මනෝවිද්‍යා උපදේශනය

ඕනෑම අයකුගේ ජීවිතයට විවිධ ගැටලු පැමිණීම ස්වභාවිකය. සමහර ගැටළු පෞද්ගලික ජීවිතය තුළ ද සමහර ඒවා වෘත්තීය ජීවිතය තුළ ද විවිධාකාරයෙන් අපට අත්විඳීමට සිදුවේ.අධික ලෙස තරගකාරී වූ විභාග මෙන්ම වෙනත් මානසික සමාජයීය සංස්කෘතිකමය ගැටලු නිසා මානසික වියවුල් වලින් ගහණ පාසල් කාලයක් ගෙවා දමන අපේ දරුවන්ට ද නිසි පාසල් උපදේශන සේවාවක නිසි ඵල ලබා ගත හැකි නම් එය කෙතරම් අගනේද ?

දරුවන් පමණක් නොව ගුරු භවතුන් ද විවිධ මානසික පීඩා සහ චිත්තවේග කළමනාකරණ ගැටලුවලින් පීඩා විඳින බැව් නොරහසකි.අනෙකුත් වෘත්තීන් මෙන් නොව ගුරු වෘත්තිය වනාහි මානසික සමබර බව බෙහෙවින් අවැසි වෘත්තියකි.

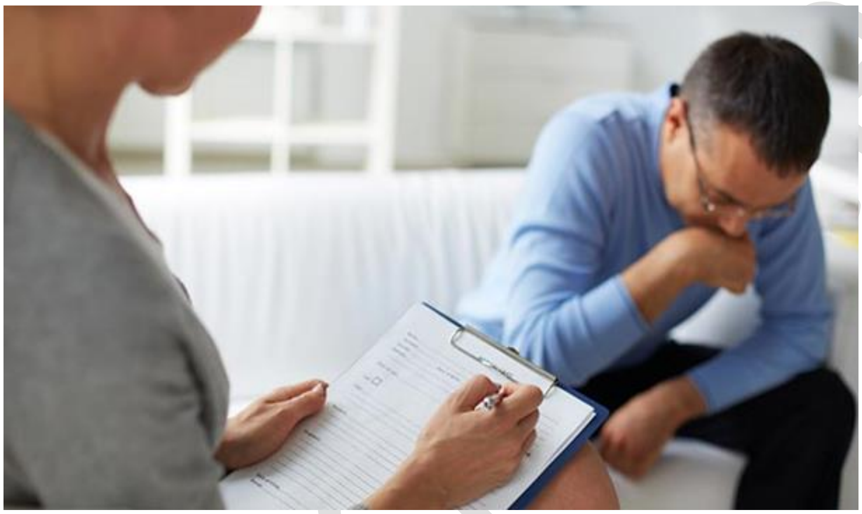
ශ්‍රී ලංකාවේ තවමත් උපදේශන සේවය එතරම් ප්‍රචලිත නැතත් බොහෝ දියුණු රට වල මෙවන් අවස්ථාවලදී මනෝ උපදේශකවරයකුගේ සේවය ලබා ගැනීම සිදුවේ .

ගැටළුව මනාව හඳුනාගැනීමටත් ,හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමටත් ,විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් ඔස්සේ ගැටළුවට පිළිතුර සොයා යාමටත් මගපෙන්වීමක් නිසි ලෙස පුරුදු පුහුණු වූ මනෝ උපදේශක වරයෙකුගෙන් සිදු වන බවට තර්කයක් නැතත්, ශ්‍රී ලංකාවේ බහුතර පාසල් වල තවමත් නිසි උපදේශන හා මාර්ගෝපදේශන වැඩපිළිවෙළක් නොමැති වීම කණගාටුදායකය.

පෞද්ගලික,සමාජයීය හෝ මනෝ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු නිරාකරණය සඳහා විශේෂයෙන් පුහුණු වූ අයකු විසින් වෘත්තීයමය පදනමකින් යුතුව සේවාලාභියාට උදව්

කිරීම සහ මාර්ගෝපදේශය සැපයීම උපදේශනය යනුවෙන් oxford ශබ්දකෝෂය විස්තර කරයි.

සැබැවින්ම උපදේශනය යනු , යම් ගැටලුවකින් පීඩා විඳින්නෙකුගේ මානසික තත්ත්වය යථාතත්වයට පත් කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම ශක්තිය ,තමා පිළිබඳව විශ්වාසය, තම කුසලතා පිළිබඳව වටහා දෙමින් අදාළ ගැටලුකාරී තත්වයෙන් ගොඩ ඒම සඳහා ගැටලුවෙන් පීඩා විඳින්නා ශක්තිමත් කිරීමයි .නිවැරදි තීරණ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීමයි.



ගැටලු හඳුනාගැනීම, අවබෝධ කර ගැනීමේ සිට විසඳීම දක්වා උපදේශකවරයා සහ සේවාදායකයා එක්ව ගන්නා සාමූහික ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙස මේ අනුව උපදේශනය හැඳින්විය හැකිය. සැකෙවින් පවසතොත් එය මිනිස් අන්තර් සම්බන්ධතා වර්ධනය කරමින් මානසික ගැටලු වළක්වා සුවපත් කරන ක්‍රමවේදයකි.

<u>සාවද්‍ය මත</u>

උපදේශන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව සාවද්‍ය මත බොහෝ වෙයි . ඇතැමුන්ට අනුව මනෝ උපදේශකවරයෙකු හමුවිය යුත්තේ ප්‍රශ්න තනිව විසඳා ගත නොහැකි නම් පමණි .

නමුත් සැබවින්ම එය එසේදැයි කල්පනා කර බැලීම වටී .යම් යම් ප්‍රශ්න අපට තනිව විසඳාගත හැකි වුවද ,ඒවා තනිමතයට විසඳා ගැනීමට යාම මගින්, එසේත් නොමැති නම් ප්‍රශ්නයේ ස්වභාවය හඳුනාගෙන නොමැති කමින් ,විසඳුම තම අභිමතයට ලබාගත් පසුව බොහෝ පාර්ශව අගතියට පත් විය හැකිය .ඇතැම් විට ඇතැම් ප්‍රශ්න විසඳුණු පසුව ඒ හා බැඳුණු සුවිශාල තවත් ගැටළු ගණනාවකට මුහුණ දීමට පුද්ගලයාට සිදුවිය හැකිය .

උදාහරණයක් ලෙස, පවුලේ පවතින යම් කිසි ගැටලුවක් නිරාකරණය කිරීම සඳහා තම සිතට නිදහසක් ලබා ගැනීමේ අභිප්‍රායෙන් තම බිරිඳ හෝ ස්වාමි පුරුෂයාගෙන් දික්කසාද වීම සුදුසු යැයි ඇතැමෙකුට තීරණය කළ හැකිය . එම තීරණය තනි මතයට ගෙන ටික කලකට පසුව තමා ගන්නා ලද තීරණය නිවැරදි නොවන බව වැටහී යාමට ඉඩ ඇත

එසේම තමා ගත් එම තීරණය නිසා තමා වටා සිටින ආදරණීයයන් බොහොමයකට බොහෝ ගැටලු ඇති වී තිබෙන බව දැනගන්නට ලැබුණහොත් තමා ප්‍රශ්නය අවබෝධ කරගත් ආකාරයත් එය විසඳා ගැනීමට ගනු ලැබූ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව බොහෝ පසුතැවිල්ලක් ඇති වීම නිසැක ය .එසේ නම් මෙවන් අවස්ථාවල දී විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයකින් ප්‍රශ්නය දෙස ගැඹුරින් බලා පැහැදිලි කර ගනිමින් එකී ප්‍රශ්නය නිවැරදි ව විසඳා ගැනීමේ සහයෝගයක් ලබා ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වූ මනෝ උපදේශකවරයෙකුගේ සේවය ලබාගැනීම වඩා යෝග්‍ය විය හැකිය .

මනෝ උපදේශක වරයකු සැබැවින්ම හමුවිය යුත්තේ තමාට කරදරයක් දුෂ්කරතාවක් මතු වූ විට පමණක් ද ?

තමාට ගැටලුවක් ඇති වූ විට පමණක් මනෝ උපදේශකවරයෙ වරයෙකු හමු විය යුතු බව ද සමාජයේ පවතින සාවද්‍ය මතයකි .ඇතැම් විට අපේ ජීවිතයේ විවිධ හැරවුම් ලක්ෂයන් වන තීරණ ගැනීමට සිදුවේ . තෝරා ගැනීම් කිහිපයක් ඇති අවස්ථාවකදී වඩාත් ගැලපෙන රැකියාව තෝරා ගැනීම වැනි තීරණාත්මක අවස්ථාවන් සඳහා සඳහා තනිව තීරණ ගැනීමට නොහැකි වූ විට විවිධ පුද්ගලයින්ගෙන් ඒ පිළිබඳව විමසීම බොහෝ දෙනාගේ සිරිතයි නමුත් මෙවන් අවස්ථාවලදී උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය පිළිබඳව පිළිගත් සේවයක් ලබාගැනීමට යමෙකුට හැකිනම් වඩා බුද්ධිමත්ව හා විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් ඔස්සේ අදාළ විසඳුම් කරා යාමට හැකියාව ලැබෙනවා ඇත

Adarshanee

ඇතැමුන්ගේ මතය වන්නේ තමාට ම තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට හැකි විය යුතු බවත් ඒ සඳහා අන් අයගේ පිහිට පැතීම උපදෙස් පැතීම සිදු නොකළ යුතු බවත්ය .මෙය සත්‍යයක් ද ? සැබවින්ම එසේ සියල්ලන්ටම කළ හැකි නම් එය ආශ්චර්යයකි . බොහෝ අවස්ථාවලදී මනා අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා උපයෝගී කරගනිමින් විවිධ උපදෙස්, උපදේශ ලබා ගනිමින් අප එදිනෙදා කටයුතු සිදු කරන්නේ අපගේ ජීවිත සාර්ථක කර ගැනීමට අන් අයගේ පිහිට උවමනා බැවිනි .මෙවන් අවස්ථාවලදී ඇතැම් ගැටලු සඳහා පිළිතුරු ලබාගැනීමට ඒ සඳහා මනා පුහුණුවක් ලද උපදේශකවරයෙකුගේ සේවය ලබාගත හැකි නම් එය වඩාත් ඵලදායී බව කිව යුතුය .

තවත් සාවද්‍ය මතයක් වන්නේ තම තොරතුරු අන් අයට පැවසීම සුදුසු නොමැති බව**යි.** සමාජයේ විවිධ තත්ත්වයන් දෙස බැලීමේදී මෙන්ම මෙතෙක් අප ලබා ඇති අත්දැකීම් පිළිබඳව ද කල්පනා කර බලන විට එය සත්‍යයකැයි ඇතැම්විට හැඟෙයි .එහෙත් මෙයින් අදහස් වන්නේ සමාජයේ සියලුම පුද්ගලයින්ට තමාගේ අතිශය පෞද්ගලික තොරතුරු පැවසීම නොවේ. තමාගේ ජීවිතයේ අර්බුදකාරී අවස්ථාවලදී තවත් අර්බුදයන්ට නොයා ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමේ පියවරක් ලෙස මනා සුදුසුකම් ලත් මනෝ උපදේශකවරයෙකු ට තමාගේ පෞද්ගලිකත්වය විවර කිරීම මගින් ගැටලුවක් ඇති නොවේ . මනෝ උපදේශක වරයකු ලෙස ලබාදෙන මනෝ උපදේශන සේවාවේ ආචාරධර්ම මගින් සිය සේවාදායකයාට සේවය සැපයීම සඳහා බැඳී සිටී .ඔබගේ පෞද්ගලිකත්වය ද රහස්‍ය භාවය ද සුරකිමින් ඔබට සේවය ලබාදීම පිළිගත් වගකීමක් සහිත මනෝ උපදේශක උපදේශකවරයකුගේ ප්‍රධාන කර්තව්‍යයකි .එබැවින් ඔබගේ පෞද්ගලිකත්වයට හානි වීමක් හෝ අනවශ්‍ය ගැටළු ඇති වීමත් ඒ මගින් සිදුවේ යැයි පැවසිය නොහැකිය.

<u>උපදේශනය - උපදෙස් දීම</u>

මිනිසුන්ගේ විවිධ ගැටලුවලදී ,තමාට විසදාගත නොහැකි ජීවිතයේ විවිධ සංකීර්ණ අවස්ථාවන්හිදී වැඩිහිටියෙකුගෙන් ඥාතියෙකුගෙන් හෝ වෙනත් වගකිව යුත්තෙකුගෙන් අදහස් විමසීම බොහෝ සංස්කෘතීන්හි දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයකි. කුඩා කල සිටම දරුවන්ට උපදෙස් දීම මගින් , පාසලේදී නිවසේදී මෙන්ම, වෙනත් ආගමික ස්ථානයන් හි දී පවා ඉදිරි පරපුර යහමගට ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකිරීම බොහෝ සමාජවල දක්නට ලැබේ.උපදේශනයේදී සිදු කෙරෙන්නේ මේ හා සමාන ක්‍රියාවලියක් බැව් බව ඇතමුන් වරදවා වටහාගෙන තිබෙන බැව් පෙනේ. එහෙත් සැබවින්ම උපදෙස් දීම හා උපදේශනය එකිනෙකට වෙනස් වූ ක්‍රියාවලීන් දෙකකි.

උපදේශනයේදී සිදුකරන්නේ පුද්ගලයින් සතු ශක්‍යතාවන්,ශක්තීන් පිළිබඳව වටහා දෙමින් ඔවුන්ගේ ගැටලුව මැනවින් හඳුනාගෙන අවබෝධ කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට උදව් සපයමින් විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් ඔස්සේ සිදු කරන ගැටලු නිරාකරණ ක්‍රමවේදයයි උපදෙස් සැපයීමේ දී සැපයීමේ දී උපදෙස් දෙනු ලබන්නා සමග විශාල අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් දක්නට නොලැබේ.එහෙත් උපදේශන කාර්යයේ දී පුද්ගලයෙකු පෙළෙන ගැටලුව හෝ ඔහුට උදව් ලබා ලබාගැනීමට අවශ්‍ය කාරණය පිළිබඳව කරන සාකච්ඡාවේදී නිතැතින්ම මනා අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් ගොඩනඟා ගැනීම අවශ්‍යය.

තීරණ ගැනීමේදී ද උපදේශනය හා උපදෙස් දීමේ වෙනස කැපී පෙනෙයි. උපදෙස් දීමක දී බොහෝ විට තීරණ ගනු ලබන්නේ උපදෙස් දෙනු ලබන්නා විසිනි විසිනි නමුත් උපදේශන ක්‍රියාවලියක දී තීරණ ගැනීම සිදුකරන්නේ සේවා දායකයා විසිනි. විසින් යි එනම් තමාට ඇති ගැටළුව පිළිබඳ මනා හඳුනා ගැනීමකින් සහ තමාගේ පවතින ශක්‍යතාවන් පිළිබඳ අවබෝධයකින් ඉනික්බිති ඉදිරියට යා යුතු මාර්ගය පිළිබඳව තීරණය කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය සේවා සේවාදායකයාට ලබා දෙනු ලබයි.

උපදෙස් ලබා දීමේදී යමෙකුට තම දැනුම හා අත්දැකීම් බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වෙයි.එනමුත් උපදේශන ක්‍රිවලියේදී **දැනුම අත්දැකීම් හා පලපුරුද්දෙන් ඔබ්බට ගොස් අවශ්‍ය විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතුවාක් මෙන්ම මෙන්ම න්‍යායාත්මක දැනුමෙන් ද පිරිපුන් විය යුතුය.**

උපදෙස් ලබා ලබා දීම සඳහා හෝ ලබා ගැනීම සඳහා නිශ්චිත ස්ථානයක් අවශ්‍ය නොවේ. එය ඕනෑම පරිසර තත්ත්වයක් යටතේ සිදුවිය හැකිය .සේවා ස්ථානයේදී නිවසේ දී ආගමික ස්ථානයකදී හෝ වේවා මහ මග ගමන් කරද්දී වුවද, කෙනෙකුට උපදෙස් දීම සිදු කළ හැකිය.එහෙත් උපදේශනය ලබාදීම සඳහා ක්‍රමවත් ව විද්‍යානුකූලව සැකසූ නිදහස් පරිසරයක පිහිටි ස්ථානයක් අවශ්‍යය.මෙහිදී හැකියාවක් ඇතොත් උපදේශනය ලබන්නාට ජනේලයෙන් එපිට ස්වභාවික, නිදහස් අවකාශය පෙනෙන සේ ආසනය පැනවීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

darshanee

උපදෙස් ලබා දෙන ක්‍රියාවලියේදී ඒ සඳහා බොහෝ විට රහස්‍ය බවක් අවශ්‍ය නොවේ.ඇතැම්විට සමූහයකට වුව ප්‍රසිද්ධියේ උපදෙස් ලබා දෙන අවස්ථා දැකිය හැකිය.එනමුත් උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී ඒ හා බැඳුණු ආචාර ධර්ම පද්ධතියක් පවතී. සේවාදායකයා විසින් හෙළිකරන හෙළි කරන අතිශය පෞද්ගලික වූ වූ රහස්‍ය තොරතුරු පවා හෙලි නොකිරීමට බැඳී සිටීම උපදේශන ක්‍රියාවලිය හා බැඳුණු ආචාර ධර්මයකි.

*Sri Lanka National Association of Counsellors, Code of Ethics and Standards of Practice

https://www.srilnac.org/Home/CodeofEthics

උපදෙස් ලබා දීමේදී, උපදෙස් ලබා දෙනු ලබන්නාගේ අත්දැකීම් බොහෝ වැදගත් වේ. ඔහු අන්‍යයන්ට සිය උපදෙස ලබා දීමේ දී බහුල ලෙස පාදක කරගන්නේ තමා එම ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳව ලද අත්දැකීම්ය. අත්දැකීම් බහුල ,විෂයයේ පරිණත වූ තරමට උපදෙස්වල වටිනාකම හා වලංගුතාව බෙහෙවින් වැඩිවනු ඇත.

උපදෙස් ලබන්නාගේ අත්දැකීම් හෝ දැනුම මෙහිදී අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් නොවේ. එහෙත් උපදේශන ක්‍රියාවළියේ දී වඩා වැදගත් කොට සලකන්නේ සේවාදායකයාගේ, එනම් උපදේශනය ලබන්නාගේ අත්දැකීම්ය. අදාළ ගැටලුව පිළිබඳව ඔහු ලද අත්දැකීම් හා එම ගැටලුව මනාව හඳුනා ගැනීමේ ලා ඔහුගේ පවතින දැනුම උපදේශන කාර්යයෙහි උපදේශකවරයා විසින් මනාව හසුරුවමින් අදාළ අදාල විසඳුම කරා යාමට මඟ පෙන්වීම එහිදී සිදු කෙරෙන බැවිනි.

මෙවන් බොහෝ කරුණු පිළිබඳව සළකා බලන විට උපදේශන ක්‍රියාවලිය හා උපදෙස් දීම යනු එකිනෙකට වෙනස් වූ ක්‍රියාවලින් ද්විත්වයක් බව අවබෝධ වෙයි.

ඵලදායි උපදේශකයෙකුගේ පෞරුෂ ලක්ෂණ

උපදේශකවරයා අවශ්‍යයෙන්ම **ඉවසිලිවන්ත** පුද්ගලයකු විය යුතුමය.තමා සමීපයට පැමිණෙන සේවා දායකයින් විවිධ මානසික මට්ටම්වලින් යුතු වන අතර ඒ හා සමඟම ඔවුන්ගේ චර්යාවන් ද විවිධ විය හැකිය ඇතැම් විට ඇතැම්විට ආවේගයෙන් කෑකෝ ගසමින් මෙන්ම තවත් සමහර විට හඬා වැළපෙමින් බොහෝ වේලාවක් නිශ්ශබ්දව බලා සිටිමින් ආදී විවිධ අසාමාන්‍ය චර්යාව පෙන්වීමට ඉඩ කඩ ඇතග ඇතැම් අවස්ථාවලදී උපදේශකවරයාට බැණ වැදීමට පවා ඉඩ ප්‍රස්තාව ඇත. මෙවන් අවස්ථාවලදී උපදේශකවරයාට තම කාර්යය සිදු කිරීමේ බොහෝ ඉවසිලිමත් වීමට සිදුවේ.

බෙහෙවින් ජනහිතකාමී වීමද ඵලදායි උපදේශකයෙකුගේ පෞරුෂ ලක්ෂණ අතර වැදගත් තැනක් ගනියි. සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන් තුළ මනුෂ්‍යයින්ට ලැදියාවක් තිබිය යුතුය. සමහර පුද්ගලයින් ගේ පෞරුෂ ලක්ෂණ තුළ මනුෂ්‍යයින් නුරුස්සන ස්වභාවයක් පවතී.එය කිසිවිටෙක උපදේශකයෙකුගේ ලක්ෂණ අතර තිබිය යුතු නොවේ.

ආකල්ප පිළිබඳ සංවේදී බව ද ඵලදායි උපදේශකයෙකුගේ පෞරුෂ ලක්ෂණ අතර කැපී පෙනෙයි , ඔහු නිරතුරුවම ප්‍රබෝධවත් ප්‍රකෘති සිහියෙන් සිටිය යුතුය,මනුෂ්‍ය ස්වභාවයන් සහ ආකල්ප පිළිබඳවත් ,ඔවුන්ගේ විවිධ හැසිරීම් රටා මෙන්ම ඔවුන්ගේ වාචික අවාචික සන්නිවේදනය පිළිබඳව ද වහා වටහා ගැනීමේ අවබෝධයක් තිබීම ඵලදායි උපදේශකයකුගේ පෞරුෂ ලක්ෂණ අතර කැපී පෙනෙයි .

නොඅනුමානවම අරමුණු සහිත බව ඔහුගේ ගුණාංග අතර තිබිය යුතුමය.අන් අයගේ විශ්වාසය දිනා ගැනීමේ හැකියාව ද සුළු කොට තැකිය නොහැකිය. සේවාදායකයා තමන්ගේ සියලු රහස්‍ය තොරතුරු බෙදා හදා ගැනීමේ දී මෙන්ම තමාගේ ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා ඔහු සමඟ ගනුදෙනු කිරීමේ දී අතිශය විශ්වාසී බවක් උපදේශකවරයා ගෙන් බලාපොරොත්තු වෙයි.එබැවින් එම පෞරුෂ ලක්ෂණය උපදේශකයෙකුට අත්‍යවශ්‍යය.

තමා ළඟට පැමිණෙන සේවාදායකයා පවසන සියලු දේ පළමුව පූර්ව විනිශ්චයන් ගෙන් තොරව විශ්වාස කිරීමේ හැකියාව උපදේශකවරයෙකු ට තිබිය යුතුය.එනම් විවෘත මනසකින් යුතුව ගැටලුව ලෙස නෙත් හෙලීමේ හැකියාවයි.පෞද්ගලික මානුෂීය වටිනාකම ඇගයීමේ හැකියාව ද ඵලදායි උපදේශකවරයෙකු සතුව තිබිය යුතු පෞරුෂය ලක්ෂණයකි . එමෙන්ම උපදේශකවරයෙකු වශයෙන් ස්වකීය වගකීම ගැන මෙන්ම ස්වකීය වෘත්තිය වගකීම ගැන ද මනා අවබෝධයකින් හා දැනුවත් බවකින් කටයුතු කිරීමත් අවශ්‍ය ය.

Aarshanee

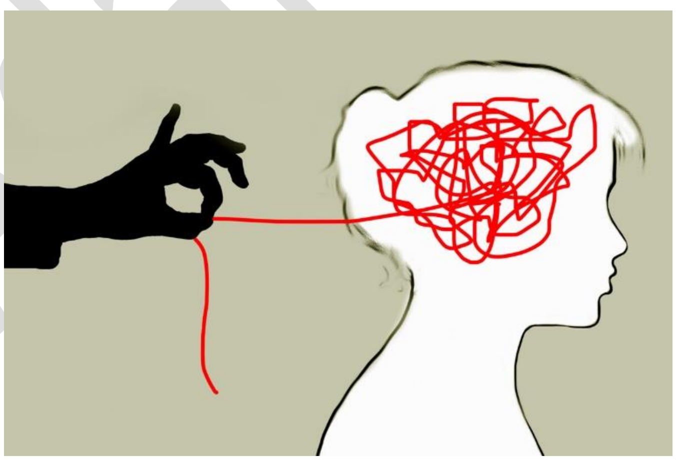
<u>උපදේශන කුසලතා</u>

උපදේශකයෙකු සතු සතුව තිබිය යුතු අවශ්‍යම කුසලතාවක් ලෙස සන්නිවේදන කුසලතාව දැක්විය හැකිය .සේවාදායකයා සමග අදාළ සාකච්ඡාව ආරම්භයේ සිට පවත්වාගෙන යන අවස්ථාව පුරා මෙන්ම නිම කරන අවස්ථාව පවා සන්නිවේදන කුසලතා අත්‍යවශ්‍ය වන අවස්ථාවන් වේ. එක් එක් සේවාදායකයාට අනුකූලව ඉහත සියල්ල වෙනස් විය හැකිය. අදාළ පුද්ගලයාට හා ගැටළුවට අනුකූල වන සේ සේවාදායකයාගේ ගැටලුව මනාව හඳුනා ගනු පිණිස සාකච්ඡාව මෙහෙයවීම සැබැවින්ම කුසලතාවකි. වාචික අවාචික සන්නිවේදනය මෙන්ම ක්‍රියාකාරීව සවන්දීම ද මේ යටතට වැටේ.මෙම කුමන අවස්ථාවක හෝ උපදේශකවරයා අසාර්ථක වුවහොත් සේවාදායකයාට සිය අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීමට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීමට මෙන්ම ඇතැම් විට විශ්වාසය රඳවා ගැනීමට පවා අපොහොසත් වීමෙන් උපදේශන කාර්යය අසාර්ථක විය හැකිය .

ප්‍රශ්න කිරීම හා සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වීම සඳහා මනා සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රබල පිටිවහලක් වෙතත් ඒ සඳහා ද මනා කුසලතාවක් තිබිය යුතුවේ.උපදේශකවරයා විසින් අසනු ලබන ප්‍රශ්න ඇතැම්විට, පිළිතුරු ලබා ලබා දීම කෙසේ වෙතත් අසනු ලබන ආකාරය අනුව ප්‍රකාශ කිරීමට උත්සාහ කරන ඇතැම් දේ පවා වැළකීම පිණිස හේතු වෙතොත් එය බලවත් අඩුපාඩුවකි.ඇතැම් ප්‍රශ්න කිරීමේ ආකාරයන් අනුව සේවාදායකයා ව්‍යාකූල තත්ත්වයකට පත් නොවිය යුතුය. එමෙන්ම උපක්‍රමශීලී ලෙස ප්‍රශ්න ඇසීමේ කුසලතාව දියුණු කර ගැනීමෙන් සේවාදායකයා ඇතැම් ඇතැම්විට සැඟවීමට උත්සාහ කරන ඇතැම් තත්ත්වයන් වඩා නිවැරදි අවබෝධයක් ලබනු පිණිස අනාවරණය කර ගැනීමට පවා උපදේශකවරයාට හැකිවනු ඇත.

සිය සේවාදායකයා , ඇතැම්විට ව්‍යාකූල තත්ත්වයෙන් වරින්වර පවසන සංකීර්ණ කතන්දරය මනා ලෙස අර්ථකථනය කර ගනිමින් විශ්ලේෂණය, සංස්ලේෂණය කරගනිමින් සාරාංශ ගත කිරීමටද උපදේශකවරයාට කුසලතාවක් තිබිය යුතුය .

පර්යන්තනය සහ පසු විපරම ද උපදේශකවරයකු තුළ තිබිය යුතු මනා උපදේශන කුසලතාවන් වෙයි. උපදේශන ක්‍රියාවලිය සිදු වෙමින් යන අතරතුරදී ,යම් සන්ධිස්ථානයක් වෙත සේවාදායකයා ගෙන යාමෙන් අනතුරුව උපදේශන සැසිය නැවැත්විය යුතුය. මෙය උපදේශන ක්‍රියාවලියක දී ඇතැම් විට ව්‍යාකූල තත්වයක් උද්ගත කරනු ඇත. ඇතැම් සේවාදායකයින් පැමිණෙන්නේ බොහෝ වියවුල් මනසින් යුතුව ය. එවන් අවස්ථාවලදී , ඔවුන්ගේ මානසික තත්වයට සරිලන සේ ක්‍රියා කරමින්, උපදේශන සැසිය තවත් දිනයකට කල් දැමීමේ හෝ, වෙනත් ඉදිරි පියවරක් වෙත යොමුකිරීමේ හැකියාව සොයා බලමින් උපදේශන සැසිය නැවැත්වීමේ අවස්ථාව උදා කරගත යුතුය.



යම්කිසි උචිත ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කර ගැනීමෙන් අනතුරුව පසු විපරම් සිදුකිරීම සඳහා වඩා සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමෙහිලා උපදේශකවරයා සමතෙක් විය යුතුය. ඒ සඳහා සඳහා තීරණ ගැනීමේ කුසලතාව අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් මැනැවින් සැලසුම් කිරීම සිය සේවා සේවාදායකයාට ගැලපෙන පරිදි සිදුකිරීමට උපදේශකවරයාට කුසලතාවක් තිබිය යුතුය.

උපදේශන කාර්යයට ගැටලුවක් නොවන සේ සටහන් තබා ගැනීම උපදේශකවරයෙකු කළ යුතුම කාර්යයකි.මනා ලෙස සංවිධානාත්මකව සටහන් තබා නොගත හොත් සියලු කර්තව්‍යයන් ව්‍යාකූල වීම සිදු විය හැකිය.මෙහිදී උපදේශන කාර්යය අතරමගදී සටහන් හෝ පටිගත කිරීම් සිදු කිරීම බාධාවක් විය හැකි ය. සිදුකෙරෙන පටිගත කිරීමකට සේවාදායකයා අකමැති වීම හෝ එරෙහි වීම ද සිදුවිය හැකිය.ඇතැම් විට එසේ වුවහොත් සාකච්ඡාව කෘත්‍රිම ස්වරූපයක් ගැනීමට ද ඕනෑ තරම් ඉඩ ප්‍රස්තාව තිබේ.මේ සියලු කරුණු වළක්වාගත හැක්කේ උපදේශන සැසියෙන් පසුව සටහන් තබා ගැනීමෙනි.එබැවින් එයද උපදේශකවරයකු සතු විය යුතු කුසලතාවන් ගණයට වැටේ.

එමෙන්ම යම් යම් ප්‍රතිකාර විධි සඳහා අදාළ ආයතනවලට හෝ රෝහල් කරා තම සේවාදායකයා යොමු කිරීමට අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවලදී යොමු කිරීමේ ලිපි නිරවද්‍ය ව සැකසීමේ කුසලතාව ද උපදේශකවරයකු සතු වියයුතු තවත් කුසලතාවකි.

පාසල් සිසු උපදේශක භූමිකාව

ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල උපදේශන සේවාවන් ගේ තත්ත්වය පිළිබඳව බොහෝ දෙනා කතා කරන්නේ අතෘප්තිකර ස්වභාවයකිනි. කෙසේ වුවද යම් පාසලක් සඳහා පුහුණුව ලත් උපදේශකවරයෙකුගේ හෝ උපදේශකවරියකගේ සේවය ඵලදායිව ලබාගැනීමට හැකි වෙතොත් එය මහත් භාග්‍යයකි . පාසල්වල දරුවෝ විවිධ ගැටලුකාරී තත්වයන්ගෙන් හා මානසික රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් පීඩා විඳිති. අධ්‍යයන ගැටළු පෞරුෂ හා කායික ගැටලු පවුල් ආශ්‍රිත ගැටලු හා වෘත්තිය ගැටලු මෙන්ම විවිධ මානසික ගැටළු ඔවුන් අතර බහුලව පවතී .මෙවන් අවස්ථාවලදී මනා පුහුණුව ලත් කාරුණික උපදේශකවරයෙකුට ගැටළු විෂයෙහි කළ හැකි කාර්යය අතිමහත්ය.

දරුවන්ගේ ගැටළු මනාව හඳුනා ගනිමින් ,ඔවුන්ගේ සුවිශේෂීතා අවබෝධ කරගනිමින් ගැටළු සඳහා විසඳුම් සොයා ගැනීම කෙරෙහි ඔවුන් බලවන්ත කිරීම ඵලදායි උපදේශන ක්‍රියාවලියකට සිදු කළ හැකිය .දරුවන් තුළ ආකල්පමය වෙනස්කම් ඇති කරමින් , චර්යාමය වෙනස්කම් වලට මං පෑදීමට උපදේශක ගුරු භූමිකාවෙන් මනා පිටිවහලක් ලබා ගත හැකිය.මානසික ලිහිලනය ඇති කරමින් මානසික කුසලතා වර්ධනය කිරීම මගින් දරුවන් ට සිය අධ්‍යයන කාර්යයෙහි ලා වඩා ඵලදායීව සම්බන්ධ වීමට ඉඩ ප්‍රස්තාව සැලසිය හැකිය.

ඇතැම් දරුවෝ සිය චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීමේ ලා අපොහොසත්වෙති විශේෂයෙන් නව යොවුන් දරුවන්ගේ විවිධ ආරවුල්, මානසික බිඳවැටීම් හා ඉන් නොනැවතී සියදිවි හානිකර ගැනීම් දක්වා දිවෙන මානසික රෝගී තත්වයන් මනාව පාලනය කර,ප්‍රතිකාර විධි වෙත යොමු කරමින් , ඔවුන්ගේ දක්ෂතා සහ කුසලතාවන් ඉස්මතු කිරීමට පාසල් සිසු උපදේශක භූමිකාවට හැකියාව පවතින බව කිව යුතුය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව හා ගුරුවරයා - දයා රෝහණ අතුකෝරාල.
- අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශය හා උපදේශනය - රෝලන්ඩ් අබේපාල,
  අරුන්දතී අබේපාල.
- උපදේශන කුසලතා සහ ප්‍රායෝගික දැනුම- කමල්සිරි ප්‍රසන්න පෙරේරා.
- ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති කෙටුම්පත- මානසික සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය.
- මනෝවිද්‍යා උපදේශනය පාඨමාලාවෙහි (Japura uni : faculty of medicine) ඇතැම් සටහන්ද පරිශීලනය කරන ලදී.

(මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ ගුරුභවතුන්ගේ කාර්යක්ෂමතා කඩඉම් විභාගය සඳහා නියමිත මනෝවිද්‍යා උපදේශන මොඩියුලය සඳහා අමතර කියවීමක් වශයෙන් සැකසුනකි.)

- සැකසුම :- **U.V.I. ආදර්ශනී එල්සන්.**
  කථිකාචාර්ය
  (ශ්‍රී ලංකා ගුරු අධ්‍යාපනඥ සේවය)
  BA, MATE, PGDE, PGDEM,
  Dip in counselling & psychology
  (Faculty of medicine, Japura University)
- ගුරු වෘත්තිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය, කැලණිය .

.

Adarshanee