

කෝවිඩ් 19 වසංගත සමයේ අපේ හැසිරීම

ආචාර්ය රවින්ද්‍ර රණසිංහ - මනෝ විකිත්සක

කෝවිඩ් 19 වසංගත සමය අපි හැමදෙනාටම විවිධ ආකාරයේ අත්දැකීම් ගෙන ආ සමයක්. මෙතැනදී විශේෂයෙන් වැදගත් වෙන්නේ අපි කොහොමද මේ අමාරු කාලයේදී අපේ සිත සහ හැඟීම් කළමනාකරණය කරගන්නේ කියන කාරණයයි. රට පුරා පනවනු ඇදිරි නීතිය නිසා පවුලේ හැම දෙනාම බොහොමයක් කාලයක් ගෙදරට වෙලා ඉන්ද්‍රදේදී අනිවාර්යයෙන්ම කවදාවත් අත් නොවිඳි තත්ත්වයන්ට මුහුණ දෙන්නට ඇති. වැඩිහිටි උදවියට තමන්ගේ කාලය ගෙවා දමන හැටි ගැන හිතා ගන්නට බැරි වෙන්නට ඇති. සමහරු කලකිරීමෙන්, බියෙන්, නැතිනම් කේන්තියෙන් පසුවෙන්නට ඇති. දරුවන්ද තමන්ගේ යාලුවන් සමග කල් ගෙවන්නට නොලැබෙන නිසා, කොම්පියුටරයට, ලැප්ටොප් එකට, නැතිනම් ස්මාට් ෆෝන් එකට වැඩි කාලයක් යොදවන්නට ඇති. පාඩමට අවධානය යොමු කිරීම පහසු නොවුණු නිසා, දෙමාපියන්ගෙන් බැණුම් අසන්නට ද ඇති.

කොහොම වුනත් මේ කාලය අපේ ඉවසීම ප්‍රගුණ කරන්නට කදිම කාලයක් හැටියට නම් කල හැකියි. තමන්ගේ හිතේ ඇති නොසන්සුන් බව නිසා බොහෝ අය හිතට එන අදහස් කියවන්නට පටන්ගෙන තියෙනවා. හැම කෙනෙක්ම කිසියම් බයකින් පසුවෙන කාලයක් මේ. සාමාන්‍යයෙන් තමන්ගේ ගමනේ බිමනේ යෙදුණු මිනිසුන් ගෙදරට කොටු වුනාම ඇතිවෙන අපහසුව නිසා හුඟක් කලකිරීමට පත්වෙලා තිබෙනවා.

විශේෂයෙන්ම මිනිසුන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයට කොරෝනා වෛරසය නිසා එල්ලවුණු බලපෑම අති මහත්. සමහරුන්ගේ ව්‍යාපාර අඩාල වෙලා, නැත්නම් රැකියා අහිමිවෙලා. දරුවන්ට තමන්ගේ මිත්‍රයින් සමග එක්රොක් වෙන එකටත් බාධා පැමිණිලා. මේ තත්ත්වය නිසා විවිධ ආකාරයේ හැඟීම් ගොඩක් එක්ක මිනිසුන්ට පොර බදන්න වෙලා තියෙනවා. තව කෙනෙකුට ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ කොහොමද කියලා තේරුමක් නැති තත්ත්වයට මානසික අවුලක් ඇතිවෙලා තියෙනවා. මේ නිසා වඩාත් අවධානයෙන් තමන් කතා කරන්නේ මොනවාද, මොන වචනද භාවිතා කරන්නේ, තව කෙනෙකුගේ මානසිකත්වය බිඳ නොවැටෙන්නට කටයුතු කරන්නේ කොහොමද කියලා අපි විශේෂයෙන්ම කල්පනා කරන්නට ඕනේ.

මෙතැනදී තවත් වැදගත් කාරණයක් තමයි අපි කොහොමද කෙනෙකුට ඇහුම්කන් දෙන්නේ කියන එක. තමන්ගේ බිය, නැතිනම් දුක ගැන කතා කරන කෙනාට සවන් දීමෙන් අපිට ඒ අයට විශාල උදව්වක් කරන්නට පුළුවන්. ඒ අය අපෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ තමන් කියන දේ ට ඇහුම් කන් දීම පමණයි. තව කෙනෙකුගේ හිතේ තියෙන වකිතය, කාංසාව මකන්න කරන්න අපිට කරන්න පුළුවන් දේ තමයි වැදගත් වෙන්නේ. ඒ නිසා කෙනෙක් මේ කොරෝනා සමයේදී අදහස් දක්වන කොට අපි ඒ දේ ට හොඳින්ම ඇහුම්කන් දෙන්නට ඕනේ. අපිට ඒ කුසලතාව නැත්නම්, මේක තමයි හොඳම කාලය ඒ කුසලතාව වර්ධනය කරන්න. තමන්ගේ හිතේ තියෙන දේ කියාගන්න බැරි බොහොමයක් මිනිස්සු මේ කාලයේදී අධික කේන්තියෙන් පසුවෙනවා. සමහරවිට ප්‍රවණ්ඩකාරී වෙන්නත් පුළුවන්. මේ නිසා අපිව සන්සුන් කර ගැනීමෙන්. අපිට තවත් බොහෝ අයට උදව් කරන්නට අවස්ථාව සැලසෙනවා.

විවිධ පුද්ගලයෝ තමන්ව සන්සුන් කරගන්නේ විවිධ ආකාරයට. සමහරු සිංදු කියනවා, සංගීතය වාදනය කරනවා, පොත් කියවනවා, ගෙවතු වගාවේ යෙදෙනවා, චිත්‍ර අඳිනවා. තවත් අය ඡායාරූපකරණයේ යෙදෙනවා. තවත් අය මල් වගා කරනවා. මේ තමන්ගේ හිතේ තියෙන කැලඹිල්ල සමනය කරන්න විවිධ පුද්ගලයෝ යොදාගන්න උපක්‍රම. නමුත් මේ අතර අපිට අපේ ගෙදර හා වටපිටාවේ අය එක්ක අන්තර්ක්‍රියා කරන්න සිද්ධවෙනවා. එතැන තමයි අපි ට හැබැවින්ම අභියෝගය තියෙන්නේ. අපි සරල විදිහට මේ ගැන හිතුවාට, අපේ හැසිරීම පේන්නේ අපි වටා ඉන්න අයටයි. ඒ නිසා අපි මොන විදිහටද හිතන්නේ, හැසිරෙන්නේ කියන එක ගැන අපේ අවධානය යොමු කරන්නට ඕනේ.

අපි ගැන අවධානය දෙන්නට අවශ්‍ය බව කිව්වාට ඒ කොහොමද කියලා කෙනෙකුට ප්‍රශ්ණයක් ඇති වෙන්නට පුළුවන්. මොකද අපි අවධානය ගොඩ නැගීම ගැන කුසලතා පුහුණු කරලා නොමැති වෙන්නට පුළුවන්. ඉතිං අපි කරන්නට ඕනේ අපි ඉන්න තැන ගැන, ඒ වටපිටාව ගැන, එතැනදී අපිට ඇතිවෙන

හැඟීම් ගැන, අප වටා ඉන්න අය ගැන, අපේ සිතට නැගෙන සිතුවිලි ගැන අවධානයෙන් පසුවීමයි. මේකට “සතිය” පිහිටුවීම කියලා කියන්නත් පුලුවන්. ඔබ ඉන්න තැන ඔබ සිහියෙන් පසුවෙනවාද කියලා කල්පනා කර බලන්න පුලුවන්. තමන් කරන වැඩට සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කලොත්, සිතට නැගෙන අනික් අදහස් එක්ක නොගැටී ඉන්න පුලුවන්. අපි මල් පාත්තියක් සකසමින් ඉන්නවානම්, අපේ සිත ඒ මල් පාත්තියේ ම තබා ගත යුතුයි. පාත්තිය හදන හැටි, පැල තවත් කරන හැටි, වතුර දාන හැටි, මේ කියන මුලු ක්‍රියාදාමයටම අවධානය දීමෙන්, සිත එකලස් කර ගැනීම කරගන්න පුලුවන්. එළැඹී සිහියෙන් පසුවීම කොරෝනා කාලයේදී විතරක් නෙමෙයි, වෙනත් කාලවලදීත්, බොහොම සෞඛ්‍යසම්පන්න ලෙස ජීවත්වෙන්න උපකාර කරන දෙයක්.

කොරෝනා කාලයේදී ඇති වී තිබෙන ගැටුම්වලින් බොහොමයක් ස්වාමි පුරුෂයා සහ භාර්යාව අතර සිදු වී ඇති දේ බව පෙනෙන්නට තිබෙනවා. ඒ දෙදෙනාට එකිනෙකා හා කල්ගෙවන්න කොරෝනාව නිසා කාලයක් ලැබුණා. ඒ කාලය එලදායි විදිහට භාවිතා කරන්න ඒ යුවල කල්පනා කරන්නට අවශ්‍යයි. එකිනෙකා සමග බොහොම හිතමිතුරු ලෙස සන්නිවේදනයේ යෙදෙන්න, එකිනෙකාට උපකාර කරගන්නට, සහ එකිනෙකා කෙරේ සැලකිලිමත් වෙන්නට කොරෝනා සමය අවකාශය සලසා දී තියෙනවා. නමුත් ඒ වෙනුවට බොහෝ විවාහක යුවල අතර ගැටුම් වර්ධනය වීම දකින්නට තියෙනවා. එකිනෙකා නුරුස්නා තත්ත්වයට විවාහක යුවල පත්වීම ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය දක්වා ගැටුම් නිර්මාණය කරන්නට හේතුවී තිබෙනවා. අප කල්පනා කරන්නට අවශ්‍ය දේ නම් මෙවැනි ගැටුම් ඇතිවීම වලක්වාගන්නේ කෙසේද කියන එකයි. ඉවසීම ප්‍රගුණ කිරීම, අනෙකා කෙරේ ගරුත්වයක් සහ වටිනාකමක් දීම, එකිනෙකා අතර අන්‍යෝන්‍ය සුහදත්වය වර්ධනය කිරීම, සහ යහපත් වචන යොදා ගනිමින් සන්නිවේදනයේ යෙදීම, සහ අනෙකාගේ හැඟීම් ගැන අවබෝධයක් ඇති කරගැනීම ප්‍රචණ්ඩත්වය වලක්වා ගත හැකි හොඳම ක්‍රමවේදයි.

කොරෝනාව අභියෝගයක් වන නමුත්, අපි මිනිසුන් හැටියට අපේ ජීවිත කළමනාකරණය කරගන්නේ කෙසේද කියන කාරණයට අවධානය දීමෙන් අභියෝග වලක්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා. කුසලතා වර්ධනය කරගනිමින්, ජීවිතය දෙස බොහොම සාධනීය විදිහට කල්පනා කරන්නට අප පුරුදු පුහුණු විය යුතුයි. සතුව සහ සැනසීම අත්වෙන්නේ අපිට අපේ හැසිරීම් ගැන සිතා බලන්නට ඇතුලාන්තයට යොමුවීමෙන් පමණක් බව අවබෝධයට ගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි.