

### සාංදෘෂ්ටිකවාදී උපදේශන න්‍යාය

#### - බෞද්ධ උපදේශක වැලිපිටියේ පඤ්ඤාරතන හිමි

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය අප රටට නවමු අත්දැකීමකි. බෝහෝ පුද්ගලයන් සිය මානසික පීඩනයක දී තමා විසින්ම එය දරාගෙන සිටීමට පුරුදු වී සිටිති. විශේෂයෙන්ම පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල, වැඩබිම්, පවුල ආශ්‍රිත පුද්ගල මානසික ගැටළු ඉතා සීග්‍රයෙන් වැඩිවන පසුබිමක මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය අත්‍යාවශ්‍ය සේවාවක් බවට පත්වී ඇත. ශ්‍රී ලංකාව ආශ්‍රිතව දශක දෙකක පමණ මෑත කාලයේ දී ක්‍රමයෙන් තම මානසික පීඩාව මනෝවිද්‍යා උපදේශක වරුන්ට පවසා යම් සහනයක් පැතීමට පෙළඹී ඇත. මනෝ විද්‍යා උපදේශනය විද්‍යාත්මක පදනමකින් සැකසුණු අනාදිමත් කාලයක පටන් සිදුකළ පර්යේෂණ ඔස්සේ ගොඩ නැගුණු වෘත්තීමය විෂයයක් වේ. සරල ලෙස ගතහොත් උපදේශනය යනු "ගැටළුවකට පත්වූ තැනැත්තාට ඉන් මිදීමට හා නව චින්තනයක් ඇති කිරීම තුළින් ඔහුට තම ජීවිතය සාර්ථක ලෙස අත්විඳින්නට ස්වභක්තිය මතුකර ගැනීමට හා භාවිතා කර ගැනීමට උදවු වන ක්‍රමවේදය යි.

ඉහත ක්‍රියාවලියේ දී උපදේශකවරයාගේ භූමිකාව ඉතා සුවිශේෂී වේ. එහිදී උපදේශකවරයා මනෝවිද්‍යාත්මක දැනුමකින් මෙන්ම උපදේශන න්‍යායන්, ක්‍රමශිල්ප, කුසලතා මෙන්ම ප්‍රායෝගික පුහුණුවකින් ද යුක්ත විය යුතුය. මේ අතරින් උපදේශකවරයාගේ කාර්යභාරය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා න්‍යායාත්මක දැනුම බෙහෙවින් උපයෝගී වේ. උපදේශන න්‍යායන් ප්‍රධාන ක්‍ෂේත්‍ර 03ක් යටතේ හඳුනාගත හැක.

1. The Psychodynamic Approach  
මනෝගතික ප්‍රවේශය
2. The Behavioural Approach  
වර්තමාන ප්‍රවේශය
3. The Humanistic Approach  
මානුෂවාදී ප්‍රවේශය

මෙහිදී අප සාකච්ඡා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ මානුෂවාදී ප්‍රවේශයට අයත් සාංදෘෂ්ටිකවාදී උපදේශන න්‍යාය වේ.

උපදේශන මනෝවිද්‍යාව නවමු මාවතකට යොමු කළ උපදේශන ප්‍රවේශයක් ලෙස සාංදෘෂ්ටිකවාදී උපදේශන න්‍යාය හඳුනාගත හැක. සාංදෘෂ්ටිකවාදය ව්‍යාප්ත වන්නේ ක්‍ෂේත්‍ර කිහිපයක් ඔස්සේය. එනම්,

1. සාංදෘෂ්ටිකවාදී දර්ශනය
2. සාංදෘෂ්ටිකවාදී මනෝවිද්‍යාව
3. සාංදෘෂ්ටිකවාදී උපදේශනය

යන ක්‍ෂේත්‍ර තුළින් මෙය ආරම්භවී සංවර්ධනය විය. සාදෘෂ්ටිකවාදය (Existentialism) යන්න ලතින් භාෂාවේ Existence යන වචනයෙන් බිඳී ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පැමිණ තිබේ. මෙම වචනයෙහි අර්ථය වන්නේ "පැවත්ම" යන්නයි. Existence යන වචනය මුල්වරට භාවිත කරන ලද්දේ සාංදෘෂ්ටිකවාදයේ පියා වශයෙන් සැලකෙන සොරේන් කිර්කිගාඩ් (Soren Kierkegard) විසිනි. ආචාර්ය කලන්සුරිය පෙන්වා දෙන්නේ කිර්කිගාඩ් එම වචනයෙන් අදහස් කළේ විශ්ව භෞතික හෝ ස්වභාවික "පැවැත්ම" නොව, හුදෙක් මිනිසා සම්බන්ධ සීමිත අර්ථයෙන් (Human Existence) පමණක් බවය. මේ අනුව Existentialism යනු මිනිසාගේ පැවැත්ම පිළිබඳ වාදයකි. සංදෘෂ්ටිකවාදයේ හරය මිනිස් ජීවිතයේ පැවැත්මය"1 මෙම උපදේශන න්‍යාය අනෙකුත් න්‍යායන්ගෙන් වෙනස් වන්නේ මේ

තුළ තිබෙන ප්‍රබල දාර්ශනික පදනම නිසාවෙනි. පුද්ගලයා හා පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම මූලික කරගත් දර්ශනයකි. බොහෝ බටහිර දාර්ශනිකයන් මිනිසාගේ භෞතික පැවැත්ම (Physical Existence) පිළිබඳ දර්ශනවාද ඉදිරිපත් කරදී සාංදෘෂ්ටිකවාදීහු මිනිසාගේ සාරය (Essence) පිළිබඳ පැවැත්ම සොයන්නට වූහ. ඒ අනුව ඔවුන් ප්‍රකාශකරන ලද්දේ “සාරයට වඩා පැවැත්ම” උතුම් බවයි. “විශ්වයේ ඇති සෑම දෙයකින්ම අවසානයේ ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ මිනිසාය. එසේ නම් වැදගත් වන්නේ ද මිනිසාය. එහෙත් අද ලෝකයේ මිනිසා නොවැදගත් කොට සලකයි. කෙසේ නමුත් මිනිස් පැවැත්ම අන් හැම දෙයකටම වඩා වැදගත්ය යන්න සාංදෘෂ්ටිකවාදී අදහසයි (Existence comes before essence or if you will that we must being from the subjective) මිනිස් පැවැත්ම විශේෂිත හා පෞද්ගලික ද වෙයි. දැනුම හා සාරධර්ම අප අත්දැකීමෙන් ගොඩනගාගන්නා දේයි. නමුත් අද මිනිසා තමන් විසින් නිර්මාණය කරගත් එවැනි දේ උදෙසා පරාරෝපණය වී සිටී. පරාරෝපණය සංකල්පය දෙස බැලීමෙන් වත්මන් මිනිසා හා බැඳී ඇති අසහනය (Unrest) ඉච්ඡාභංගත්වය (Frustration), ගැටුම Conflict), අසතුටුදායක බව (Unsatisfactoriness), හිස් බව (Emptiness) වැනි දේ පිළිබඳව අදහස් ලබාගත හැකිය යන්න සාංදෘෂ්ටිකවාදීන් පවසති.<sup>2</sup>

සමකාලීන යුගයෙහි බිහිවූ මෙම දර්ශනවාදය මනෝප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස මිනිසුන් අතර ඉතාමත් ජනප්‍රිය වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයකි.

මෙහි ආරම්භයට බලපෑ ප්‍රධාන සාධකයක් ලෙස හඳුනාගත හැක්කේ දෙවන ලෝක යුද්ධයයි. යුද්ධයකදී මිනිස් වටිනාකම් හා ජීවිත පිළිබඳ අර්ථය නොවටිනා දෙයක් බවට පත්වේ. යුද්ධය නැමති සාධකයේදී ජීවිතය, මරණය, පුද්ගල සබඳතා, දේපළ, මේ සියල්ල අර්ථශූන්‍ය දේවල් බවට පත්වේ. දෙවන ලෝක යුධසමයෙන් පසු බොහෝ මිනිසුන් ඉච්ඡාභංගත්වයට (Frustration) පත්ව සිටිදිවිනසාගැනීම වැනි තත්ත්වයන්ට පත්වන්නට විය. මෙම පසුබිම තුළ ජීවිතවල වටිනාකම් නැවත සොයා යන්නට උත්සාහ දැරූ පිරිස සාංදෘෂ්ටිකවාදීන් ලෙස

හඳුනාගත හැක. Mans Search for Meaning. නැමති ග්‍රන්ථයේදී විකට්‍ර ඊ ෆ්‍රැන්කල් විසින් යුද්ධයේ කුරිරු බව සහ මිනිස් වටිනාකම් මිනිසා තුළින්ම ගිලිහීගිය අයුරු මැනවින් විග්‍රහ කොට තිබේ. “කඳවුරේදී මිනිස් ජීවිතයට ලැබුණේ කෙතරම් සුළු වටිනාකමක් ද යන කාරණය පිටස්තර කෙනෙකුට තේරුම් ගැනීම දුෂ්කරය. කඳවුරේ සිටන අයගේ සංඛ්‍යාව සියයක් වුව ද අසනීප කාරයෙකු ඉවතට ගෙන යාමක් සිදුවන විට මිනිසන් බවට කරන ලද නිග්‍රහය, හොඳින් පැහැදිලි විය. අසනීප කාරයන්ගේ දුර්වල සිරුරු, සිරකරුවන් විසින් හිම කුණාටු මැද සැතපුම් ගණන් දුර ඇදගෙන යනු ලබන රෝද දෙකේ කරත්තවලට ඔසවා විසිකරනු ලැබේ. කරත්තය පිටත්වීමට පෙර යම් ලෙඩෙකු මළහොත් කිරීමට ඇත්තේ එකම එක දෙයක් පමණි. එනම් යැවෙන අයගේ ලැයිස්තුව නිවැරදි කිරීමයි. මෙහිදී වැදගත් වූයේ ඒ ලැයිස්තුව පමණි. මිනිසෙකු ගණන් ගන්නා ලද්දේ ඔහුට සිරකරු අංකයක් තිබීම නිසා මිස, අන් හේතුවකට නොවේ. යමකු අංකයක් බවට පත්වූ විට එහි පණ තිබේද නැද්ද යන්න ප්‍රශ්නයක් නොවේ. අංකයකට පනක් ඇද්ද යන්න කිසි සේත් අදාළ කරුණක් නොවේ. ඒ අංකයට පිටුපසින් සිටි ජීවියා සාමාන්‍ය අයෙකු තරම් වටින්නෙක් ද නොවේ. ඒ මිනිසාගේ ඉරණම, ඉතිහාසයේ හෝ කිසි වටිනාකමක් ඇති දෙයක් නොවේ.<sup>3</sup>

නාසි වඳ කඳවුරුවල සිරගත වූවන්ගේ සැබෑ ජීවිත කථාව ගෙන එන ෆ්‍රැන්කල් සාංදෘෂ්ටිකවාදී උපදේශන න්‍යායේ පුරෝගාමියෙකු ද වේ.

**සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනිකයන්**

අප ඉහතින් හඳුනාගත් පරිදි සාංදෘෂ්ටිකවාදී මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය ප්‍රබල දාර්ශනික පදනමකින් යුක්ත වූවකි. එහිදී මෙහි දර්ශනය සාහිත්‍යමය අනුසාරයෙන් ගොඩනැගෙන අතර නවකථාව හා කෙටිකථාව මොවුන්ගේ ප්‍රබල මාධ්‍යයන් විය. ඒ අනුව මෙම දර්ශනය ගොඩනැගීමට මූලික වූ දාර්ශනිකයන් කිහිප දෙනෙක් පහත ආකාරයට හඳුනාගත හැක.

1. සොරේන් කියෙකිගාඩ්
2. ඇල්බෙයා කැමූ
3. ජන්පෝල් සාත්‍රෙ
4. වික්ටර් ග්‍රැන්කල්

1. සොරේන් කියෙකිගාඩ් (1813-1855)

සාංදෘෂ්ටිකවාදයේ පියා ලෙස සැලකෙන කියෙකිගාඩ් එකල පැවති (එනම් 19 වන ශතවර්ෂයේ අගභාගයේ) ආගමික මතවාද හා දාර්ශනික මතවාද විවේචනයට ලක්කරමින් පුද්ගලික මිනිසාගේ නිදහස් පැවැත්ම පිළිබඳව (Existence as an Individual Self) නව දර්ශනවාදය ඉදිරිපත් කරන්නට විය. පුද්ගලයාගේ පුද්ගලික පැවැත්මට බාධාකිරීමට කිසිවෙකුට හෝ කිසිදු සංස්ථාවකට සදාචාරාත්මක අයිතියක් නොමැති බව පැවසූ මොහු එවකට පැවැති ක්‍රිස්තියානි ආගම විවේචනයට භාජනය කරන ලදී. මූලිකාලීන කියර්කිගාඩ් ක්‍රිස්තු විරෝධියෙකු වුවද පසුකාලීනව ඔහු ආගම පිළිබඳව සුභවාදීව කථාකරන්නට විය.

සැබෑ කිතුනුවන් සිටිනුයේ සුළු පිරිසක් බවත් බොහෝ පිරිසක් ආගමේ නාමයෙන් ආගමේ සතුරන් ලෙස පෙනී සිටින බව ප්‍රකාශ කළ ඔහු එයට හේතුව ලෙස ඉදිරිපත් කරන්නේ ඔවුන් ආගමික ජීවිතයක් ගත නොකිරීමයි.

“දිනක් දේවගැතිවරයෙක් දුරියකගෙන් මෙසේ ඇසීය. ඔබ දන්නවද බයිබලයේ තියෙන්නේ මොනවාද කියලා? ඒකේ තිබෙන සියළුම දේ මම දන්නව යන්න දුරියගේ පිළිතුර විය. හා එහෙනම් ඔබ දන්නේ මොනවාද කියල කියන්න. මගේ මව බිලක් බයිබලය ඇතුලෙ තියල තියනව. මගේ තාත්තා නම් ඒකෙ මොකුත් තියෙන්නෙ නැහැ. මගේ අක්ක එයාගෙ යාළුවන්ගේ පිංතූර වගයක් ඒකෙ තියල තියනව. මගේ පොඩිකාලෙ කපපු කොන්ඩෙන් ඒකෙ තැන්පත් කරල තියෙනවා.”<sup>4</sup>

මේ අයුරින් ඔහු සැබෑ ආගමික නොවන්නන් පිළිබඳව උපහාසයෙන් යුතුව තම අදහස් දක්වන ලදී.

පුද්ගලයාගේ ලෞකික සැපත පිළිබඳව කරුණු ඉදිරිපත් කළ කියකිගාඩ් පවසන්නේ මිනිසා කැරට් අලයක් පසු පස හඹා යන අශ්වයෙකු මෙන් මිනිසා සැපත පසුපස හඹායන බවත් එහෙත් කිසිදිනෙක එකී සැපත ළඟාකරගත නොහැකි බවත් සිදුවන්නේ පුද්ගලයා වෙහෙසට පත්වීම පමණක් බව ප්‍රකාශ කරයි.

“සැපත සැපතක් වන්නේ අප එය කරා ළඟාවනතුරු පමණි.”

යන ප්‍රකාශය ඉදිරිපත් කරන කියෙකිගාඩ් කිසිදු සැපතක් සදාකාලික නොවන බව පවසයි. පුද්ගලයා සතුටට පත්වන්නේ ඕනෑම දෙයක් ලබාගන්නා තුරු පමණි. ඕනෑම වටිනා වස්තුවක් ලබාගත් පසු ඕනෑම අරමුණක් ජයගත් පසු එය තවදුරටත් සැපතට හෝ සතුටට කරුණක් නොවේ. හිස් වූ තැනට තවත් අරමුණක්, ඉලක්කයක් පැමිණීමක් පමණක් සිදුවේ. මෙසේ සැපත පසුපස හඹායන පුද්ගලයා අවසානයේ ඉච්ඡාහංගතියට (Frustration) පත්වීම තුළින් සියදිවි නසාගැනීමට පෙළෙඹෙන බව දක්වයි. පසුකාලීනව ප්‍රබල දේව භක්තිකයෙකු වන කියෙකිගාඩ් ප්‍රකාශ කරන්නේ මෙම තත්ත්වයෙන් මිදීමට එනම් ඉච්ඡාහංගත්වයෙන් මිදීමට වඩ වඩාත් දෙවියන්ට සමීපවිය යුතු බවයි.

2. ඇල්බෙයා කැමූ

සර්ව අසුභවාදියෙකු ලෙස ඇතැම් වින්තකයන් විසින් හඳුන්වනු ලැබූ ඇල්බෙයා කැමූ තම දර්ශනය තුළින් ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ පුද්ගලයාගේ සමස්ථ ලෞකික ජීවිතයම අර්ථශූන්‍ය එකක් බවයි. මිනිසා උපතේ සිට මරණය දක්වාම සැපත පසු පස හඹාගිය ද එහි කිසිදු වටිනාකමක් හෝ සැපතක් නොමැති බවත් අවසානයේ ඉතිරිවන්නේ අපේක්ෂාහංගතිය පමණක් බවත් සඳහන් කරන ලදී. “මේ අයුරින් දිගින් දිගටම එක් එක් දේ ලබාගැනීම සඳහා කරනු ලබන නොනවතින උත්සාහයක් පමණක් අපේ ජීවිත තුළ දක්නට ඇත. මෙය පැහැදිලි කිරීම සඳහා කැමූ “සිසිපස්ගේ මිථ්‍යා කථාව” නම් ග්‍රන්ථයක් ලිවීය.

සිසිපස් යනු ග්‍රීක මිථ්‍යා කථාවක එන චරිතයකි. සිසිපස් කළ වරදක් සඳහා දෙවියන් විසින් ඔහුට දඬුවමක් නියම කරන ලදී. විශාල ගලක් පර්වතයක් මුදනට ගෙන යාම එම දඩවමයි. සිසිපස් ඉතා අමාරුවෙන් මේ ගල මුදුනට ගෙන ගිය විට එය පහලට පෙරලෙයි. නැවතත් ඉහලට ගෙනගිය විට නැවතත් පහලට පෙරලෙයි. සිසිපස් තවමත් මේ ගල කන්ද මුදුනට ගෙනයාමේ යෙදී සිටියි. කැමු කියන්නේ සාමාන්‍ය ලෞකික මිනිසා අතරත් සිසිපස් අතරත් ඇත්තේ සුළු වෙනසක් බවයි. ගල කන්ද මුදුනට ගෙන ගිය විට එය එහි නතර නොවන බවත්, ආපසු බිමටම ඇද වැටෙන බවත් සිසිපස් දනියි. එමෙන්ම තමා විදින්නේ දඬුවමක් බව ඔහු දනියි. සාමාන්‍ය මිනිසා විසින් කරනු ලබන්නේත් සිසිපස් කරන දෙයට සමාන දෙයක් වුවත්, සිසිපස් දන්නා කරුණු තුනම මිනිසා දන්නේ නැත. එම නිසා සිසිපස් සාමාන්‍ය මිනිසාට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ වෙයි.”<sup>5</sup>

මේ අයුරින් මිනිසා ජීවිතකාලය පුරාම අර්ථශුන්‍ය ක්‍රියාවන්හි නියැලෙමින් සිටී. එසේම කැමු විසින් රචනා කරන ලද “පිටස්තරයා” (The Stranger) නව කථාවෙන් ද පිළිබිඹු කරන්නේ මිනිසාගේ හුදකලා බව, තනිකම හා බලාපොරොත්තු සුන්වීමයි. එමගින් ඔහු අවධාරණය කරනුයේ මිනිසුන් අතර දයාව, අනුකම්පාව හා අනෙන්‍යාත්‍ය සබඳතා ගිලිහීයෑම තුළින් අප සියළු දෙනාම පිටස්තරයන් බවට පත්ව ඇති බවයි. එමගින් කැමු ප්‍රකාශ කරන ආකාරයට අසාධාරණත්වය රජකරන සමාජයක සාධාරණත්වය වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්නා පිටස්තරයෙකි, අවනීතිය රජ කරන සමාජයක නීතිගරුක පුද්ගලයා පිටස්තරයෙකි. කැමුට අනුව අරුත්සුන් ලොවක ජීවත් වන අපි සියල්ලෝම පිටස්තරයෝ වෙමු.

ඔහුගේ දර්ශනය තුළින් ජීවිතයේ මෙම අර්ථශුන්‍ය බවට විසදුම් දෙකක් හඳුනාගත හැක. ඉන් පළමුවැන්න ඔහු පසුකාලීනව ප්‍රතිකේෂ්ප කරන අතර, දෙවැන්න අනුමත කරයි. කැමු පළමුවෙන් ප්‍රකාශ කරන්නේ අප ජීවත්වන ලෝකය තුළ පැහැදිලි අර්ථයක් නොමැතිනම්, ජීවිතය අර්ථශුන්‍ය නම් ඒ තුළ අප තවදුරටත් ජීවත්වීමේ එලය කුමක්ද? එවැනි අර්ථ විරහිත

ලොවක ජීවත්වනවාට වඩා සියදිවි නසාගැනීමට යෝජනා කළ කැමු නමුත් එය සාර්ථක පිළිතුරක් නොවන බවත් පරාජිතයෙක් ලෙස මියයනවාට වඩා ජීවිතයට අර්ථයක් එකතු කළ යුතු බව ඔහු පෙන්වා දෙයි. මේ සඳහා කැමු යෝජනා කරන්නේ සමාජයේ සියලු දෙනා සමඟ මානව දයාවෙන් සහ භක්තෘදරයෙන් යුතුව ජීවත් විය යුතු බවයි. ඒ සඳහා ඔහු යෝජනා 03 ක් ඉදිරිපත් කරයි.

1. නිර්මාණකරණය, රසිකත්වය මගින් පුද්ගල අභ්‍යන්තරය අනාවරණය කිරීම.
2. සමාජයේ අන්‍ය පුද්ගලයන් පිළිබඳ මහත් වූ දයාවෙන් ජීවත් වීම.
3. ජීවන ගැටළුවලට කෙසේ හෝ අධිෂ්ඨානශීලීව මුහුණ දීම.”<sup>6</sup>

එකී මානව දයාව හා භක්තෘදරය ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රම 03 ඔස්සේ ගොඩනගා ගත හැකි බව කැමු විසින් රචනා කරන ලද “මහාචාර්ය” නැමති නවකතාව තුළින් පෙන්වා දෙන ලදී.

3. ජීන් පෝල් සාත්‍රේ

සාංදෘෂ්ටිකවාදී දර්ශනයේ ආදරණීය පුත්‍රයා ජීන්පෝල් සාත්‍රේ (Jean Paul Saitre) ලෙස ඇතැම් වින්තකයන් හඳුන්වා දෙයි. සාත්‍රේ දාර්ශනිකයෙකු පමණක් නොව කීර්තිමත් සාහිත්‍යධරයෙකු ද වේ. සාත්‍රේ තම දර්ශනය හා සාහිත්‍ය ගොඩ නගන ලද්දේ මිනිසාගේ පෞද්ගලික නිදහස තහවුරු කරනු සඳහාය. මිනිසා මිනිසාට අහිමිවීමේ භයානක තත්ත්වයක් පවතින බවත්, මිනිසා උත්සහකළ යුත්තේ එම තත්ත්වයෙන් මිදීමට බව ඔහු ප්‍රකාශකරන ලදී. “මාගේ ලෝකය යනු සැමට පොදු ලෝකයක් නොවේ. මාගේ ලෝකය යනු කුමක්දැයි මා විසින්ම තීරණය කරනු ලැබේ. කෙටියෙන් ගත්කළ එය කාලය හා අවකාශය මත පදනම් වූ වේදක ලෝකයක් නොව විඥානය හා සංජානනය මත පදනම් වූ වේද්‍ය ලෝකයකි. මාගේ

සවිඥානිකත්වය මත සමහර විට මට ආලෝකවර්ෂ ගණනාවක් දුරින් පිහිටි ග්‍රහවස්තුවක් මාගේ ලෝකයෙහි අංශයක් වන අතර, ඉතා ආසන්නයේ පිහිටි යම් වස්තුවක් කෙරෙහි සවිඥානික නොවීමෙන් එය මාගේ ලෝකයෙහි අංශයක් නොවිය හැකිය.”<sup>7</sup>

පුද්ගල විඥානය ප්‍රතිකේෂප නොකළ සාත්‍රේ විඥානය ඇතිවන්නේ ලෝකයට අයත් දේ පිළිබඳව සවිඥානික වීමෙන් පමණක් සඳහන් කරන ලදී. ඒ අනුව විඥානය යනු අතීතයට අයත් දෙයක් හෝ අනාගතයට අයත් දෙයක් නොව මේ මොහොතට පමණක් අයත් වන දෙයකි. එබැවින් පුද්ගලයා සවිඥානිකව ක්‍රියාකිරීමෙන් පුද්ගලයා පුද්ගලයාට අහිමි වීමේ අවධානමෙන් මිදිය හැකි බව සඳහන් කරයි. ලෝකයේ පවතින වස්තූන් දෙආකාරයකින් යුක්ත බව පවසන මොහු ඇතැම් ඒවා තමා සඳහා ද ඇතැම් ඒවා වෙනත් දේ සඳහා පවතින අතර ඒවා තමාට අයත් නොවේ. මෙම අදහස නිදසුනකින් පැහැදිලි කරන විට පුටුවක් පවතින්නේ එම පුටුව සඳහා නොව තවත් මිනිසෙකුගේ ප්‍රයෝජනයක් සඳහාය. පුටුව පුටුවට අයිති නැති බව පවසන සාත්‍රේ මිනිසා ද පුටුවක් හා සමාන නොවිය යුතු බව ප්‍රකාශ කරයි. මිනිසා පැවතිය යුත්තේ තවකෙකුගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා නොව මිනිසා සඳහාය. මොහු මතුකරන ගැටළුව වන්නේ ඉතිහාසයේ කිසිදිනෙක මිනිසා මිනිසා සඳහා නොපැවති බවයි. ධනවාදී හෝ සමාජවාදී හෝ ආසිස්ට්වාදී අර්ථ ක්‍රමයක වුවද මිනිසා මිනිසා සඳහා නොපවති. කුඩා වතුර ටැංකියක ජීවත් වන විසිතුරු මත්ස්‍යයා දැකීම නොතරා ප්‍රිය උපදෙවන්නකි. බොහෝ විට ගෙයක්, ආයතනයක් අලංකාර කරන්නට විසිතුරු මත්ස්‍යයන් සහිත මාළු ටැංකියක් තබා තිබේ. එම විසිතුරු මසුන් ජීවත්වන්නේ උන් සඳහා නොව අප උදෙසාය. අපගේ නිවස ආයතනය අලංකාර කිරීම සඳහාය. එසේම මිනිසුන් ද පවතින්නේ තමාගේ තෘප්තිය සඳහා නොව අනෙකාගේ තෘප්තිය සඳහාය.

“මිනිසා බාහිර වස්තුවක් මෙන් තවත් දෙයක් සඳහා පවතින්නක් විය නොහැක. මිනිසා අවශ්‍යයෙන්ම සලකනු ලබන්නේ තමන්ගේම නිශ්චාලක ලෙසය. මිනිසා පවතින්නේ

මිනිසා සඳහාමය. තවත් දෙයක් සඳහා පැවැත්ම මිනිස් පැවැත්ම නොවේ. බාහිර වස්තූන්ට නොකළ හැකි වන බොහෝ දේ මිනිසාට පමණක් කළ හැකි වන්නේ මිනිසා එම බාහිර වස්තූන්ගෙන් වෙනස් වන නිසාය. එයට අවශ්‍ය ආකාරයට වෙනස් වීමට පුටුවකට හැකියාවක් නැත. නමුත් මිනිසාට තමාට අවශ්‍ය ආකාරයට තමා ව වෙනස් කර ගැනීමට හැකියාව තිබේ. මේ නිසා මිනිසාට බාහිර වස්තූන්ට නොමැති අන්දමේ ජංගම ස්වරූපයක් ඇත. සමාජයේ බොහෝ අවස්ථාවලදී සිදුවන්නේ සාමාජික සන්දර්භයනට ඇතුළුවන විට එයට ගැලපෙන ආකාරයෙන් වස්තුවක් මෙන් ක්‍රියාකරන්නට මිනිසා පෙළඹීමයි. හෝටලයක වැඩකරන වේටරයෙකුත් එම හෝටලයේම ඇති පුටුවකුත් අතර ඒ තරම් බලවත් වෙනසක් තිබේද?”<sup>8</sup>

සමස්ථයක් ලෙස සාත්‍රේගේ මෙම දර්ශනය උපදේශන මනෝවිද්‍යාව සඳහා යොදා ගැනීමේදී බොහෝ මිනිසුන් මානසික ගැටළුවලට මුහුණපාන්නේ මෙම පරාරෝපණ තත්ත්වය නිසාය. එබැවින් විකල්ප තෝරාගැනීම සම්බන්ධයෙන් පුද්ගලයාට නිදහසක් හා වගකීමක් තිබේ. පුද්ගලයාට උපතින් හිමිව ඇති ස්වාධීන වීමේ හැකියාව මත ඔහු කිසිදු නීතියකට යටත් විය යුතු නැත. එසේම පුද්ගලයා කිසියම් විකල්පයක් තෝරාගන්නේ නම් එහි වගකීමද ඔහු සතුය.

4. ෆ්‍රෙඩ්‍රික් නිට්ෂේ

1844 වර්ෂයේ දී ජර්මනියේ උපත ලද නිට්ෂේ ඉදිරිපත් කරන ලද දර්ශනය වඩාත් සමීප වන්නේ සාංදෘෂ්ටික මනෝවිද්‍යාවට වේ. ඉතා බුද්ධිමත් දාර්ශනිකයෙක් මෙන්ම මහාචාර්යවරයෙක් ද වූ නිට්ෂේ 1900 දී මිය යන්නේ උන්මත්තක රෝගය වැළඳීමෙනි. නිට්ෂේගේ දර්ශනය දරුණු අනුකම්පා විරහිත විවේචනයන්ගෙන් යුක්ත එකක්වුව ද ඔහුගේ දර්ශනය වැළඳගත් බොහෝ පිරිසක් විය. මොහුගේ දර්ශනය තුළ සදාචාර ඇගයුම් පිළිබඳව වඩාත් අවධාරණය කොට තිබේ. මෙතෙක් අප සමාජයේ පිළිගෙන තිබූ සදාචාර ඇගයීම් බිඳවැටී ඇති බව සඳහන් කිරීමට ඔහු “විනෝද විද්‍යාව” නම් ග්‍රන්ථයේ දී “දෙවියන් වහන්සේ මැරී ඇත”

යනුවෙන් සඳහන් කරයි. එක් උදෑසනක පිස්සෙක් ලන්තැරුමක් ගෙන ප්‍රසිද්ධ වෙළෙඳ පොළ අසල ගැවසෙයි. ඔහු සොයන්නේ කවුදැයි මිනිස්සු ප්‍රශ්න කරති.

“මම සොයන්නෙ දෙවියන් වහන්සේ” ය පිස්සා කියයි. ඔහු තවදුරටත් අසයි. අපේ දෙවියන් වහන්සේ කෝ? උන්වහන්සේට මොනවද වුනේ? එතුමා කොහේද ගියේ? ඉන්පසු ඔහු මෙසේ කියයි.

දෙවියන් වහන්සේ මැරිල. කවුද එතුමා මැරුවේ? උන්වහන්සේ මැරුවේ අපමයි. අපි තමයි මිනීමරුවෝ. දැන් අපිට දෙවි කෙනෙක් නෑ. අපි පුදුම විදියට අසරණ වූ අය නොවෙමුද? අපි දැන් ඉතින් කිසිම පිළිසරණක් නෑ. දෙවියන් නැති ලෝකය, අසරණ, ශුන්‍ය, හිස් ලොවක්. මෙබඳු ලොවක අප ජීවත් වන්නේ කොහොමද?

මෙමගින් නිටිෂේ පෙන්වා දෙන්නට උත්සාහ කරනුයේ පුද්ගලයා විසින් සමාජයේ සාරධර්ම හා ඇගයුම් විනාශකොට ඇති බවයි. නිටිෂේ තවදුරටත් ප්‍රකාශ කරන්නේ මිනිසුන් දානපතියන් වන්නේ ආත්ම කීර්තිය සඳහාය. මිනිසුන් අවංක වන්නේ කීර්ති ප්‍රශංසා ලැබීමේ චේතනාවෙනි. මිනිස්සු බොහෝ විට ප්‍රේම කිරීම නිසා තවත් අය කෙරෙහි ක්‍රෝධය ඇතිකර ගිනිති. මේ අයුරින් බලන කළ ඇගයුම්වල කිසිදු වටිනාකමක් නොමැත. මෙම ඇගයුම් ක්‍රියාත්මක වන අන්දමින් සිදුවන්නේ එම ඇගයුම් විසින්ම එම ඇගයුම් විනාශකර දමීමකි. සමකාලීන ආගම් විවේචනය කළ නිටිෂේ වරක් ප්‍රකාශ කරන්නේ “ලෝකයේ ජීවත් වන්නේ එක් ක්‍රිස්තියානුවෙක් පමණි. ඔහු කුරුසියක් මත මළේය” යනුවෙනි. කිතුනුවා කළ යුත්තේ ක්‍රිස්තුස්ට යාඥා කිරීම නොව ඔහු පෙන්වා දුන් මාර්ගයෙහි ගමන් කිරීම බව ප්‍රකාශ කළේය. මේ ආකාරයට නීති රීති මත පදනම් වූ සමාජ සදාචාරය විවේචනය කළ ඔහු හොඳ හා නරක පිළිබඳ ක්‍රිස්තියානි බෙදීම අසාර්ථක බව ප්‍රකාශ කළ නිටිෂේ හොඳ යැයි සම්මත වර්ගව තුළ නරක ද නරක යැයි සම්මත වර්ගව තුළ හොඳද පවතින බව පෙන්වුම් කළේය. නිටිෂේ

ප්‍රකාශ කරන්නේ හොඳ හා නරක පිළිබඳ ඒකමතික නිර්ණායකයන් නොමැති බවය.

“ඥාන විභාගවාදයේදී ඔහු කියා සිටියේ ලෝකයේ පොදු සත්‍යයැයි කියා ගත හැකි කිසිවක් නැති බවයි. සත්‍ය යන්න එකිනෙකාගේ දෘෂ්ටිකෝණයන්ට අනුව සකස් වන දෙයකි. එම දෘෂ්ටිකෝණයන් සකස් වන්නේ එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතාවන් අනුවය. එමනිසා තාපය උපයෝගීතාවය සංකල්පයක් පමණි. මෙයින් ගම්‍ය වන අදහසක් නම් ලෝකය පිළිබඳව උපේක්ෂා සහගතව විස්තරයක් නොකළ හැකි බවයි. සෑම විස්තරයක්ම පක්ෂපාතීය. සෑම විස්තරයක්ම එක්තරා ඇගයුමක් මත පදනම් වූවකි. එමනිසා එය පක්ෂපාතී වූවකි.”<sup>9</sup>

**සාංදෘෂ්ටික ප්‍රතිකාර ප්‍රවේශය (Logo Therapy)**

සාංදෘෂ්ටික ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සාංදෘෂ්ටික උපදේශනය මත පදනම්ව ක්‍රියාත්මක වන අතර, එය Logo Therapy හෙවත් අර්ථ ප්‍රතිකාරය යනුවෙන් හඳුන්වයි. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයෙහි ආරම්භක මනෝවිද්‍යාඥයා ලෙස සැලකෙන්නේ වික්ටර් ෆ්‍රැන්කල් (Viktor Frankl) ය. මෙහිදී ෆ්‍රැන්කල්ගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය මූලික වශයෙන් සාකච්ඡා වූවද ඉහතින් අප හඳුනාගත් සාංදෘෂ්ටිකවාදීන්ගේ ද දාර්ශනික අදහස් මේ සඳහා යොදාගෙන ඇත. ෆ්‍රැන්කල්ගේ විශේෂත්වය වන්නේ දාර්ශනික න්‍යායන් ගොඩනගනු වෙනුවෙන් ප්‍රතිකාර ක්‍රමශිල්පයක් හඳුන්වාදීමයි.

“ඇමරිකානු වෛද්‍යවරයෙකු වරක් විශානාහි මගේ කාර්යාලයට පැමිණ ඇසූ ප්‍රශ්නයක් මෙහිදී මට සිහිපත් වෙයි. “ආචාර්යතුමනි, දැන් ඔබ මනෝ විශ්ලේෂකයෙක්ද?” මම එයට මෙසේ පිළිතුරු දුනිමි. “හරියටම එසේ කීම අපහසුය. මනෝ විකිත්සකයෙක් යැයි කීම ඊට වඩා සුදුසුයි.” එවිට ඔහු තවදුරටත් මගෙන් මෙසේ ඇසුවේය. ඔබ අනුගමනය කරන්නේ කුමන ගුරුකුලයද? මගේ පිළිතුරු මෙසේ විය. “ඒක මගේම න්‍යායක්” එය ඉෂ්ටාර්ථ විකිත්සාව යනුවෙන් හඳුන්වන්නට පුළුවන්. ඔහු යළිත් මෙසේ ඇසුවේය. “අර්ථ ප්‍රතිකාරය යනු කුමක්දැයි එක් වැකියකින් කරුණාකර හඳුන්වා දෙන්නට හැකිද?” “අඩු තරමින්

මනෝ විශ්ලේෂණය සහ ඉෂ්ටාර්ථ විකිත්සාව අතර වෙනස කුමක්ද?" මම මෙසේ ඇසුවෙමි. "එයට පෙර ඔබ සිතන අන්දමට මනෝවිශ්ලේෂණය යනු කුමක්දැයි මට එක් වැකියකින් හඳුන්වාදිය හැකිද?" ඔහුගේ පිළිතුර මෙසේ විය. "මනෝ විශ්ලේෂණයේදී කෙරෙන්නේ රෝගියා ඇඳක වැතිර ඇතැම් විට කීමට කැමති නැති කරුණු පවා මුළුමනින්ම පැවසීමය." ඒ කියමන සුදුසු ලෙස සකස් කොට වහා ම මගේ පිළිතුර දුනිමි. "එසේ වුවත් අර්ථ ප්‍රතිකාරයේදී කෙරෙන්නේ ලෙඩා පුටුවේ වාඩි වී සිටියදීම, ඇතැම් විට ඇසීමට කැමති නැති දේ ඔහුට ඇසෙන්නට සැලැස්වීමයි."<sup>10</sup>

ග්‍රැන්කල්ගේ උපදේශනයේ ප්‍රධාන සංකල්පය වන්නේ ජීවිතයේ සැබෑ අරුත (Meaning) සොයා යාමයි. ජීවිතය යථාර්ථ සත්‍යයෙන් ඇත්වූ උපදේශනලාභියා නැවතත් යථාර්ථයට ගෙනඒම මෙමගින් සිදුකරනු ලැබේ. රෝගියාට තම ජීවිතාර්ථය සොයා ගැනීමට උදව් කිරීම අර්ථ ප්‍රතිකාරයේ කාර්ය භාරය ලෙස සලකනු ලැබේ. එසේම මිනිසා තම පැවැත්ම පිළිබඳ වගකීම් දැරිය යුතුය යන කරුණු අර්ථ ප්‍රතිකාරයේදී මූලික වශයෙන් අවධාරණය කෙරේ. කලින් ඔබ ජීවත් වූයේ වැරදි ලෙස යැයි සිතා, දෙවන වරට අලුතෙන් ජීවත්වන්නෙකු ලෙස සලකා වෙනස් ලෙස ක්‍රියාකිරීමට පටන් ගත යුතුය යන්න මෙමගින් අවධාරණය කෙරේ.

**අර්ථ ප්‍රතිකාරයේ ක්‍රමශිල්ප**

අර්ථ ප්‍රතිකාරයේ මූලික අරමුණ වන්නේ තමා තුළින් ඇත් වූ රෝගියා නැවතත් තමා වෙත රැගෙන ඒමයි. එහිදී විකට්‍ර ග්‍රැන්කල් විසින් හඳුන්වා දෙන ලද උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප අතිශයින් වැදගත් වේ. එහිදී ප්‍රධාන කාරණා 03 ක් හඳුනාගත හැක.

1. අධි අධ්‍යාශය - Hyper - Intention
2. අධි - ප්‍රත්‍යාවේෂණය - Hyper - Reflection
3. අවප්‍රත්‍යාවේෂණය - De-reflection

**අධි අධ්‍යාශය**

අධි අධ්‍යාශය මගින් පෙන්වා දෙන්නේ යම් සිදුවීමකට බලකරනු ලැබුවහොත් එය ඉටුකර ගැනීම අපහසුය යන්නයි.

"යම් පුද්ගලයෙකු යමකට බිය වෙතොත් බිය ඒ වෙතට සංක්‍රමණය වෙතැයි අනෙක් අතට කිව හැකිය. එසේම යම් අධ්‍යාශයකට බල කරනු ලැබුවහොත්, එය ඉටුකර ගැනීම උගහට වන බවද පැවසිය යුතුය. මේ බල කරන ලද අයුතු අධ්‍යාශය හෙවත් අධි අධ්‍යාශය විශේෂයෙන්ම ලිංගික නියුරෝසියා රෝගීන් තුළ දක්නට ලැබෙන බව කිව හැකිය. යම් පුරුෂයෙකු තමාට බොහෝ සේ ලිංගික ශක්තිය ඇතැයි හෝ යම් කාන්තාවක තමාට බොහෝ සේ සුරාන්තය උසුලා ගෙන සිටීමට හැකි යැයි හෝ පෙන්වීමට වැඩි වැඩියෙන් උත්සාහ කරන තරමට එහිලා ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වය වැඩි වැඩියෙන් හීන වනු ඇත. සන්තුෂ්ටිය මූලික අරමුණක් නොව, ඇත්තටම අතුරු ප්‍රතිඵලයක් සහ ආංගික බලපෑමක් වන අතර, එය එසේම පැවතිය යුතු ද වේ. එසේ නොමැතිව එය ප්‍රධාන අරමුණු කරගනු ලැබුවහොත් ඒ පමණට එය නැසී වැනසී යා හැක."<sup>11</sup>

මෙම අධිඅධ්‍යාශය නිසා හටගන්නා මානසික ගැටළු කිහිපයක් හඳුනාගත හැක. එහිදී,

- \* හීනිකා (Phobia)
- \* ග්‍රස්ටීය අක්‍රමතා (Obsessive Disorder)
- \* මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා ඇබ්බැහිවීම්

අධිඅපේක්ෂණය නිසා මිනිසුන්ට බොහෝ මානසික ගැටළුවලට මුහුණදීමට සිදුවේ. සරල නිදසුනක් ලෙස නින්ද නොයාමේ ගැටළුව ගතහොත් බොහෝ මිනිසුන්ට පවත්නා පොදු ගැටළුවක් ලෙස මේ තත්ත්වය හඳුනාගත හැක. අධි අපේක්ෂණය නිසා බොහෝ අයට නින්ද නොයාම පිළිබඳ බියක් ඇති වේ. එම නිසා ඔවුන් නිදාගැනීම සඳහා මහත් ආයාසයක් දරයි. ඒ තුළින් සිදුවන්නේ පුද්ගලයා තුළින් තවදුරටත් නින්ද ඇත්ව යාමයි.

අධිප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය

මෙම අධිප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය (Hyper - reflection) wê wOHdYh (Hyper - intention) හා බැඳී පවතින්නකි. මෙමගින් අර්ථවත් වන්නේ පමණ ඉක්ම වූ අවධානයයි. ඒ සඳහා නිදසුන් සපයන ග්‍රැන්කල් තම සායනය සඳහා පැමිණි තරුණියකගේ රෝග වාර්ථාවක් මෙසේ දක්වයි. "එක්තරා තරුණ ස්ත්‍රියක් මා වෙත පැමිණ ඇය නිර්මදතාවෙන් (ලිංගික උදාසීනත්වයෙන්) පෙළෙන බව කියා සිටියාය. ඇය ගැන ඉතිහාසය විමසා බැලීමේදී ළමා අවධියේදී ඇය තම පියා විසින් ලිංගික අපයෝජනයට ගොදුරු කරගෙන ඇති බව අනාවරණය විය. ඇය තුළ ලිංගික නියුරෝසියාව වැළඳීමට බලපෑවේ හුදෙක් ඒ බරපතළ ඝෂනික (උග්‍ර මානසික පීඩාකාරී) අත්දැකීම නොවන බව සාක්ෂි මගින් තහවුරු විය. මනෝ විශ්ලේෂණය පිළිබඳ වූ ජනප්‍රිය සාහිත්‍ය වැඩි වැඩියෙන් කියවීම නිසා, ඒ පැරණි අත්දැකීම ඉදිරියේදී තමාට මහත් සේ හානිකර වෙතැයි යන නිරන්තර හීතියෙන් ඇය කල්ගෙවා තිබුණු බව අනාවරණය විය. මේ අපේක්ෂණ කාංසාව තම ස්ත්‍රීත්වය සමඟ ගැළවී සිටීමට අධිඅධ්‍යායයක් (Hyper - Intention) මෙන් ම තම සහකරු වෙත නොව තමා වෙත ම යොමු වූ අත්‍යන්ත අවදානයක් හෙවත් අධිප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයක් ද ඇය තුළ වර්ධනය විය."<sup>12</sup> විවිධ ඇබ්බැහිවීම් නිසා පීඩා විඳින දස දහස් ගණන් මිනිසුන්ට එම ඇබ්බැහිවීම්වලින් මිදීමට අවශ්‍ය වුවද එය කිරීමට නොහැකි වී ඇත්තේ තම ඇබ්බැහිය පිළිබඳ ඇති අධිප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය නිසාවෙනි.

අවප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය - (De-reflection)

ග්‍රැන්කල්ගේ උපදේශන ක්‍රමශිල්පයෙහි කුඩාප්‍රාප්තිය සිදු වන්නේ අව ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය මගිනි. අධි අධ්‍යායය මෙන්ම අධිප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය පිටුදකිය හැක්කේ අවප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය තුළිනි.

මෙම ශිල්පක්‍රමය නින්දා නොයාමේ ගැටළුවට මුහුණපා සිටින රෝගීන්ට ග්‍රැන්කල් යෝජනා කරන්නේ නින්දා නොයාම පිළිබඳ බිය වැඩිවෙත්ම ඔහුට නින්දා නොඑයි. මේ සුවිශේෂ බිය පහකිරීම සඳහා ඔහු ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්නේ විරුද්ධ අභ්‍යාසය

කරන ලෙසය. එනම් නිදා නොගෙන හැකිතාක් අවධියෙන් සිටීමට උත්සාහ කරන ලෙසය. නින්දා නොයාමේ අපේක්ෂණමය කාංසාවෙන් (මෙහි අපේක්ෂණ කාංසාව යනුවෙන් දක්වන්නේ යමක් සිදුවෙතැයි හෝ සිදුනොවෙතැයි ඇතිවන බියයි) පෙළෙන බැවින් උද්ගතවන අතිඅධ්‍යායය, නින්දාට නොගොස් සිටීමේ ප්‍රතිවිරෝධමය අධ්‍යායය මගින් විතැන් කළ යුතුය. එමගින් සැපවත් නින්දක් ලබාගත හැකි බව ග්‍රැන්කල් පෙන්වා දෙයි.

මෙම ක්‍රමශිල්පයේදී සිදුවන්නේ පුද්ගලයා පීඩාවිඳින මානසික ගැටළුවෙහි වර්ධනාත්මක අංශයට ප්‍රතිකාර කිරීම නොව වර්ධනාත්මක සාධක නිසා හටගන්නා මානසික සාධකවලට පිළියම් කිරීම වේ. එය තවදුරටත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම සඳහා ග්‍රැන්කල්ගේ තවත් සායනික වාර්ථාවක් පහත ආකාරයට හඳුනාගත හැක.

"පිරිසක් ඉදිරියේ දහදිය ගැලීම ගැන බිය වන තරුණ වෛද්‍යවරයෙක් ඒ ගැන මනෝ උපදෙස් පැතුටුවිය. මේ අපේක්ෂණ හීතිය නිසාම ඔහුට අධික ලෙස දහදිය ඇතිවිය. ගොඩනැගී ඇති මේ චක්‍රය බිඳ දැමිය යුතු බව මට පෙනී ගියේය. යළි යළිත් දහදිය ඇතිවන විට, සිතාමතාම තමාට කොතරම් දහදිය පිටකළ හැකිදැයි මිතුරන්ට පෙන්වීමට උත්සාහ කරන ලෙස මම ඔහුට උපදෙස් දුනිමි. සතියකට පසු මා වෙත පැමිණ වාර්තා කළ අන්දමට, ඔහුගේ අපේක්ෂණමය හීතිය වැඩි කරන ඕනෑම අයෙකු හමු වූ විට ඔහු තමාටම මෙසේ කියා ගත්තේය. "මම පිට කළේ බෝතල් දෙකක් විතරයි. මම දැන් කොහොම හරි දහදිය බෝතල් දහසක්වත් පිට කරන්න ඕනෑ." ප්‍රතිඵලය වූයේ එකම හමුවකින් සිව්වසරක් පෙළෙමින් සිටි හීතියාව, සතියකින් සුවකර ගත හැකි වීමයි."<sup>13</sup>

මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම ශිල්පය භාවිත කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු වන්නේ ඕනෑම මානසික ගැටළුවක් සඳහා මෙය යොදාගත නොහැකි බවත්, එය පළපුරුදු උපදේශකවරයෙකුට (Counselor) ඉතා සාර්ථකව යොදා ගත හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයක් බවය.



සාංදෘෂ්ටිකවාදීන්ට අනුව ජීවිතයේ අර්ථය පැවැත්ම විනාශකරන පුද්ගල ජීවිතයේ මුහුණදීමට සිදුවන කාරණා 03 ක් පෙන්වා දෙයි. එනම්,

1. දොම්නස
2. සාවද්‍යතාව
3. මරණය

අර්ථ ප්‍රතිකාරය තුළ අවධාරණය කරනුයේ මේ කාරණා තුනම පුද්ගල ජීවිතයක් තුළ තිබියදීත් අප ජීවිතයට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේ ද යන්නයි.

**දොම්නස**

මෙහිදී දොම්නස යනු පුද්ගල ජීවිතය තුළ සතුට අහිමි වීම තුළ ඇතිවන ස්වභාවයයි. පුද්ගල ජීවිතයේ විවිධ හේතූන් සහ සිදුවීම් නිසා සතුට විනාශ වී දොම්නස ළඟාවිය හැක. එවැනි අවස්ථාවක පුද්ගලයා ක්‍රියා කළ යුතු ආකාර 03 ක් මෙමගින් පෙන්වා දෙයි.

1. මුහුණ පෑමට සිදුවූ දොම්නස, පීඩාව ශක්තියක් බවට පත්කරගෙන ජීවිතය වඩාත් සාර්ථක භාවයට පත්කර ගැනීම.
2. දොම්නසට මුහුණදී සාර්ථකව ජය ගැනීම.
3. ජීවිතයට ඇති වෙනස්වීමේ හැකියාව,

වගකීමෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා අනුබලයක් කරගැනීම සතුට යනු හඹා ගොස් උපයා ගත හැකි දෙයක් නොව යම් ක්‍රියාවකින් ඇතිවන ප්‍රතිඵලයකි. සතුටුවීමට හේතුවක් තිබිය යුතුය. හේතුව සොයාගත් විට සතුට ඔහු කරා නිරායාසයෙන්ම ළඟාවනු ඇත. මිනිසා සතුට හඹා යන්නෙකු නොව, සතුටට පත්වීමට හේතු සොයායන්නෙකු විය යුතුය. පුද්ගල ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය යනු සතුටට පත්වීමට හැකියාව ඇත්තෙකු වන්නා සේම පීඩාව විදදරා ගැනීමට හැකියා ඇත්තෙකු ද විය යුතුය. මිනිසා පීඩාවට, දොම්නසට, අරුත්හීන් බවට පත්වන සෑම

අවස්ථාවකම සාංදෘෂ්ටික රික්තයක් ඇතිවන බව පවසන සාංදෘෂ්ටිකවාදීන් එකී හිස් බව නිසා පුද්ගලයාට ඇතිවිය හැකි ලක්ෂණ 03 ක් දක්වයි. එනම්.

1. අවපීඩනය
2. ආක්‍රමණශීලීභාවය
3. මධුලෝලීත්වය

පුද්ගලයා පීඩාවට පත්වන සෑම අවස්ථාවකම ඉහත කරුණු 03 ට මුහුණදීමට ඇති අවස්ථාව වැඩි බැවින් පීඩාව විදදරාගැනීමේ ශක්තිය තමා තුළ වර්ධනය කරගත යුතු වේ. මෙම පීඩාවෙන් මිදී ජීවිතාර්ථ කරා ළඟාවීමට පුද්ගලයා සිදුකළ යුතු කාර්යක් ලෙස දක්වන්නේ,

1. වැඩක් නිර්මාණය කිරීම හෝ ක්‍රියාවක් ඉටු කිරීමයි.
2. යමක් අත්දැකීම හෝ යම් කෙනෙකු මුණගැසීමයි. (මෙමගින් අදහස් කරන ලද්දේ ජීවිතයට ආදරය වැනි අත්දැකීමක් ලබාගැනීම වේ.)
3. ජීවිතයේ අපේක්ෂාභාංග අවස්ථාවකට මුහුණපා සිටියදී කිසිවෙකුගේ උදව්වක් නොලද අවස්ථාවකදීත් තමා තුළින්ම වෙනසක් ඇතිකර පෞද්ගලික බේදවාචකය මහා ජයග්‍රහණයක් බවට පත්කර ගැනීමයි.

මෙහිදී මොවුන් පෙන්වා දෙන්නේ පීඩාව වළක්වා ගත නොහැකි අවස්ථාවල එය විඳගනිමින් වුවද, තේරුම්ගත යුතු, තේරුම්ගත හැකි අරුතක් ජීවිතයේ ඇති බවය. එසේම පීඩාව වළක්වා ගැනීමට නම් එයට පාදක වූ හේතුව ඉවත් කළ යුතුය. මක්නිසාද යත් අනවශ්‍ය ලෙස පීඩා විදීම වීරකමක් නොව මෝඩකමක් වන බැවිනි.

**2. සාවද්‍යතාව**

මෙමගින් පෙන්වා දෙන්නේ පුද්ගල ජීවිතය තුළ වැරදිම් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව ඉතා වැඩි බවය. සාංදෘෂ්ටිකවාදීන් පෙන්වා

දෙන්තේ මිනිසා යනු "අලුත්වැඩියා කළ හැකි යන්ත්‍රයක්" හා සමාන බවයි. ජීවිතයේ සිදුවන එක් වරදකින් මිනිසා මුළු ජීවිතයෙන්ම වන්දි ගෙවිය යුතු නොවේ. සැත් ක්වින්ටන් හි සිර කරුවන් අමතමින් වරක් මම මෙසේ කීවෙමි. "ඔබ සියළු දෙනාත් මම වගේම මනුෂ්‍යයෝ. ඒ නිසා දඬුවම් විදීමට වරදක් කරන්නටත් ඔබට නිදහස තිබුණා. ඒත් ඒ වරද ජයගෙන ඉහළට අවුත්, වඩා හොඳ මිනිසුන් බවට වෙනස් වීමෙන් වැඩි දියුණුවක් ලබාගැනීමට දැන් ඔබට වගකීමක් තිබෙනවා."<sup>14</sup>

3. මරණය

මරණය යනු පුද්ගලයාට ජීවිතයේ ඕනෑම මොහොතක ළඟාවිය හැකි තත්ත්වයකි. මරණින් මතු ජීවිතයක් පිළිබඳ ඔබ විශ්වාස කරන්නේ නම් ජීවත්විය යුත්තේ ඔබ දෙවන වාරයෙහි ජීවත් වන්නෙකු ලෙස සලකා ජීවත් වන්නට පටන් ගන්න. කලින් වාරයේ වැඩ කළේ යාවද්‍ය ලෙස යැයි සලකා නිවැරදි ලෙස වැඩ කිරීම අරඹන්න. වියපත් භාවයත් සමඟ මරණය පිළිබඳ වැඩි වැඩියෙන් දැනෙන්නට වන බැවින් ඒ සඳහා මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය යෝජනා කරන්නේ වියපත් වුවන්ට අවස්ථා සීමිතය. අනාගත අපේක්ෂාවන් ද සීමිතය. නමුත් ඔවුන් ඔවුන්ගේ අතීත ජීවිතය සිහිපත් කර අනාගත මරණ බිය අවම කරගත හැකි බව පෙන්වා දෙයි.

සමස්ථයක් ලෙස ගත්කළ අර්ථ ප්‍රතිකාරයට පදනම් වී ඇත්තේ සාන්ද්‍රාණ්ටිකවාදී දර්ශනය වේ. එය ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස යොදා ගන්නේ නම් සාන්ද්‍රාණ්ටිකවාදී දර්ශනය, මනෝවිද්‍යාව, සාහිත්‍ය ආදී සියළු අංශයන් පිළිබඳ මනා දැනුමක් හා ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ.

ආන්තික සටහන

1. අබේපාල රොලන්ඩ්, අබේපාල අරුන්දතී, සාන්ද්‍රාණ්ටික හා මානුෂික මනෝවිද්‍යා පුවේශ, 2010, 60 පිටුව.
2. විරසේකර යාපාරත්ත, පරාරෝපන සංකල්පය පිළිබඳ සාන්ද්‍රාණ්ටිකවාදී විග්‍රහය, විත්තනධාරා, 45 පිටුව.
3. ගමාවිච්චි ලීලානන්ද, මිනිස් දිවියේ අරුත සොයා, 2002, 80 පිටුව.
4. යාපාරත්ත විරසේකර, මාගධි ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, කියකිගාඩි සහ සාන්ද්‍රාණ්ටික වාදය, 62 පිටුව.
5. ධර්මසිරි ගුණපාල, දාර්ශනික ප්‍රශ්න, 194 පිටුව.
6. අබේපාල අරුන්දතී, අබේපාල රොලන්ඩ්, සාන්ද්‍රාණ්ටික හා මානුෂික මනෝවිද්‍යා පුවේශ, 2010, 22 පිටුව.
7. හපුආරච්චි ගාමිණී, සමරසිංහ උපාලි, උපදේශන මනෝවිද්‍යාව, 201, 181 පිටුව.
8. ධර්මසිරි ගුණපාල, දාර්ශනික ප්‍රශ්න, 97 පිටුව.
9. ධර්මසිරි ගුණපාල, ෂෝපන්තවර් සහ නිව්ෂේ, 153 පිටුව.
10. ගමාවිච්චි ලීලානන්ද, මිනිස් දිවියේ අරුත සොයා, 2002, 128 පිටුව.
11. එම - 154 පිටුව.
12. එම - 155 පිටුව.
13. එම - 156 පිටුව.
14. එම - 182 පිටුව.