියක් ලබා ගැනීම උදව්වීමයි මේ.
- 5. Group Reminiscence - මේ තුලදී තනි පුද්ගල ප්‍රතිකාරයකට වඩා, කණ්ඩායමක් ලෙස උදව් වීමයි සිදුවන්නේ. කණ්ඩායමේ සියළුදෙනාටම, හෝ වැඩි පිරිසකට ගැලපෙන "පොදු අත්දැකීම්" ඔස්සේ කතාබහ ගෙන යමින්, තනි තනි පුද්ගලයාගේ පෙර මතකයන් මතුපිටට ගෙන ඒම වගේම සමාන අත්දැකීම් ලැබූ තවත් අයෙකුගේ අත්දැකීම් බෙදා ගනිමින් අළුත් අත්දැකීම් එකතු කරගැනීමකුත් මෙතැනදි සිදුවෙනවා.
- 6. Life Review Books or Journals- අතීත සැමරුණු පිළිබඳ කතාබහ ගෙන යන අතරේම, එම කතාබහ පොතක් ලෙස හෝ පිංතූර පොතක් ලෙස අමුණමින්, වැඩි කාළයක්, වැඩි "විඳීමක්" ලැබෙන ලෙස අතීත මොහාත තුල රඳවා ගනිමින් , මේ මොහොත සතුටට පත්කිරීමට මෙම චිකිත්සීය උපක්‍රමය යොදා ගන්නවා.
- 7. Intergenerational Activities- මෙය කණ්ඩායම් චිකිත්සාවක් ලෙස සිදු කරන අතර, ඒ සඳහා අතීත අත්දැකීම් සහිත වියපත් හෝ වැඩිහිටි කණ්ඩායමක් මෙන්ම, සමාන අත්දැකීම් මෑත කාළය තුල ලැබූ අඩුවියැති , හෝ තරුණ පිරිසකුත් එකිනෙකාගේ අත්දැකීම් බෙදා ගන්නවා. තරමක් සංකිර්ණ සහ චිකිත්සකවරයාගේ දැඩි අධීක්ෂණයක් මත විය යුතු අවස්ථාවක් ලෙස හඳුනාගන්නා මෙම ක්‍රමය තුල ඇතිවන බැඳීම්, මතුවන මතකයන්, ගැටළු සහිත පුද්ගලයා තුලට අපූරු ජවයක් ලබා දෙන

බව වෘත්තීය අත්දැකීම් ඔස්සේ කියන්නට පුළුවන්.

- 8. Digital Reminiscence - නව තාක්ෂණික ක්‍රම ඔස්සේ , එම මාධ්‍යයන් යොදා ගනිමින් කරන චිකිත්සක වැඩසටහනක් මේ. නැවත වර්ණගත කළ පැරණි ඡායාරූප මේ සඳහා හොඳම උදාහරණයක්. එම නැවත සැකසූ ඡායාරූප, වීඩියෝ, පැරණි හඬපට වගේම Virtual reality තාක්ෂණය වගේම අද දවස වෙද්දී AI පහසුකම් ඔස්සේද මෙම මතකයන් මතු කරගන්නා ප්‍රතිකාරය සාර්ථක ලෙස ක්‍රියාත්මක වෙනවා.
- 9. Open Reminiscence Sessions- Open එහෙම නැත්නම් Unstructured ලෙස හඳුන්වන්නේ ,මෙතැනදි විශේෂිත චිකිත්සීය සැලසුමක් නොමැති නිසා. එය හුදෙක් පුද්ගලයෙක් සමඟ කෙරෙන කතාබහක්, පරණ සිදුවීම් මතක් කිරීමක් වගේ දෙයක්. කෙටි , විශේෂිත අරමුණු ඉලක්ක නැති සුහද මෙවැනි කතාබහ ඔස්සේත් වාසියක් ලබා දෙන්නට බැරිකමක් නැහැ. (නමුත් සීමාවන් හඳුනාගැනීම මෙතැනදි හරිම වැදගත්)
- 10. Family Reminiscence Sessions- කණ්ඩායම් චිකිත්සා වර්ගය තුලට අයත් වෙන මෙම ක්‍රමය තුලදී , ස්මර්ණ චිකිත්සාවට ලක්වන පුද්ගලයා සමඟ අදාල චිකිත්සකවරයාත්, සහාය චිකිත්සකවරයෙක් සහ පවුලේ සාමාජිකයන් පුද්ගලිකත්වය ආරක්ෂාවන පරිසරයක් තුලදී කතාබහ සිදු කරනවා. මෙතැනදී යම් ආකෘතියක් පැවතියත්, කතාබහ තුල පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ මැදිහත්වීම්, එක්කිරීම් ඔස්සේ කතාබහ වෙනස් රිද්මයන් වලට පත්විය හැකි නිසා, "වෙනස් කළ හැකි" පාවෙන සැලසුමක් ඔස්සේයි ප්‍රතිකාරය ලබා දීම කරන්නේ. මෙම ක්‍රමය තුලින් අදාල පුද්ගලයාට චිකිත්සීය වාසියක් ලැබෙනවා මෙන්ම එම පුද්ගලයා, එම පුද්ගලයාගේ පවුල් සාමාජිකයන් සහ සෞඛ්‍යය කණ්ඩායම අතර බැඳීම වැඩිවීමත් ප්‍රයෝගිකව දකින්නට පුළුවන් සරු අත්දැකීමක්.

මං හිතන්නේ කතාව ටිකක් දිගට ගියා වගේ , ඒ නිසා අපි දැන් මේ කතාව මෙතැනින් නිමා කරමු. දැන් මේ කියාගෙන ගියේ "ස්මරණ චිකිත්සාව" නම් ප්‍රතිකාරාත්මක චිකිත්සීය ක්‍රමය ගැන මූලික කරුණු කිහිපයක්. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ගැන ලංකාවේ සෞඛ්‍යය පද්ධතිය තුල ඇති ක්‍රියාත්මක බව ගැන මට වැටහීමක් නැහැ. නමුත් , බටහිර සෞඛ්‍යය සේවාවන් තුල විශේෂයෙන්ම මතකය, බුද්ධිය ආශ්‍රිත ගැටළු සහිත ප්‍රජාව , විපයත් ප්‍රජාව සහ ඩිමෙන්ෂියා වැනි තත්ත්ව සමඟ ජීවත්වන ප්‍රජාව තුලට ලබා දෙන සෞඛ්‍යය සේවාවන් තුල බහුලව යොදා ගන්නා බව අත්දැකීමෙන්ම කියන්නට පුළුවන්.

එහෙම නම් කතාව මෙතැනින් ඉවරයි,

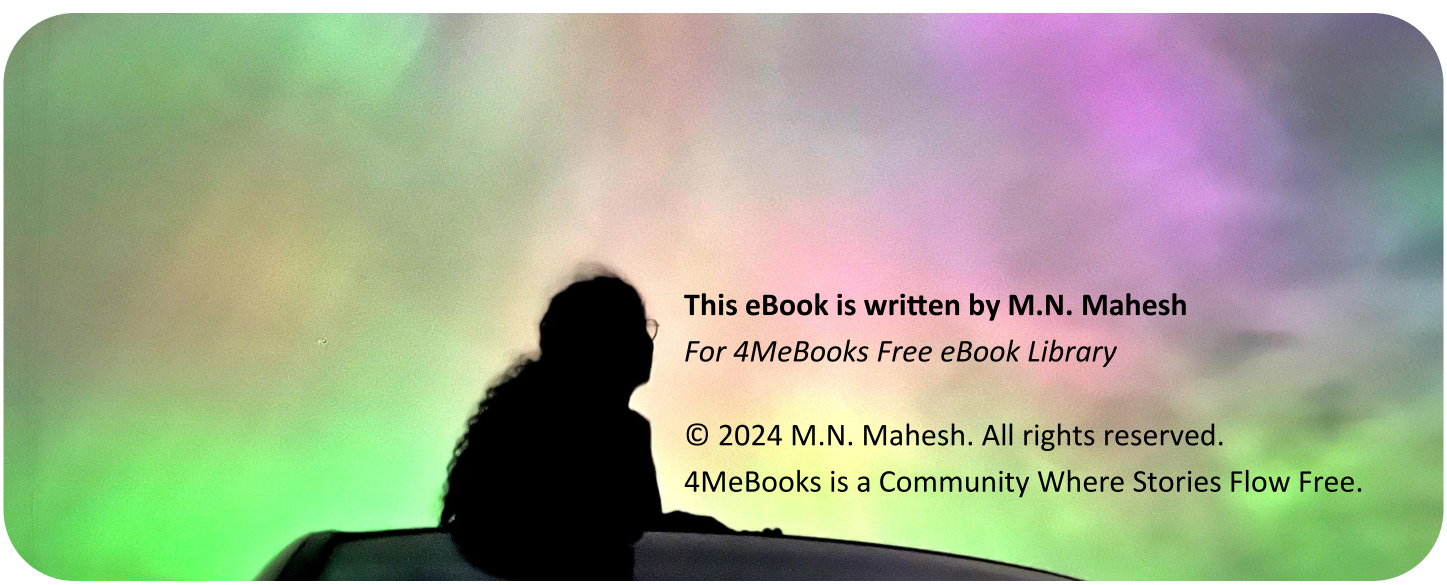
සිත් සුව අරණ වෙත, 2024 වසර තුලට මා විසින් එක් කළ ලිපි අතරින් තෝරා ගත් කිහිපයක් එක කළ සැකසූ මේ පොත මෙතැනින් අවසානයි.

ඔබ යමක් ගත්තා නම් සතුටක්.

“සිත් සුව අරණ” ෆේස්බුක් ගෲප් එකට එක්වන්නට කැමති නම්, මෙතැනින් එන්න.

මෙවැනි පොත් ඇති, පොත්ගුලට එන්න නම්, මෙතැනින් එන්න.

This page is intentionally left blank



Feedback and Support

Dear Reader,

We hope you enjoyed reading this eBook and found it both inspiring and insightful. If you're interested in exploring more eBooks like this, visit our Facebook page at **https://www.facebook.com/4MeBooks** or stay updated by visiting our blog at **https://www.4mebooks.ca**.

We'd love to hear your thoughts and feedback! Feel free to reach out to us at **fourmebooks@gmail.com**.

The 4MeBooks project runs entirely on reader donations and crowdfunding, and your support is greatly appreciated. You can support us through **PayPal** or the **Buy Me a Coffee** platform.

Thank you for being so supportive!

Warm regards,

~ Mahesh for 4MeBooks Writers' Club