

# උපදේශනය හා ඒහ කාලීන වැදගත්කම

වෛද්‍ය ඒ. ඒ. ජයරත්න ජයසිරි  
ජ්‍යෙෂ්ඨ සාමාන්‍ය වෛද්‍ය  
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය.

## හැඳින්වීම

මිනිසා සමාජ සත්ත්වයෙකි. ඔහුට හුදකලාව ජීවත් විය නොහැකි අතර පුද්ගලයා නිරතුරුවම මානව සම්බන්ධතා මෙන්ම සමාජ අන්තර් සම්බන්ධතා ද පවත්වයි. මෙම සමාජ සම්බන්ධතා ඇතැම් විටෙක සුබකම්පන විය හැකිවාක් මෙන්ම ඇතැම් විටෙක දුක්බිත ප්‍රශ්නකාරී ජීවිතයක් විය හැකිය. මෙකී තත්ත්වයන් දෙකට ම පුද්ගලයාට ජීවිතකාලය තුළදී වරින් වර මුහුණදීමට සිදුවේ. පුද්ගලයා සතුටුදායක තත්ත්වයන්ට උද්යෝගීම්ව මුහුණ දුන්නද ප්‍රශ්නකාරී තත්ත්වයන් වලදී දැඩිව පීඩාකාරී තත්ත්වයන්ට පත්වේ. මනුෂ්‍යයාට සතුට සැඟවිය හැකි නොවන්නා සේම දුකද සැඟවිය නොහැකිය. උපදේශනයේ අවශ්‍යතාව වැඩිපුරම අවශ්‍ය වන්නේ දුකට, පීඩාකාරී මානසික තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වුවත් සඳහාය. අදාතනයෙහි මෙය කිසිදු වෙනසකින් තොරව සමාජයේ සෑම තරාතිරමක අයෙකුටම අවශ්‍ය විය හැකිය. අනාගතයේදී ඇති විය හැකි භයානක තත්ත්වයන් අවස්ථාවන් මඟහරවා ගැනීමට හෝ අවම කර ගැනීමට එය මහෝපකාරී විය හැකිය. එබැවින් උපදේශනයට ලිංගභේදයක් හෝ වයස් භේදයක් හෝ උගත් නුගත් භේදයක් බලපානු නොලැබේ. සෑම ක්ෂේත්‍රයකම අයෙකුට උපදේශන අවශ්‍යතාව පැන නැගිය හැකිය. විශ්ව විද්‍යාලය, පාසල, ආරෝග්‍ය ශාලාව, පොලිසිය, හමුදාව, බන්ධනාගාරය, රැකියා ස්ථානය පමණක් නොව සාමාන්‍ය ජන ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක උපදේශනය අවශ්‍ය විය හැකිය. එබැවින් උපදේශනයෙහි වත්මන් අවශ්‍යතාව වන්නේ " සෑම උපදේශනය " (Counselling for all) යනුයි. එය ගැටලු හෝ දුෂ්කරතාවන්ට පත් වුවන්ට පමණක් වූ සේවාවක් නොවේ.

## උපදේශනය

ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙහි " Counselling " යන්නට සිංහල භාෂාවෙන් " උපදේශනය " යන වචනය භාවිතා වේ. උපදේශනය යන්න " සම්පයෙහි සිට දැක්වීම " යනුවෙන් අර්ථකථනය කළ හැකිය. එහෙත් උපදේශනය යනු " උපදේශකත්වය " නැතහොත් " උපදෙස්දීම " නොවේ. උපදේශනය එක්තරා

අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් වන අතර ද්විපාර්ශ්වික ක්‍රියාවලියකි. ගැටලු විසඳීමටත් විචල්‍යයන් අතරින් යමක් තෝරාගැනීමටත් පුද්ගලයාට ආධාර කිරීමකි. එමෙන්ම නිවැරදි තීරණ ගැනීම සඳහා උපකාරී කෙරෙන ක්‍රියාදාමයකි. පුද්ගලයාගේ හැකියාවන් ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම සම්මානය, වර්ධනය කරනු ලබයි. උපදේශනය යනු පුද්ගලයා දෙස විවේචනාත්මක ඇසකින් බැලීම හෝ විවේචනය කිරීමක් නොවේ. මානුෂික කෝණයකින් පුද්ගලයාගේ ගැටලු දෙස බලා ඒවා නිරාකරණය සඳහා සහාය වීමයි.

උපදේශනය යනු හුදු සවන්දීමක් පමණක් නොවේ. මනෝ විද්‍යාත්මක උපදේශනය යනු විද්‍යාත්මක සහ අධ්‍යාපනික මෙන්ම විකිත්සක ක්‍රියාවලියක් සේ සැලකේ. එය පුද්ගලයාගේ චිත්තවේගීය ගැටලු වලට පිළියම් ලබා දෙන්නක් සේම පුද්ගල අන්තර් සම්බන්ධතා වලට අදාළ ගැටලු නිරාකරණය කිරීමටද එය දායක වේ. පවතින ගැටලුවෙන් පුද්ගලයා ඉවත් කිරීම නිවැරණ සේවාවක් ලෙස හා පුද්ගල සංවර්ධනය සඳහා වූ උපකරණයක් ලෙස උපදේශනයේදී සේවාවේ උපයෝගිතාව සිදු වේ. මෙම කර්තව්‍යයේදී පුහුණු උපදේශකයෙකුත් උපදේශණය දීමට අදාළ පුද්ගලයා හෝ පුද්ගල සමූහයකුත් සිටිය යුතුය. මෙම ක්‍රියාදාමයේදී අදාළ පුද්ගලයා යොමුවන හෙවත් උපදෙස් ලබන පුද්ගලයා " සේවලාභියා " හෝ " සේවාර්ථියා " (Client) ලෙස හඳුන්වනු ලබන අතර උපදේශන වෘත්තිකයා හෙවත් උපදේශන නිලධාරියා (Counsellor) " උපදේශකවරයා " ලෙසද හඳුන්වනු ලැබේ. අදාතනයෙහි " උපදේශනය " ලෝකය පුරා පැතිර ගිය විද්වත් වෘත්තික සේවාවක් (Professional Service) සංවර්ධිත රටවල ඉතා දියුණු සහ පුළුල් ලෙස ව්‍යාප්තව පවතින ස්වාධීන වෘත්තීයක් වන උපදේශන සේවාව සංවර්ධිත වෙමින් පවතින රටවලද සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී.

උපදේශනය පිළිබඳ විවිධ නිර්වචන ඉදිරිපත් කර තිබේ. වෙබ්ස්ටර්ගේ ශබ්ද කෝෂයෙහි ( Webster's Dictionary) උපදේශනය යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ වෘත්තීය මට්ටමින් පුද්ගලයෙකුට මඟපෙන්වීමේ ක්‍රියාවලියක් ලෙසයි. මෙම ක්‍රියාවලිය මනෝවිද්‍යාත්මක සංකල්ප උපයෝගී කර ගනිමින් සිද්ධි පසුබිම තොරතුරු ලබා ගනිමින් පුද්ගල සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ වෙනත් උපක්‍රම / ක්‍රමවේදයන් මඟින් කෙනෙකුගේ විශේෂ උනන්දුව හා හැකියාවන් වර්ධනය කරමින් සිරුවෙන් හා ක්‍රමයෙන් ගොඩ නැගිය හැකි එකකි. ක්‍රොමියර් සහ හැකි ( Cromier and Hacky) විසින් රචිත Professional Counsellor නම් කෘතියෙහි උපදේශනය ලෙස අර්ථකථනය කරන්නේ උදව් කිරීම සඳහා වන

සම්බන්ධතාවයක් තුළ ඇති වන එක් අයකු තුළ උදව් ලබා ගැනීමට ඇති බලාපොරොත්තුව යම් අයෙකු උදව් දීමට ඇති කැමැත්ත සහ උදව් දෙන තැනැත්තා ඒ සඳහා හැකියාව සහ පුහුණුව ඇති අයෙකු වීම සහ එම වාතාවරණය උදව් ලබාගැනීමට ලබාදීමට හැකි පරිසරයක් වීම යනුවෙනි.

ඇමරිකානු ජාතික මනෝ විද්‍යාඥයෙකු වන කාල් රෝජර්ස් (Carl Rogers) දක්වන ලෙසට අප සෑම පුද්ගලයෙකු තුළම හොඳ තීරණ ගැනීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා අවශ්‍ය හැකියාව තිබෙන අතර උපදේශකවරයාගේ කාර්යභාරය වන්නේ ආරක්ෂිත සහ සහයෝගී ඉඩ ප්‍රස්තාවක් සේවා ලාභියා වෙත ලබා දීමයි. එසේම කාල් රෝජර්ස් පවසන්නේ සෑම පුද්ගලයෙකුටම තමන්ගේ ගමන්ගම පාලනය කිරීම සඳහාත් තමන්ගේ අදහස් දැරීම සඳහාත් අයිතියක් තිබෙන බැවින් උපදේශනයේදී සේවාලාභියා පදනම් කරගෙන උපදේශන සේවා සැපයිය යුතු බවයි. මේ අනුව පෙනීයන්නේ උපදේශනයේදී සලකන පරිදි සෑම පුද්ගලයෙකු සතුටම තම ගැටලුව විසඳාගැනීමේ ශක්තිය ඇත. එය කළ යුතු තැනැත්තාද තමාම වන බවය. ජීවන ගැටලු ජයගැනීමට මනෝ විද්‍යාත්මක මග පෙන්වනු ලබන උපදේශනයෙහි ක්‍රියාවලිය පුද්ගලයා අර්ථවත් ආත්ම ගවේශණයක් සඳහා නිදහස් කරන්නකි. යනුවෙන් කාල් රෝජර්ස් පවසන්නේ එබැවිනි.

කිසියම් අන්දමක වර්ණ අතරින් යමක් තෝරා බේරා ගෙන ක්‍රියාකිරීම උපදේශනය වශයෙන් ඇතැම් අයගේ මතයක් පවතී. තවත් මතයක් නම් උපදේශනය ඉගෙනීම වශයෙන් පිළිගැනීමයි. තවත් ගුරුකුලයක් උපදේශනය පෞරුෂවර්ධනය අර්ථ කථනය කිරීමක් ලෙස සඳහන් කරයි. එමෙන්ම බර්ක්ස් (Burks) සහ ස්ටේෆර් (Stefer) ඉදිරිපත් කරන අර්ථකථනය වැදගත් එකක් සේ සැලකේ. එනම් උපදේශනය පුහුණු උපදේශකයෙකුත් ක්‍රියාකයාත් අතර ඇතිවන වෘත්තීය සම්බන්ධතාවකි. එම සම්බන්ධතාවය පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර සම්බන්ධතාවක් වන අතර, සමහර අවස්ථාවන්හි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු වැඩි සංඛ්‍යාවක් අතර ඇතිවන සම්බන්ධතාවයක්ද විය හැකිය. මෙය සැලසුම් කරන්නේ ක්‍රියාකයාගේ ජීවිතකාලයේ තමා අරමුණු කරගත් විවිධ අර්ථවත් විචල්‍යයන් තෝරා ගැනීමටත් විත්තවේගීය හා අන්තර් සම්බන්ධතාවන්ට අදාළ ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමටත්ය.

බර්නාඩ් (Burnard) නැමැති මනෝ විද්‍යාඥයා ඔහුගේ Concealing Skills Training නම් ග්‍රන්ථයේ උපදේශනය යන්න

නිර්වචනය කරන්නේ මෙසේය. " ගැටලු නිරාකරණය කිරීමේ සම්මුඛ සාකච්ඡා මාලාවක් පදනම් කරගෙන කරනු ලබන ප්‍රයෝජනවත් සාකච්ඡා වාරයක් තුළින් එක් පුද්ගලයකු තවත් පුද්ගලයෙකුට උදව් කිරීමක් " යනුවෙනි. තවත් නිර්වචනයකට අනුව උපදේශනය යනු විවිධ ගැටලු වලට මුහුණ පා සිටින පුද්ගලයින්ට එම ගැටලුව පාලනය කර ගැනීමට හෝ හසුරුවා ගැනීමට නොහැකි වූ විටදී හෝ එසේ නොමැති නම් එම ගැටලුව නිරාකරණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම නොමැති විට පුහුණු වූ පුද්ගල සහය ලබා ගැනීමයි. මේ අනුව පෙනීයන්නේ උපදේශනය යනු ස්වසංවර්ධනය උදෙසා තමා පිළිබඳ ගවේෂණය තෘප්තිමත් ජීවිතයකට සහ අර්බුද අවම කර ගැනීම සහ ජයගැනීම තුළින් පෞද්ගලිකත්වයේ පවුලේ සහ සමාජීය ජීවිතයේ පූර්ණ තිරසාර සංවර්ධනයක් උදෙසා වන බවයි.

සමාජ විද්‍යාත්මකව බලන කල උපදේශනය පුද්ගල සංවර්ධනයට, පෞරුෂ සංවර්ධනයට මෙන්ම ප්‍රජා සංවර්ධනයට උපකාරී වන්නකි. මෙය සංවර්ධනාත්මක අරමුණු සහිතව පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර ගොඩ නැගෙන වෘත්තීය සම්බන්ධතාවක් වන අතර, එහි සේවාලාභී සංවර්ධන ඔහුගේ ගැටලුව විසඳාගැනීම සඳහා ඔහුගේම ශක්තිය භාවිතා කිරීම සිදුවේ. එමගින් ගැටලුවලට මුහුණදීමේ කුසලතාවයන් වර්ධනය කිරීම, අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවක් දියුණු කිරීම, පුද්ගල වර්ධනය තුළ වෙනසක් ඇති කිරීම ආදී අරමුණු රැසක් ඉටු වේ. ඒ අනුව පුද්ගල කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට ආධාර වන අතර පුද්ගල ඵලදායීතාව වර්ධනය කර ගැනීමටද උපදේශනය පිටිවහලක් වනු ඇත. මේ අනුව උපදේශනය පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් හෝ අතර ඇතිවන ගතික හෝ බලගතු මෙන්ම අරමුණු සහිත සම්බන්ධතාවක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

**වේගීභාසික පසුබිම**

උපදේශනයේ ඉතිහාසය විමසීමේදී එය ඉතා ඈත අතීතයකට ගමන් කෙරේ. උපදේශනය වෘත්තීය පදනමකින් අතීතයෙහි නොතිබුණද අවිධිමත් ලෙස උපදේශන කාර්ය කිසියම් ස්වරූපයකින් අතීතයේ සිට සිදුව ඇති බව පෙනේ. උපදේශනය සැපයීමට අතීතයේදී ලංකාවේ නම් ගුරුවරු, ඥාතිවරු, වෛද්‍යවරු, සමාජයේ පිළිගත් ප්‍රභූවරු සහ පූජක පක්ෂය ආදීහු සාමාන්‍ය ජනයාගේ එදිනෙදා ජීවන ගැටලු වලදී උපදෙස් ලබා දෙන්නට ඇතැයි පිළිගත හැකිය. විශේෂයෙන්ම විස්තාරීත

පවුල් ව්‍යුහය තුළ පුද්ගල ගැටලු අවමකර ගැනීමට පවුලේ වැඩිමහල සාමාජිකයෝ ඉදිරිපත් වූහ. සම්ප්‍රදායිකව පැවැති විස්තෘත පවුල් ක්‍රමය බිඳවැටී මූලික පවුල් ක්‍රමය සමාජය තුළ ස්ථාපිත වීමත්, එමෙන්ම සංකීර්ණ සමාජය තුළ පවුල් සංස්ථාව බිඳවැටීම් තුඩුදීම් නිසාත් පුද්ගලයාට අවශ්‍ය පරිදි මෙම උපදෙස් අවවාද ලබා ගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්තාව නොලැබී ගොස් තිබේ.

උපදේශනයේ ඉතිහාසය ශිෂ්ටාචාර යුගය දක්වා ඉතා ඈත අතීතයකට උරුමකම් කියන බව මේ පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන අයගේ අදහසයි. අතීත මතවාදය විත්තවේගීය ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා නොයෙකුත් ක්‍රම භාවිතයට ගෙන ඈත. ඊජිප්තු ශිෂ්ටාචාරයේ ප්‍රතිමා වන්දනා ආගමික පුදපූජා මගින් මිනිසුන්ගේ ආතතිය (Stress) සමනය කළ බවට විශ්වාස කෙරේ. මොහෙන්දෝජොදාරෝ, හරප්පා ශිෂ්ටාචාරවල පැවති මව්දෙවගන පිදීමේ වාර්තය ද මෙවැන්නක් යැයි සැළකේ. ශ්‍රීක යුගවලදී නාට්‍යකාව්‍ය ආකෘති සමනය සඳහා යොදා ගෙන ඈත. ඉන්දු නිම්න ශිෂ්ටාචාරයේ මනස පිළිබඳ සෙවීමට උනන්දු වීම මගින් පැහැදිලි වන්නේ ද මානසික සහනය කෙරෙහි නැඹුරුතාවක් පැවති බවයි. ඉන්කා මායා ශිෂ්ටාචාර යුග වලදී සංගීතය මනෝ ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදාගත් බව දැක්වේ. මේ අනුව පෙනීයන්නේ බටහිර යුරෝපයේ උපදේශනයේ මූලික න්‍යාය නිර්මාණය කිරීමට මත්තෙන් පැරණි ශිෂ්ටාචාර තුළින් එය ගොඩනැගී තිබූ බවට ඓතිහාසික සාධක අනුව එය සනාථ වන බවයි.

බෞද්ධ යුගය වනවිට මහාභාරතය පුරාම මානසික සුවය සෙවීමට උනන්දු වූ බව පෙනේ. බුදු රඳුන්ද විවිධ ස්ථානවලදී විවිධ සමාජ අවස්ථා පදනම් කරගෙන උපදේශන කටයුත්ත භාවිතකොට ඈත. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් දේශනා කොට ඇත්තේ මනස සකස්කර ගැනීම සඳහාය. මනුෂ්‍යා විසින් පෙළෙන රෝග කායික හා මානසික රෝග යනුවෙන් දෙපරිදි කොට දැක්වූ බුදු රඳුන් , කායික රෝගවලින් වැළකී පුද්ගලයා සියක් වසක් ජීවත් වුවද මානසික රෝග වලින් නොපෙළී ජීවත්වන අයෙකු සොයාගැනීම දුෂ්කර බව වදාළහ. ඒ අනුව මානසික රෝග 1500 ක් තිබෙන බව දක්වා ඇත. බෞද්ධ සාහිත්‍ය තුළින් විද්‍යාමාන වන වර්ත උපදේශන කාර්ය හා බැඳේ. මළදරු සොවින් වැළපුණු කිසාගෝතමියට අබ රැගෙන එන ලෙස සැවසු ආකාරයත් , අංගුලිමාල දමනයත්, අලවියකු දමනයත් සලකා බලන සෑල බුදුරඳුන් විසින්

උපදේශන ක්‍රියාවලිය මානසික පීඩනයන් ඇතිකිරීම පිණිස යොදාගෙන ඇති බව පෙනේ. ටෙරගාචා, ටේරිගාචා හා ධම්මපදවට් කථාවේ මානසික විඩාව දුරුකරගත් , සහනය ලැබූ අය පසුව තම සතුට ප්‍රකාශ කල අයුරු පෙනේ. චීනයේ කොන්ෆියුසියස් දහම හරහා ද විත්ත වේග සමනය කිරීමක් දක්නට ලැබේ.

ලංකා ඉතිහාසය විමර්ශණය කිරීමේදී ද උපදේශන ක්‍රියාවලිය අවධිමත් අයුරින් ක්‍රියාත්මක වී ඇති අයුරු පෙනේ. ප්‍රාග් බෞද්ධ යුගයේ පටන් උපදේශන ක්‍රියාවලියක් තිබූ බවට සාක්ෂි තිබෙන අතර මහින්දාගමනයෙන් පසුව බුදුදහම ව්‍යාප්තවීමත් සමග එය තව දුරටත් තහවුරු වන්නට ඇත. දාන, සීල, භාවනා වැනි කටයුතු මගින් පුද්ගලයා මානසික සුවය ලබන්නට ඇත. බුද්ධදාස රජු වෛද්‍යවරයෙක් මෙන්ම මනෝ වෛද්‍ය උපදේශකයෙකු ද වී ඇත. පිරිත් සජ්ඣායනය මානසික ආතතිය දුරු කර ගැනීමට යොදාගෙන ඇතිවාක් මෙන්ම දේව වන්දනා, බෝධි වන්දනා මගින්ද මිනිසාගේ ආතතිය සමනය වීමට හේතු වන්නට ඇත. එසේම බලිතොවිල් සම්ප්‍රදායේ එන බොහෝ ශාන්ති ක්‍රම මානසික ආතතිය දුරු කිරීම පිණිස යොදාගත් බව පෙනේ. සන්නියකුම , දහඅට පාළිය ආදිය මානසික රෝග නිවාරණයේ ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගෙන ඇත. රටයකුම හෙවත් රිද්දියාගය මගින්ද ගර්භනී කාන්තාවන්ගේ මානසික පීඩාකාරී තත්ත්වයන් සමනය කිරීමට හේතු වී ඇත. තොවිල් සම්ප්‍රදාය මෙන්ම කොහොඹයක් කංකාරිය විශේෂයෙන් මනෝවිකිත්සක ක්‍රමයක් බව පර්යේෂණ ශ්‍රත්ථවල දක්වා ඇත.

නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනත්වයට (Psychological Counselling) එතරම් දීර්ඝ ඉතිහාසයක් නොමැත. එහි ආරම්භය විසිවන සියවසේ මුල් භාගය ලෙස සැළකෙයි. නූතන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ ආරම්භය සිදුවූවා යැයි සලකුණු ලබන්නේ 1898 දී ජෙසී බ් ඩේවිඩ්ගේ (Jessey B. Dawis) මූලිකත්වයෙනි. නමුදු නොයෙක් ගුරුකුල මේ සම්බන්ධව විවිධ අදහස් පළකර ඇත. ඇතැම් අය පවසන්නේ 1908 දී ඇමෙරිකාවේ බොස්ටන් නගරයෙහි ග්‍රැන්ක් පාසන්ස් (arrew Guidan) විසින් අරඹන ලද්දක් බවයි. උපදේශනත්වයේ පියා ලෙස සැලකෙන්නේ ඔහුය. පාසන්ස් වෘත්තීය කුසලතා සඳහා පුද්ගලයින් විශේෂයෙන් ළමුන් පෙළගැස්වීමට මූලික විය. පාසන්ස් උපදේශනයේදී

මූලික කොට සැලකුවේ අනාගත රැකියාවන් සඳහා පුද්ගල සැලසුම්කරණයයි. එමනිසා මුල් යුගයේදී උපදේශනය වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය ලෙස නම් විය.

පාසන්ස්ගේ මේ අදහස් සැලකිල්ලට ගනිමින් ජෝර්ජ් මේයර්ස් (Jorge Mayers) වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය නව අදහස් වලින් පෝෂනය කළේය. උපදේශකත්වය නව මාචකකට රැගෙන ආවේ කාල් රොජර්ස් (Carl Rogers) විසිනි. පසුව ඔහුගේ අනුගාමිකයන් වූ රොබට් කර්කොඩ් සහ කලිෂ් විසින් එය පෝෂණය කළේය. පසුව කෙනත් බී. ක්ලාර්ක් (Kennath B. Clark) මෙන්ම මැක්ස් වර්තයිමර් (Max Wertheimer) ගේ න්‍යායන් මෙන්ම රුසියානු මනෝවිද්‍යාඥයින් වන පාව්ලොව් (Pawiou) ලෙව් වාගෝස්කි (Lew Wagosthiski) වැනි අයගේ අදහස් උපදේශනයේ න්‍යායන් ගොඩ නැංවීමට ආධාර විය.

**උපදේශ වර්ගීකරණය**

අද්‍යයනයෙහි ජීවත්වන මිනිසුන්ගේ සමාජ හා මානව අවශ්‍යතා අනුව සහ සමාජ වෙනස්වීම් අනුව උපදේශන ශාඛාවන් බිහි වී ඇත. ඒ අනුව එම අංශ පහත සඳහන් පරිදි වර්ගීකරණය කළ හැකිය. පවුල් උපදේශනය , කාර්මික උපදේශනය , විවෘත උපදේශනය, ළමා උපදේශනය, අධ්‍යාපන උපදේශකත්වය , මානසික රෝග සඳහා උපදේශනය , ලිංගික දුර්වලතා සඳහා උපදේශනය , ව්‍යසන උපදේශනය හා ඒඩ්ස් සහ එච්. අයි. වී (AIDS and H.I.V.) වෛරසය ශරීරගතවුවන් සඳහා උපදේශන , නීති උපදේශනය යනාදී ලෙස විවිධ වේ.

මෙම විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ සමාජයේ බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබෙන අවශ්‍යතා හා අපහසුතා අනුව උපදේශනය හා උපකාරක සේවා අවශ්‍ය විය හැකි ගැටළු සහගත පසුබිම් හා අවස්ථා විද්වතුන් විසින් හඳුනාගෙන තිබේ. ඒවා පහත සඳහන් අයුරින් පෙන්වා දිය හැකිය. ශාරීරික හිංසනයට හා පීඩාවලට ගොදුරුවීමේ ගැටළු, මානසික රෝගාබාධ , මානසික පීඩා හා අසහනයට භාජනය වීම. අනාර්ථී යන එන මං නැතිවීම, අවිවාහක මව්වරු වීම, දරු පවුල් සමඟ වැන්දඹු වීම, ස්වාමියා විසින් අතහැර දැමීමට ලක්වීම, ලිංගික ආසාදන වලට ගොදුරුවීම හෝ ගොදුරු

වීමට ඉඩ තිබීම, පවුල් සැලසුම් ක්‍රම නොදැනීම හෝ අගය නොකිරීම, ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවීම හෝ නොදැනුවත්කම , බාල වයස් විවාහ , අපහසුතාවයෙන් හෝ අසහනයෙන් පෙළීම, රැකියා විරහිත / රැකියා සොයන අයවීම, නීති මාර්ගයෙන් හිමිකම් හෝ ප්‍රතිකර්ම ලබාගත යුතු වීම, සමාජයෙන් වෙනස්කම් කිරීමට හෝ කොන් කිරීමට ලක්වීම, පවුල් ආරවුල් පීඩන, විවාහ ගැටලු , මත්පැන් ඇබ්බැහිය හා අදාළ ගැටලු , අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් නිසා නීති විරෝධී ගබ්සාවන්ට යොමුවීමේ ගැටලු , ආර්තවහරණයට අදාළ අපහසුතා හා ගැටලු, හදිසි විශෝචීමකට මුහුණ දීමේ ගැටළු, බලවත් අසාධාරණයකට ලක්වීම, අන්ත දුගී භාවයෙන් ඇතිවන ගැටලු, විදේශගත වීමේදී ඇතිවන ගැටලු, වෙළඳ කලාපවල සේවකයින්ගේ ගැටලු, දුෂණය , ලිංගික අතවර හෝ ලිංගික සුරාකෑමකට භාජනය වීම, පාසැල් සිසුන්ගේ , ගුරුවරුන්ගේ ගැටළු, විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ගේ ගැටලු , හමුදාව , පොලීසිය, බන්ධනාගාරය සේවයෙහි නියුතු වූවන්ගේ ගැටලු, සිර කඳවුරු වල රැඳවියන් මුහුණපාන ගැටලු, තේවාසික හා නිදන්ගත රෝග ඇත්තවුවන්ගේ ගැටලු, විවිධ ලිංගික වර්ග පිළිබඳ ගැටලු , විවාහයට පිවිසෙන තරුණ , තරුණියන්ගේ ගැටලු, අපයෝජනයට ලක්වුවන්ගේ ගැටලු, මාතෘ පෝෂණ හා සෞඛ්‍ය ගැටලු, යනාදී වශයෙන් විශාල ක්ෂේත්‍රයක් පුරා පැතිර පවතින බව පෙනේ.

**උපදේශකවරයාගේ කාර්යභාරය**

උපදේශන සේවා ප්‍රවේශයක් යනු පුද්ගලයෙකුගේ හෝ පුද්ගලයෙකුගේ ගැටලුවක් දෙස විමර්ශණාත්මකව බැලිය හැකි කවුළුවක් සේ සළකනු ලැබේ. ඒ අනුව සාමාන්‍ය අයෙකු සහ උපදේශකවරයෙකු පුද්ගලයා හා ගැටලු දෙස බලන ආකාරයේ පැහැදිලි වෙනසක් තිබිය යුතුය. ඔහුගේ පුද්ගලික දැනුම අදහස් උදහස් , ආකල්ප , මතවාද, විශ්වාස එහිදී වැදගත් නොවේ. උපදේශකවරයෙකු කරනුයේ උපදේශනලාභීන්ට තමන්ටම උදව්කර ගැනීමට සහාය වීමයි. ඒ තුළින් දැනුමත්, නිදහසත් , අවබෝධයක් ඇතිව වගකීමකින් යුතු හා පසුතැවිලි නොවන තීරණ ගැනීමට ද , ක්‍රියාත්මක කිරීමට ද උපදේශනලාභීන්ගේ හැකියාව වර්ධනය වේ. එනම්, තමන් පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකිවීම, තමන්ගේ හැඟීම් තෝරා බේරා ගැනීමට හැකිවීම, තමන්ගේ අපහසුතා ප්‍රශ්න ගැටලු හඳුනාගැනීමට හැකිවීම, තමන්ගේ අපහසුතා , ප්‍රශ්න ගැටලු පිළිබඳ තීරණ ගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවීම , තමන්ට ගැලපෙන විකල්ප තෝරා ගැනීමට හැකිවීම සහ එය ක්‍රියාත්මක කිරීමට මඟ

පෙන්වීමක් , උපදේශනය මගින් ලබා ගැනීම ආදිය පෙන්වා දිය හැකිය. එසේම උපදේශනය මගින් ලබාගැනීම ආදිය පෙන්වාද දිය හැකිය. එසේම උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළදී සාර්ථකව මෙම ප්‍රතිලාභ අත්වීමෙන් උපකාරාත්මක උපදේශනය ද අසාර්ථක වීමෙන් හානිකර බලපෑමක් ද ඇතිවිය හැකි බව උපදේශකවරයා අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත්ය.

උපදේශන ක්‍රියාවලියේ දී එය සාර්ථකව ඉදිකිරීමට නම් උපදේශකවරයාගේ පෞරුෂගුණාංග (qualities of Counseilar) වැදගත් තැනක් ගනු ලබයි. ඒ අතර අල්පකෘත්‍ය ඇති බව සහ අන් අය වෙනුවෙන් නිර්ලෝභීව කාලය ගතකළහැකි බව , උපදේශනය ලබන්නෙකුගේ අදහස්, අපේක්ෂාවලට ගරු කිරීම හා ඒවා පිළිගැනීම , වෙනත් අයෙකුගේ ප්‍රශ්න, ගැටලු පිළිබඳ සංවේදීතාවයක් ඇතිකර ගැනීමට හැකිවීම, නිහතමානී, නිර්ව්‍යාජ , කාරුණික හා මෘදු ගති පැවතුම් ඇත්තෙකුවීම , සමානාත්මතාවයෙන් කටයුතු කිරීම, ශීක්ෂණයක් සහිත දැමුණු ඉවසිලිවන්ත අයෙකු වීම, සෘජුගති පැවතුම්, ලෙන්ගතුකම , මිත්‍රශීලීව උපදේශනය ලබා දෙන්නාට සම්පවිය හැකි බව , සේවාලාභියාගේ සුරක්ෂිතභාවය ගැන සැලකීම හා විශ්වාසය දිනාගැනීම , සතුටින් , සැහැල්ලුවෙන් හා ප්‍රසන්න භාවයෙන් යුක්තවීම, යමෙකුගේ දුක් ගැනවිලි වලට බාධාකිරීමකින් තොරව සවන්දිය හැකි බව, තොරතුරු වල රහස්‍යභාවය රැක ගැනීමට සහතික වීම හා අවශ්‍ය හා නිවැරදි තොරතුරු සේවාලාභියාට ලබාදීම වැනි පෞරුෂ ගුණාංග උපදේශකවරයා සතු විය යුතුය. වඩා යහපත් සේවයක් සඳහා ඉහත කරුණු ඉවහල් වනු ඇත.

උපදේශකවරයාගේ කාර්යභාරය නියමාකාරයෙන් ඉටු කිරීමට නම් පුහුණුව මගින් ප්‍රගුණ කළහැකි හා කරගත යුතු කුසලතා රාශියක් පොත පතෙහි දැක්වේ. ඒවා උපදේශන කුසලතා (Counselling Skills) යනුවෙන් හැඳින්වේ. එම උපදේශන කුසලතා අතර ඉවසිලිවන්තව සවන්දීම හා අවබෝධකර ගැනීම, සේවාලාභියා සියුම් ලෙස නිරීක්ෂණය කිරීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වන්නා කායික භාෂාව තේරුම් ගැනීමේ කුසලතා අන් අයගේ මානසික වේදනා සහ හැඟීම් අවබෝධ කර ගැනීමේ, ඊට සංවේදීවීමේ හැකියාව, තමාගේ ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම ගරුත්වය වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවීම, අව්‍යාජ වූ සම්ප වූ ඉරියව් මගින් ඒක පුද්ගල සබඳතා ගොඩනැගීමේ හැකියාව ආදිය වැදගත් තැනක් ගනියි.

එමෙන්ම සේවාලාභීන් සැහැල්ලුවට පත්කරමින් හා අපහසුවට පත් නොකරමින් තොරතුරු විමසීමේ හැකියාව, සේවාලාභීන්ගේ අපේක්ෂා හා රුචි අරුචිකම් අවබෝධකර ගැනීමේ හා ඒවා සිහිතබා ගැනීමේ හා වාර්තා තබා ගැනීමේ හැකියාව , විනිශ්චය කිරීමෙන් හා බලකිරීමෙන් තොරව කරුණු තෝරා බේරා දීමට හැකියාව. සේවාලාභීන්ට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි යාවත්කාලීන වූ තොරතුරු සියල්ල ක්‍රමානුකූලව රැස්කර තබා ගැනීමේ හා බෙදා දීමේ හැකියාව සහ ප්‍රතිලාභ හෝ වාසි අපේක්ෂා නොකර පිරිසිදු ස්වේච්ඡා සේවයකට කැපවීමේ හැකියාව යනාදිය මෙහිදී පෙන්වා දිය හැකිය. ප්‍රශංසනීය වූ සේවාවක් සඳහා ඇපකැප විය හැකි උපදේශකවරයෙකුට මෙම උපදේශන කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමෙන් මහඟු ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි වන්නේය.

**සමාලෝචනය :**

අප ජීවත්වන සමාජ, ආර්ථික , දේශපාලනික හා සංස්කෘතික පරිසරය ඉතාමත් සංකීර්ණ වූ එකකි. සමාජයේ සංකීර්ණභාවය නිසාම උපදේශන සේවාව අවශ්‍ය වන්නාවූන්ගේ සංඛ්‍යාව වැඩිවී ඇත. විද්‍යාවේ හා තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමගම පුද්ගලයා මුහුණ දෙන ගැටලුවල සංකීර්ණභාවයත් වැඩි වී ඇත. එහි කොටස්කරුවන් වශයෙන් අපට ඒදිනෙදා මුහුණ පෑමට සිදුවන දුෂ්කරතා වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට වඩ වඩාත් චිත්ත ශක්තියෙන් යුතුව සිටීම අත්‍යවශ්‍ය වී තිබේ. අද්‍යතනයෙහි සමාජය තුළ ජීවත් වන්නාවූන් අතරින් මානසික පීඩා , අසහනය හෝ ආබාධ වලින් පෙළෙන සංඛ්‍යාව ඉහළ යමින් පවතී. ඒ සියල්ලටම උපදේශන සේවාව මගින් සහනයක් ලබාගත හැකි වනු ඇත.

ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී පවතින සමාජ සන්දර්භය තුළ මුහුණ දෙන සමාජ ගැටලු අපමණය. සේවා ස්ථානය ආශ්‍රිත ගැටලු මෙන්ම විරැකියාව පිළිබඳ ගැටලු , විවාහය හා පවුල් ජීවිතය පිළිබඳ ගැටලු , ආත්ම විශ්වාසය නොමැතිවීම , තීරණ ගැනීමට අපොහොසත් වීම, අධ්‍යාපනික ගැටලු , මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහිවීම නිසා වන දුර්වලතාවන් තුළ වර්ධනය වී ඇති ජීවිත අපේක්ෂා හංගත්වය , සියදිවි හානිකර ගැනීම් හා ඒ ආශ්‍රිත ප්‍රවණතා , පුද්ගලයන්ට එරෙහි හිංසනය, ආදී නොයෙක් අවස්ථාවන් වලදී පුද්ගලයා උපදේශන සේවාව අපේක්ෂා කරයි. අපගේ ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන ඕනෑම කෙනෙකුට ජීවිතයේ යම්කිසි

අවස්ථාවක දී ඉහත කී තත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය. එබැවින් උපදේශනය අවශ්‍ය වන පුද්ගලයින් යම් සමාජ මට්ටමකට , තරාතිරමකට , ජන කොටසකට හෝ ප්‍රදේශයකට සීමා නොවේ. ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඕනෑම අවස්ථාවක උපදේශන සේවාවක පිහිට පැතීමට සිදුවිය හැකිය. මේ අනුව උපදේශනය ශක්තිමත් සේවාවක් ලෙස පිළිගෙන ඇත.

ඉහත සඳහන් කරුණු සලකා බැලීමේ දී උපදේශනය ඉතා වැදගත් කාලීන සමාජ අවස්ථාවක් බව අවධාරණය කළ හැකිය. ඒ අනුව උපදේශනය ගැටලු වලට මැදි වූ පුද්ගලයින්ට තම ගැටලු විසඳා ගැනීමට උදව් කිරීමේ සුවිශේෂී ක්‍රමයකි. ලංකාවේ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන මගින් පවත්වාගෙන යනු ලබන විවිධ උපදේශන සේවා රාශියක් පවතී. නිදසුන් ලෙස පවුල් උපදේශන නීති උපදේශන , යොවුන් උපදේශන, ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය උපදේශක මන්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වූවන් සඳහා පැවැත්වෙන උපදේශන සේවාවන් වශයෙන් පෙන්වා දිය හැකිය. තම ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවන් වලදී ගැටලු සහගත තත්වයන්ට මැදිවන ඕනෑම තරාතිරමක පුද්ගලයෙකුට උපදේශනය තුළින් යම්කිසි සහනයක් ලැබිය හැකිය. මේ සඳහා යොමුවිය යුත්තේ අදාළ උපදේශනය සඳහා නියමිත දැනුම කුසලතා හා පලපුරුද්ද ඇති පුද්ගලයින් හෝ එවැනි පුද්ගලයින් විසින් සේවය සපයන ආයතන වෙතය.



**ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ**

1. කාර්යවසම්, තිලෝකසුන්දරී, අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශනය හා උපදේශනය වස්. ගොඩගේ ප්‍රකාශන - 2002
2. කාර්යවසම්, තිස්ස - රටයකුම යාග විග්‍රහ , වස් ගොඩගේ ප්‍රකාශන - 1995
3. සුභසිංහ, සෝමපාල, ආන්තිකර්ම හා මනෝ විධිත්සනය, වස්. ගොඩගේ ප්‍රකාශන - 1991
4. ගුණසේකර, උපාලි, මානසික කැපුරුම් හා උපදේශනය, කතෘ ප්‍රකාශන - 1997
5. .... උපදේශනයට ප්‍රවේශයක් - කතෘ ප්‍රකාශන - 1998
6. ජයතුංග, රුවන් - මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය විදේසුරිය ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන - 2003