

# නිර්දෘෂ්ටියෙන් සංදෘෂ්ටියට

පී. ජී. සන්ධ්‍යා නිල්මිණි ගුණතිලක

අභ්‍යාසලාභී උපාධිධාරී

වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන මධ්‍යස්ථානය, ජාතික තරුණ සේවා සභාව, කුරුණෑගල

sandyagunathilaka@gmail.com

‘පැවැත්ම’ (Existence) යනු කුමක්දැයි යන්නට නිර්වචන සපයන මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයන් රාශියකි. එය ලතින් භාෂාවෙන් ‘නැගී සිටීම, මතු වීම, උද්භවය’ යන අර්ථයන්ගෙන් බිහි වූවකි. සාංදෘෂ්ටිකවාදය (Existentialism) වූකලී මිනිස් ජීවිතයේ පැවැත්ම පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයයි. මෙහි පුරෝගාමියා ලෙස සලකන්නේ සොරේන් කීර්කීගාර්ඩ් (Soren Kierkegard) නම් මනෝවිද්‍යාඥයාය. ඔහුට අනුව පැවැත්ම යන්නෙහි අදහස වන්නේ, විශ්ව භෞතික හෝ ස්වාභාවික පැවැත්ම නොව, හුදෙක් මිනිසා සම්බන්ධ ජීවිත පැවැත්මයි.

සෑම මිනිසෙක්ම අර්ථාන්විත පුද්ගලයෙක් වීමට බොහෝ කැමැත්තක් දක්වයි. මෙම කැමැත්ත පුද්ගලයෙකුගේ පැවැත්ම පිළිබඳව කේන්ද්‍රීය බලවේගයයි. මිනිස් මොළය වඩාත් අර්ථවත් දේ සොයා ගමන් කරයි. මිනිස් ජීවිතයද ඒකාකාරී නොවන්නකි. ස්වාභාවයෙන්ම ගතික වූවකි. නමුත් වර්තමාන මනෝ සමාජයීය ප්‍රශ්න හමුවේ පුද්ගලයා සත්තාවී රික්තයක හෙවත් කිසියම් හිඬුසක සිර වී සිටින බව ප්‍රකට සාංදෘෂ්ටිකවාදියෙකු වූ වික්ටර් ෆ්‍රැන්කල්ගේ (Viktor Frankl) මතයයි. පුද්ගලයා ජීවත් වීමේදී තම ජීවිතය අර්ථවත් කර ගන්නේ කෙසේදැයි නිරන්තරයෙන්ම විමර්ශනය කරමින්, ‘මා කවුද?, මා ජීවත්වෙන ආකාරය නිවැරදිද?’ යනුවෙන් සලකා බලන මිනිස් පැවැත්මෙහි තල (Layers) හයක් දැකගත හැකි බව පෙන්වා දී ඇත.

1. ස්වයං සවිඥානය  
(The capacity for self-awareness)
2. නිදහස හා වගකීම

(Freedom and Responsibility)

3. ස්ව අන්‍යතාව හා අන්‍යයන්ට සම්බන්ධ වීමට ඇති කැමැත්ත

(Striving for self-identity and relations to others)

4. ජීවිතයේ අර්ථය විමර්ශනය කිරීම

(The search for meaning of Life)

5. කාංශාව ධනාත්මක අභිප්‍රේරණයක් වශයෙන් සැලකීම

(Anxiety as a positive motivation)

6. මරණය පිළිබඳව ඇති සවිඥානය

(Awareness of Death)

මෙම තලයන් එකිනෙක සාකච්ඡා කිරීම පුද්ගල ජීවිතය යථාර්ථවත් කරයි.

1. ස්වයං සවිඥානය

තමා තමා පිළිබඳව සිතියෙන් කටයුතු කිරීම මෙයින් අදහස් වේ. පුද්ගලයෙකු පරිණත බවට පත් වන්නේ තමාගේ අරමුණු හා අභිලාෂයන් සිතියෙන් අවබෝධ කරගැනීම ඔස්සේය. තමා තමාව අවබෝධ කර ගැනීම හරහා පුද්ගලයා බාහිර බලවේගවලට අවනත වන්නේ නැත. තම ජීවිතය තාවකාලික පැවැත්මක් බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් තමාගේ වර්යාවන් සමාජ හිතකාමී ලෙස සකස් කර ගනියි. එවැනි පුද්ගලයෙකුගෙන් සමාජයට අයහපතක් සිදුවන්නේ නැත.

බොහෝ පුද්ගල වර්තවලට අර්ථකථන සපයන්නේ බාහිර පුද්ගලයන් විසිනි. තමන්ගේ ශක්තීන් හා දුර්වලතාවන් පවා තීරණය කරන්නේ බාහිර පුද්ගලයන් විසිනි. එසේ බාහිර පුද්ගලයන් මත යැපෙන පුද්ගලයන් අපගාමී පෞරුෂ ලක්ෂණ (Antisocial personality characteristics) දරයි. මෙය හඳුන්වන්නේ පරාරෝපණය (Alienation) ලෙසය.

ජීවිතයෙහි සිරකරුවන් බවට පත් ව සිටින පුද්ගලයන් පිරිසක්ද සිටී. 'මට ඉදිරියට යන්න බැහැ, මට දිනන්න බැහැ, මට දියුණු වෙන්න බැහැ' යනුවෙන් සීමා පනවාගෙන සිටී. මෙයින් පුද්ගලයාගේ 'හිස් බව හෙවත් සාංදෘෂ්ටික හව රික්තය' තව

තවත් වර්ධනය වෙයි. ලෝකයේ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමට නොහැකි වීම එයට හේතුවයි. මෙම හිඩැස විශාල වන්නේ සමාජය පිළිබඳ පවතින අවබෝධය අඩු වීම මතයි.

## 2. නිදහස හා වගකීම

තමාගේ ජීවිතයට අදාළ ඕනෑම දෙයක් තෝරා ගැනීමට ඇති නිදහස මෙයින් අදහස් වේ. තමාගේ ජීවිතයේ අයිතිය ඇත්තේ තමාටය. තමා විසින් තෝරා ගන්නා සෑම දෙයකම වගකීම දැරිය යුත්තේ තමාමය. තමා තෝරා ගන්නා දෙය වැරදි නම් එහි වගකීම ද දැරිය යුත්තේ තමාමය. බොහෝ අය තම තෝරා ගැනීම වැරදි වූ විට එහි වගකීම දැරීමට කැමති නැත. ඔවුහු සමාජයෙහි වැරදි සහගත ලෙස හැසිරෙති. මෙය 'සාංදෘෂ්ටික වරදකාරී බව හෙවත් භව සාවද්‍යතාව' ලෙස හඳුන්වයි.

## 3. ස්ව අනන්‍යතාව හා අන්‍යයන්ට සම්බන්ධ වීමට ඇති කැමැත්ත

සෑම පුද්ගලයෙකුට ම ස්වකීය පුද්ගල අනන්‍යතාවයක් ඇත. එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන්නකි. විවිධ දුක් වේදනාවන් පැමිණෙන විට පුද්ගල අනන්‍යතාවය බිඳ වැටීමට පත් වේ. මෙවන් අවස්ථාවන්වලදී තමා කවුරුන්ද යන්න නැවත සකස් කර දීමෙන් පුද්ගලයාගේ ස්ව අනන්‍යතාවය ගොඩ නැගිය හැකිය.

## 4. ජීවිතයේ අර්ථය විමර්ශනය කිරීම

තමන්ගේ ජීවිතයේ අරමුණ සොයා ගැනීම මින් අදහස් වේ. 'තමා ගොඩ නැගිය යුත්තේ කෙසේද?' යනුවෙන් තම ජීවිතයේ පරමාර්ථය සොයා ගත යුතුය. ජීවිත පරමාර්ථයක් නොමැති වූ විට පුද්ගලයා වික්ෂිප්තභාවයට පත් වේ. නවීන ලෝකයෙහි පුද්ගලයාට සංවර්ධනය වීම සඳහා විවිධ මංපෙත් විවර වී ඇත. නමුත් තමන්ගේ ජීවිත අරමුණ පැහැදිලි කර ගැනීමට නොහැකි විමෙන් භව රික්තයෙහි සිර වී සිටී. ඔවුන් අර්ථසම්පන්න පුද්ගලයන් බවට පත් කළ හැකිවන්නේ නිසි උපදේශනය මගිනි.

## 5. කාංසාව ධනාත්මක අභිප්‍රේරණයක් වශයෙන් සැලකීම

කාංසාව මානසික ව්‍යාධියක් වුවද, එය පුද්ගල සංවර්ධනයට අවශ්‍ය ධනාත්මක අභිප්‍රේරණයක් ( Positive Motivation) වශයෙන් සලකනු ලැබේ. යමක් ජයග්‍රහණය කිරීමට නම් පුද්ගලයා තුළ පවතින කාංසාව මර්දනය නොකළ යුතු බව මෙයින් අදහස් වේ. කාංසාවක් නොමැති වූ විට පුද්ගල ජීවිතයෙහි අර්ථ විරහිත බවක් දක්නට ලැබෙයි.

## 6. මරණය පිළිබඳව ඇති සවිඥානය

විශාල බේදවාචකයක් ලෙස මරණය දෙස සාණාත්මකව බලන්නට වර්තමාන පුද්ගලයා පෙළඹී සිටියි. සාංදෘෂ්ටිකවාදීන් මරණය අර්ථකථනය කරන්නේ සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ලෙසයි. මරණය පිළිබඳව කතා කිරීමට පුද්ගලයන් තරමක් බිය වේ. බෞද්ධ දර්ශනයට අනුවද මරණය නියත බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ජීවිතය අර්ථසම්පන්නව ගත කළ හැකිය.

සාංදෘෂ්ටිකවාදී දර්ශනයට අනුව තමාගේ ජීවිතයේ කර්තෘවරයා (Author) තමාම ය. තමා විසින් සිදුකරන සෑම ක්‍රියාවකම වගකීම තමා සතු බැවින් තමාටම අනන්‍ය වූ අනන්‍යතාවයක් සහිත පැවැත්මක් නිර්මාණය කර ගත හැකිය. මෙසේ ජීවත් වීමේදී ආරය පරිසරය සහ සමාජ මාධ්‍ය මගින් ඵල්ලවන බාහිර බලපෑම්වලට පුද්ගලයා නතු වන්නේ නැත.

පුද්ගලයා එකවිට ලෝක තුනක ජීවත්වන බව වික්ටර් ෆ්‍රෑන්කල් වැඩි දුරටත් පෙන්වා දී ඇත.

1. ජීව විද්‍යාත්මක ලෝකය (Biological World)
2. අන්තර් සම්බන්ධතා සහිත ලෝකය (Inter-relationships World)
3. ආත්ම අනන්‍යතා ලෝකය ( Self-identity World)

මෙම ලෝක ත්‍රිත්වයන් පුද්ගලයා සමග සහසම්බන්ධ වී ඇත.

### 1. ජීව විද්‍යාත්මක ලෝකය

පුද්ගල ජීව විද්‍යාත්මක අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නා ලෝකය මෙයින් අදහස් වේ. ආහාරපාන වාසස්ථාන ඖෂධ ඇඳුම් පැළඳුම් වැනි මූලික අවශ්‍යතා ඉටු කරගැනීම මෙම ලෝකයේදී සිදුකර ගනියි. නමුත් තමා කවුද යන්න පිළිබඳව මෙම ලෝකයේදී පුද්ගලයාට සවිඥානයක් නොමැත.

### 2. අන්තර් සම්බන්ධතා සහිත ලෝකය

පුද්ගල අන්තර් සම්බන්ධතා සහිත ලෝකය මෙහිමින් විග්‍රහ කරයි. මෙම ලෝකයේදී තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීම තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම විවිධ ආකල්ප හා විශ්වාස දැරීම සිදුවෙයි. මෙම ලෝකය මනෝවිද්‍යාත්මක අවශ්‍යතා සහිත ලෝකය වශයෙන් ද

පැහැදිලි කර තිබේ. අන්තර් සම්බන්ධතා සහිත ලෝකයෙන් තොරව පුද්ගලයෙකුට පැවතිය නොහැකිය.

### 3. ආත්ම අනන්‍යතා ලෝකය

'පුද්ගලයා සතු අධ්‍යාත්මික ලෝකය' ආත්ම අනන්‍යතා ලෝකයෙන් අදහස් වෙයි. අධ්‍යාත්මික ලෝකය යැයි ඇසූ පමණින් සිහියට නැගෙන්නේ ආගමික වශයෙන් ඇතිවන දියුණුවයි. එහෙත් පුද්ගලයෙකුට ආගම මෙන්ම ඉන් ඔබ්බට ගිය හෘදය සාක්ෂිය සදාචාරය සාරධර්ම වශයෙන් පවතින අධ්‍යාත්මික චින්තනයක් පවතී. පුද්ගලයා ලෝකය සංජානනය කර ගන්නා ආකාරය අනුව මෙම ලෝකය නිර්මාණය වේ.

පුද්ගලයා සතු අධ්‍යාත්මික ලෝකය දියුණු නොකිරීම හේතුවෙන් ඔහු හෝ ඇය තුළ අධ්‍යාත්මික සිදුරක් ඇතිවන බව සාංදෘෂ්ටිකවාදී දර්ශනයයි. ආගමික ඉගැන්වීම් උපයෝගී කර ගනිමින් මෙම අධ්‍යාත්මික දියුණුව ඇති කර ගත හැකිය. විවිධ ප්‍රශ්න හමුවේ මානසික අපහසුතාවයන්ට පත් වීම මානසික ආබාධ (Mental Disorders) නොව, ඒවා අධ්‍යාත්මික හිස් බව හේතුවෙන් පුද්ගලයා විසින් ම ගොඩ නගා ගන්නා තත්ත්වයන් බව සාංදෘෂ්ටිකවාදීන්ගේ අදහසයි.

මේ අනුව සියල්ල සමස්තයක් ලෙස සංක්ෂිප්ත කිරීමේ දී පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම වූකලී හුදෙක් භෞතික පැවැත්ම පමණක් නොව, හව පැවැත්ම හෙවත් අධ්‍යාත්මික පැවැත්ම බව නිගමනය කළ හැකිය. ආරය, පරිසරය, පවුල් පසුබිම හා සම්ප්‍රදාය කොතරම් බලපෑම් කළත්, තමන් පිළිබඳ ව තමාට පවතින අයිතිය හා වගකීම නිවැරදිව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් තම පැවැත්ම නිර්දෘෂ්ටියෙන් සංදෘෂ්ටියකට පරිවර්තනය කර ගත හැකිය.

### ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

අබේපාල රෝලන්ඩ් , අබේපාල අරුන්දතී. (2010) උපදේශන මනෝවිද්‍යාව: සාංදෘෂ්ටික හා මානුෂික මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශ, සාර ප්‍රකාශන, කොට්ටාව