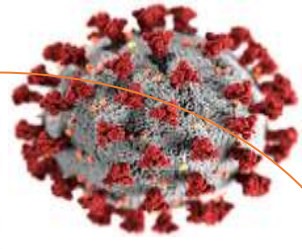


කොවිඩ් 19 / නව කොරෝනා .. අපේ ජීවිත වලට බලපාන බොහෝ දේ වෙනස් කළා ! ?

ජීවිතය ගැන අලුතින් හිතල , සබඳතා සම්පූර්ණයෙන් අලුත් කරගන්න හොඳම අවස්ථාවක්



හැම සබඳතා නිවසක්ම ගොඩනැගෙන්නෙ සිතිවිලි ගඩොලින් උපදේශන මනෝවිද්‍යා ඖෂධ වට්ටෝරුවක්

- ඔබේ
- ඔබේ දරුවාගේ / සහෝදර සහෝදරියන්ගේ
- ඔබ දෙදෙනාගේ / පවුලේ
- ඔබේ රැකියාවේ / ඉපයීම් , ඉගෙනුම් ජීවිතයේ
- සමාජ සබඳතාවයන්ගේ සිදු වූ වෙනස්කම් මොනවාද ?

අපේ සබඳතා කියන්නෙ මනෝසාමාජීය යහ පැවැත්මට අවශ්‍ය සෞඛ්‍යයේ කොටසක්. ජීවිතයේම කොටසක්. තවත් පැත්තකින් හමුවීම් ජීව විද්‍යාත්මක සහ මනෝවිද්‍යාත්මක බැඳීම් පමණක්ම නෙමෙයි. ආධ්‍යාත්මිකයි.

මේක මුලු ලෝකයටම බලපාපු ව්‍යසනයක් සෘජුව හෝ වක්‍රව අපි හැමෝම ඒ බලපෑමට ලක්වීම වලක්වන්න බෑ. ලෝක ආර්ථිකය වසර ගණනක් ආපස්සට යනව. හුගක් වේගයෙන් මහා පරිමාණයෙන් වැඩ කරපු නිසා ආපස්සටත් ඒ විධිහටම වේවි. ඒක හැම කෙනෙකුටම වාගෙම හැම දේකටමත් බලපානව. වැඩකරන විදිහ , ඉගෙන ගන්න විදිහ , සැලසුම් ... තාක්ෂණික භාවිතයන් විතරක් නෙමෙයි අපි හිතන විදිහ , අපිට දැනෙන විදිහ පවා වෙනස් වෙනවා. ඉතිං හිටි හැටියේ අසරණ , පීඩාකාරී , අතෘප්තිකර හැගීම් දැනේවි සම්බන්ධතා අඩුලේ වේවි. ආස නැති වේවි , කේන්ති යාවි..... කමක් නෑ. සංසුන් වෙන්න . බැරිම නම් වෙහෙසෙන වැඩක යෙදෙන්න , ප්‍රයෝජනවත් මොනව හරි සාමාන්‍ය දෙයක් කරන්න. කරන දේ හැකිතාක් කැමැත්තෙන් ආදරයෙන් කරන්න. බලෙන් හරි ඒ කැමැත්ත හදාගන්න. කොවිඩ් 19 ගෝලීය අර්බුදය ගැන වගේම ඒක තමන්ගේ පුද්ගලික ජීවිතයට බලපාල තියන හැටිත් හිතන්න.

විශ්ව නීතිය නම් මේ මොහොත කෙබදු ආකාර වුවද ඔබ එය බාරගත යුතුය. බාර ගැනීම යනු ඔහේ සිටීම නොව ඒ සඳහා මුහුණදීමය . වඩාත්ම හොඳ විදිහට මුහුණදීමය. අවස්ථාව සාදා ඇත්තේ විශ්වය විසින් නම් එයට විරුද්ධ වීම ? ඒ නිසා කිසිදු තැනක ගැටලු නැත . ඒවා ගැටලු සහගත අවස්ථාවන්ය. සියලු හමුවීම් වෙන්වීම් හිමිවීම් අහිමිවීම් එබදුය. මේ සිදුවීම , ගැටලු සහගත බව පිටුපස ඇති තේරුම කුමක්ද ? මට පැවරී ඇති වගකීම ආදරණීයව වැළඳගන්නේ කෙසේද?

මේ අවස්ථාව / සිදුවීම තුළ ඇත්තේ කවුරුන් ද ? මම ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කවුරුන්ට ද ? මේ ප්‍රතිචාරය මම මටම නම් ප්‍රශ්නය ඇත්තේ ද මා තුළමය. මා කේන්ති ගන්නේ හෝ කලකිරී ඇත්තේ කා සමග ද ? මට දැනෙන හැගෙන දෙය මගේම වගකීමකි. ඒවා පාලනය කරන්නේ අන් කිසිවකු නොවේ . සිදුවීම ගැන , ඔහු හෝ ඇය ගැන මම සිතන විදිහ වෙනස් කලහොත් මට දැනෙන විදිහ වෙනස් වේවි නම් .

ඒ පුරුදු විදිහටම තව දුරටත් ඉඩ දෙන්නේ ඇයි ? යහපත් වෙනසකට මම අකමැතිද ? ප්‍රතිඵල හොඳ විය හැකි බව දන්නේ නමුත් ඒ වෙනස මට කරගත නොහැකිද ? වෙනස්විය යුත්තේ ඒ අය හෝ සිදුවීම් ම ද?

හොඳ පෞරුෂයකට දැඩි බව / ශක්තිමත් බව අවශ්‍යම වෙයි. අයහපත් බව දන්නා දෙය නොකර සිටීමටත් යහපත් බව දන්නා දේ සිදුකිරීමටත් ශක්තිමත් තීරණ තිබිය යුතුමය. මතුපිටින් පෙනෙන්නට ශක්තිමත් විශාල ගස් මහ සුළං කුණාටු හමුවේ බිඳවැටේ. එහෙත් අවශ්‍ය ලෙස නැමෙන්නට හැකිතරම් ඇතුළතින් ශක්තිමත් ගස් පහසුවෙන් බිඳ වැටෙන්නේ නැත. එබදු ගස් තම පැවැත්ම මෙන්ම තම වටපිටාව ද රැක ගැනීමට සමත්ය. අනවශ්‍ය සැකය , උඩගු අහංකාරකම හෝ මානසික හා කායික දුබල කම්මැලිකම ...ඔබ නමාශීලී ශක්තිමත් තීරණ ගැනීමෙන් වලක්වාලයි.

ඔබ ඔබේ ජීවිතය අපතේ යාමට නොදෙන්න. එය එසේ වීමට නම් විවෘතව ජීවත් විය හැකි අයෙකු වන්න. අනිවාර්යයෙන් විසඳිය යුතු බොහෝ ප්‍රශ්න ගොඩගසා ගත්තකු නොවන්න. සැබෑම වගකීම් පමණක් බාරගන්න. වැයමකින් අපහසුවෙන් නඩත්තු කලයුතු ප්‍රසාදය ,විශ්වාසය ,ගෞරවය හෝ ලොකුකම ඔබ වුවමනාවෙන් නිදහස නැතිකර ගැනීමකි. ඔබ පළමුව සොයා බැලිය යුතු අය ඔබේ සම්පතමයන් ලෙස ඔබට ලබා දී ඇත. කිසිවිටෙකත් මොන ප්‍රශ්න ඇතත් ඔවුන් දෙවන තැනට ඇද නොදමන්න. එය කොන්දේසි විරහිතව ඔබේ ආදරණීය ප්‍රතිචාර පිරිනැමීමට ලබා දී ඇති අවස්ථාවකි.

ඒත් අසමතුලිත /අසමබර පෞරුෂයකට මානසික පීඩනය පහසුවෙන් හසුරවාගන්න බෑ. හුගක් වෙලාවට එයින් පීඩාවට ලක්වන්නේ තමන් විතරක් නෙමෙයි. හැම සබඳතාවකටම ඒක බලපානවා. වැරද්ද හුගවෙලාවට ඔවුන් පිටින් යන්න පුලුවන්. තම භාවිතාවන්ගේ මත්වෙන දේ / සමහර ආහාරපාන / ඖෂධ / නින්ද / ලිංගිකත්වය ...අවභාවිතයට ,ඇබ්බැහිවීමට .ලක්වන්න පුලුවන්. ප්‍රවණ්ඩත්වය / තරහවත් /පලිගැනීම් /නොසලකාහැරීම් ..අන් අයට පීඩාවක් වෙනවා. මේ වගේ වෙලාවක විසදුම් භොයනවට වඩා තමන්ව පාලනය කර ගන්න. සිහිබුද්ධියට ඉවසීමට , දයාවට , කරුණාවට ,මෙමුහුණට වැඩි තැනක් දෙන්න.

අපි කවුරුවත් පරිපූර්ණ නැති නිසා වැඩි දියුණු කරගන්න දේවල් අපි තුළම ඕනතරම් තියනවා. වැරදි පෙන්වාදීම් , අවවාද , උපදෙස් වගේම දොස් පැවරීම් ,විවේචනය ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නේ අදාළ අය බාරගන්න විදිහ අනුවයි. තේරුම් නොගෙන හැසුරුණොත් ප්‍රශ්න වැඩිවීම වලක්වන්න බෑ. හැබැයි ආදර්ශය ,ඉවසීමෙන් මගපෙන්වීම , ක්‍රමෝපායශීලීව වැරදි වටහා ගැනීමට අවස්ථා ඇතිකිරීම , දඬුවම් නොවන වර්ෂා හැඩගැස්වීම් උපක්‍රම සහසබඳතා වලදි හරියට අගයකිරීම් , ප්‍රසංසාවන් , ලෙන්ගතු ප්‍රසාදයන් වගේම හෝ ඊටත් වඩා වටිනාව.

කෙනෙක් පීඩාවට පත් වුණාම ඒ තත්වයටම ගිහිල්ල ඒක තේරුම්ගන්න / විදගන්න උත්සාහගන්න. හැබැයි එයාට හිතෙන , එයාට දැනෙන විදිහට. ඒක කරන්න එකිනෙකා ගැන අවබෝධය ඕනි. එහෙම වෙන්න නම් හරි වැරදි නොසොයා , විවේචනය නොකර , උත්තර නොසොයා තේරුම් ගැනීමට ම ඇහුම්කන් දෙන්න. තේරුම් ගත්ත හැටි හරිද කියල මෘදු විදිහකට අහල බලන්න. ඒ සහවේදනීය බව කෙනෙකුට ආශීර්වාදයක්. ආදරය හොඳින්ම අත්විදීමක්. අනෙක් අතට ඔහු හෝ ඇය ඔබව තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය නම් නිහඩවම ඉන්න එපා. කතා කරන්න , කියන්න විදිහක් ,අවස්ථාවක් භොයාගන්න. ප්‍රශ්න අහන්නේ නැතුව , එයා ගැන ,පරණ සිද්දි ගැන නොකිය තමන් ගැන කියන්න. කියල දෙන්න එපා. දැනෙන , හිතෙන දේ කියන්න. උත්තර ඕන නෑ කියන්න විතරක් ඉඩ /කාලය ඉල්ලගෙන හෝ කියන්න. ඇත්තම වමාරන්න පුලුවනි නම් පසුව දැනෙන නිදහස ශක්තියක්ම වෙනවා.

හැමෝටම කාරුණික වෙන්න අපට අවස්ථාව ලැබෙන්නෙ නෑ . කාරුණික බව තමන් තුළ වැඩි ඇති ප්‍රමාණයටයි අවස්ථා ලැබෙන්නෙ. (ආගමික ශාස්තෘවරු , උතුම් මිත්සුන් ගැන බලන්න.) නැති දෙයක් කොහොමද දෙන්නේ ? අවස්ථා ලැබෙන්නේ තියන දේ දීමට සහ නැති දේ වගාකරගන්නයි. මේ වෙලාවේ කොවිඩ්19 පීඩාවට පත්වුවන්ට වගේම තමන්ගෙම සහ වටපිටාවෙන් අන් අයට දීමට උසස් දෙයක් භොයාගන්න. අපි අකමැති දඬුවම් / පීඩාවන් අතින් අයත් අකමැතියි වගේම තමන්ගෙ ජීවිතයට ආදරෙයි. සමීප සබඳතා වලදි ඔබ අතින් අයගෙන් අපේක්ෂා කරන දේවල් ඒ අයට දෙන්න. ප්‍රතිචාර ගැන අපේක්ෂාවක්

නැතුව පිරිනමන්න. අපිට යමක් නොලැබෙන්නේ ඒ දෙය ගලාගෙන යන්න අවශ්‍ය හිඩැස නැති නිසයි. ගලනයක් සිදු නොවන නිසයි. අපි මේ ගුණාත්මක දිළිඳු බව පිටු දකිමු. මානසිකව පොහොසත් වෙමු.

සමීප සබඳතා හැරුනහම කොවිඩ් 19 සමග ඉදිරිපෙල සටන් වදින සෞඛ්‍ය , ආරක්ෂක සේවා , සෙසු .. අපේම අයට අවස්ථාව ලැබීල තියනව උපරිම කාරුණික බව දක්වන්න. අපි හැමෝගෙම ආශීර්වාදය ඒ අය ලැබිය යුතුමයි. අමතර කැපකිරීමක් කරන්න වෙනකොට සමීප ඇසුරුකම් වෙනුවෙන් කාලය අඩුවෙන්න පුලුවන් . අපේ කාරුණික බව තමයි ඒ වගකීම ඉටුකරන්න අපේ ශක්තිය ඒ අයට දෙන එක. ටෙඩර්‍ය , සතුට , උද්යෝගය , විශ්වාසය .. සිතීන් / හදවතීන් සමීපව දෙන්න පුලුවන්.

මොන ගැටලු තිබුණත් හමුවීම් අපේ තීරණ නෙමෙයි. ඉපදුන රට , පළාත , කාලය , මව්පියෝ , සහෝදර සහෝදරියෝඅනිත් හැම කෙනෙක්ම හමුවුණේ අපේ වුවමනාවට නෙමෙයිනෙ , සොබාදහමේ සැලසුමට අනුවයි. ඒ සොබා දහම සමතුලිතතාව වෙනුවෙන් හිතාගන්නවත් බැරි තරමින් නිර්මාණශීලියි. හැම සිදුවීමක්ම හේතු - ඵල සම්බන්ධයි. පූර්ණවම නිදහස් . මට ලැබෙන හැම අත්දැකීමකම වගකීම මා සතුයි.

ඒ විශ්ව නීතිය - මට ලැබෙන්නේ මේ වෙලාවේ මගේ හැටියට මට ලැබෙන්න තියන හොඳම අය -

කොවිඩ් 19 ගෝලීය වසංගතය සමග සබඳතාවල විශේෂිත ගැටලු මතුවිය හැකියි.

- මෙබඳු අවස්ථාවක ආතතිය/බිය/ව්‍යාකූලත්වය / කාංසාව ..නිසා සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර වෙනස්විය හැකි බව වටහාගන්න. වෙනදාට වඩා ඉවසීමක් අත් අය සමග ඇතිකර ගන්න.
- අලුත් විදිහකට හැඩ ගැසෙන්නට සමහර අයට වැඩි කාලයක් අවශ්‍යයි. සබඳතාවයන් තුල සතුට වෙනස් ආකාරයකින් සොයාගන්න.
- නින්ද / ආහාරපාන / විවේකය / ව්‍යායාමමගහැරුණොත් කායික සෞඛ්‍ය දුර්වල විය හැකියි. එය සබඳතාවලට බලපානව. එදිනෙදා යහපැවැත්ම පවත්වාගන්න.
- වසංගතයට සෘජුවම මුහුණ දෙන සැක සහිත වුවත් / රෝගීන් / සේවා සඳහා මැදිහත් වන්නන් සබඳතාවන්හිදී අනිවාර්ය පුද්ගල / සමාජ දුරස්ථ භාවයට ලක්වීම. ටෙඩර්‍යයෙන් බාරගත යුතු වුවත් අපහසු වුවන්ට මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රථමාධාර / විශෝ දුක් කලමනාකරණ සහ ප්‍රත්‍යාස්ථිති වර්ධන උපදේශන සහාය ලබාදිය යුතුයි. (නිරෝධායන / දුරස්ථවීමහිදී දුරස්ථ සංනිවේදන උපක්‍රම ද භාවිතයෙන්)
- ආපදාවෙන් පසුවත් එම උපකාර අවශ්‍යයි. තම සබඳතා අනුව මේ අවශ්‍යතා සොයාබැලීම වගකීමක් , යුතුකමක් වේ.
- වසංගතයට වක්‍රව ගොදුරුවන , මුහුණ දීමට සූදානම් අයටත් සිදුවීම් මනසින් බාරගන්නා හැටියට මානසිකව අපහසුයි. ඒ වෙනස සමීපතමයන් වටහාගත යුතුයි. විශේෂයෙන් දරුවන්ගේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ භාවිතයට ගන්න.
- විශේෂ උදව් අවශ්‍ය හැම කෙනෙක්ම මේ වෙලාවේ තවත් විශේෂයි. (විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත / නිදන්ගත රෝගී / මානසික ආබාදිත / ඇබ්බැහිවීම් , පුරුදු සහ වර්‍යා ගැටලු සහිත වුවත්)
- වෙනද නැති විදිහට වැඩි කාලයක් එකට ඉන්න වුණොත් / නිදහස අහිමි වන අය සබඳතාවන්ගෙ සැබෑ අර්ථය (ආධ්‍යාත්මික) සෙවිය යුතුමයි. ඇයි දුන්නේ ? වගකීම මොකක්ද ?
- තම ජීවිතයට සම්බන්ධ හැම කෙනෙකුටම යුතුකම් සොයාබැලිය යුතු අවස්ථාවක් ඒ වගකීම ඉටුකරන්න. පවුලේ අය . සමීපතමයන් වගේම ඉගෙනුම් / රැකියා ජීවිතයට / සමාජයට සම්බන්ධ අයට...මගෙන් වියයුතු දේ ?
- පීඩනයන් / වටහා ගැනීමට අපහසු වර්‍යා ගැටලු , නිහඩවීම් , මග හැරීම්.. / පිලිතුරු නොමැති බව පෙනෙන හැම අවස්ථාවකම , දුරස්ථව හෝ මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයකුගේ සහාය ලබාගන්න.

සටහන (SPER - Concept Group වෙනුවෙන්)
 ධර්මසිරි මල්ලිකාරච්චි / tdharmasiri@gmail.com
 ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක/පර්යේෂක
 ස්පර් කාර්යාලය - 0452264362 / 0452263479 / 0711123826



School of Psychological Education & Research