

**රැඳවියන්ගේ මානසික ආතතිය අවම කිරීමේහි ලා සතිමත්ඛව භාවිතකළ
හැකි ආකාරය පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක්**

කේ.ඒ. සම්පත්¹, එන්.ආර්. අමරසිංහ²

හැඳින්වීම

ස්වාධීන කැමැත්තක් නොමැතිව කිසියම් අධිකාරයක් විසින් යම් කාලයක් දක්වා රඳවා තබා ගනු ලබන පුද්ගලයකු රැඳවියකු ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. රැඳවුම් ක්‍රියාවලියකදී එම අධිකාරයට අයත් නීති රාමුවක්ද අනිවාර්යෙන් ම තිබිය යුතු වන අතර නීත්‍යානුකූල නොවන අයුරින් කිසියම් නිලධාරියකුට ස්වකීය අභිමතය පරිදි යමෙකු රඳවා තබාගැනීමේ බලයක් හිමි නො වේ. යමෙකු රඳවා තබා ගැනීමේදී එය කෙටි කාලයකට හෝ දිගු කාලයකට සීමා විය හැකි ය. දිගුකාලීන රැඳවියන් බන්ධනාගාර, රිමාන්ඩ් බන්ධනාගාර, යුධ කඳවුරු, පුනරුත්ථාපන කඳවුරු තුළ සහ කිසියම් කායික හෝ මානසික රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා වෙන් වූ රෝහල් තුළ රඳවනු ලැබේ. කෙටිකාලීන වශයෙන් රඳවා තබා ගැනීමේ බොහෝ දුරට සිදු වන්නේ පොලිස් අත්අඩංගුව තුළය. එමෙන් ම ආගමන විගමන දෙපාර්තමේන්තුව, රේගුව මෙන් ම කිසියම් අධිකරණයක් මගින් ආරක්ෂිත ස්ථානයක් ලබා දෙන තුරු අතර මැදි ස්ථානයකදී ද යමෙකු රඳවා තබාගනු ලබන අතර එය ද කෙටිකාලීන රඳවා තබාගැනීමක් වශයෙන් සැලකේ. කෙටිකාලීනව හෝ දිගුකාලීනව සිදුවන්නාවූ රැඳවුම්කරණයක දී රැඳවියන්ගේ මානසික තත්ත්වයන් සම්බන්ධයෙන් දක්වන අවධානය සැහීමට පත්විය හැකි මට්ටමක නො පවත්නා බව ශ්‍රී ලාංකික ජනසමාජයට සුවිශේෂිතව තහවුරු වන්නකි. ඒ අනුව රැඳවියන් දැඩි මානසික ආතතියකට ලක්වන අවස්ථා බහුලව දක්නට ලැබේ. එබැවින් ඔවුන්ගේ මානසික ආතතිය අවම කිරීම සඳහා බුද්ධ දේශනාවෙන් අනාවරණය වන සතිමත් ඛව හා සම්බන්ධ න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. බුද්ධදේශනාවෙහි අන්තර්ගත මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශය ඉස්මතු කිරීම හා එම ක්‍රමවේද එබඳු නියැදිනිහි දී ඉතා යහපත් අන්දමින් ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි ආකාරය පර්යේෂණාත්මකව විමසා බැලීම මෙම අධ්‍යයනයෙන් මූලික වශයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. සතිමත්ඛව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ භාවිත කිරීම තුළින් රැඳවියන් තුළ ඇති වන මානසික ආතති තත්ත්වයන් අවම කළ හැකි ද ? යන්න මෙම අධ්‍යයනයෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව වේ. රැඳවියන්ගේ මානසික මට්ටම ඉතා යහපත් අයුරින් පවත්වාගෙන යාම බෙහෙවින් වැදගත් අංශයක් බව ඉස්මතු කොට දැක්වීමත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද ඔස්සේ සතිමත්ඛව රැඳවියන් තුළ ඇති වන මානසික ආතති තත්ත්වයන් අවම කිරීමට එලදායීව භාවිත කළ හැකි බව

1. ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, කැලණිය..
2. සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී, ජාතික මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ මෙහෙයුම් ඒකකය, ටී. බී. ජයා මාවත.
කොළඹ.
amilask@kln.ac.lk

අවධාරණය කිරීමත් මෙම පර්යේෂණයෙහි මූලික අරමුණු වේ. තිස්ස ඥානතිලක හිමියන් විසින් රචිත මිනිස් ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය නම් ග්‍රන්ථය, වෛද්‍ය සංජය රචිත ද්‍රව්‍ය විසින් රචිත ශ්‍රී ලංකා අපරාධ යුක්ති ක්‍ෂේත්‍රය හා සම්බන්ධ වෘත්තීයයන් සඳහා අධිකරණ වෛද්‍යවිද්‍යා ප්‍රවේශය නම් කෘතිය ද, පූජ්‍ය උඩරියගම ධම්මජීව හිමියන්ගේ සතියේ බලමහිමය නමැති ග්‍රන්ථය ද, බී.ඩී. සිරිපාලයන් විසින් විරචිත සිතින් සිත හසුරුවන හැටි-සමථ විපස්සනා භාවනා මගින් නම් ග්‍රන්ථය ද, උණපාන ජේමානන්ද හිමියන් විසින් රචිත මානසික ආතතිය පාලනයට බෞද්ධ උපදේශනය නමැති ග්‍රන්ථය ද මෙම පර්යේෂණයෙහි සාහිත්‍ය සමීක්‍ෂාව ගොඩනැගීමට බෙහෙවින් ඉවහල් විය.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණයේ දී වත්තල සුවසාර කැඳැල්ල තාවකාලික පුනරුත්ථාපන කඳවුර සහ වැලිකඩ බන්ධනාගාරය යන ස්ථාන නියැදි වශයෙන් භාවිත කෙරේ. 2024 ජූනි 07 දින සිට 25 දින දක්වා කාලසීමාව තුළ අදාළ රැඳවියන් ආශ්‍රයෙන් මෙම පර්යේෂණය සිදු විය. මෙම පර්යේෂණයේ දී ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක යන මිශ්‍ර ක්‍රමය භාවිත වේ. පර්යේෂණ අරමුණු සාධනය කරගැනීමේ දී උක්ත ක්‍ෂේත්‍ර නියැදිය හා සාහිත්‍යාත්මක මූලාශ්‍රය ප්‍රමුඛ වශයෙන් ආධාර කර ගනු ලැබීය. නියැදි භාවිතයේ දී ඉදිරිපත් කරනු ලබන ප්‍රශ්නාවලි සඳහා ලබා ගන්නා පිළිතුරු ආශ්‍රයෙන් ද, සම්මුඛ සාකච්ඡා ක්‍රමයෙන් ද ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ද පර්යේෂණයට අදාළ විධිමත් දත්ත සපයා ගනු ලැබිණි. සාහිත්‍යාත්මක මූලාශ්‍රය භාවිතයේ දී ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ඇසුරින් ද අන්තර්ජාල ප්‍රවේශයන් ඔස්සේ ද දත්ත රැස්කරනු ලැබූ අතර එසේ රැස් කරන ලද දත්ත පර්යේෂණ අරමුණුවලට අදාළ වන පරිදි විශ්ලේෂණය කිරීම මගින් පර්යේෂණයෙන් අපේක්‍ෂිත සාකච්ඡාව ගොඩනගනු ලැබේ. සාකච්ඡාවෙන් මතු වන සංකල්ප, තර්ක, විතර්ක හා සිද්ධාන්ත මගින් පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල සමාලෝචනය වීම ද පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයේ අවසන් අදියර වශයෙන් සංවිධානය වී ඇත.

ප්‍රභව හා සාකච්ඡාව

යමෙකු රඳවා තබා ගැනීමේ දී ඒ කෙරෙහි බලපානු ලබන විවිධ අරමුණු පැවතිය හැකි ය. දඬුවම් පැමිණවීම, නීතිවිරෝධී ක්‍රියාවන් වැළැක්වීම, පුනරුත්ථාපනයට යොමුවීමේ අවස්තාව සලසා දීම, මහජන ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම හා ප්‍රතිස්ථාපනය ඉන් සමහරකි. යම් පුද්ගලයකු බන්ධනාගාරගත රැඳවියකු ලෙස තබා ගැනීමේදී ඔවුන් ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ කිහිපයක් යටතේ හඳුනා ගත හැකි ය. මරණීය දණ්ඩනයට නියමිත රැඳවියන්, ජීවිතාන්තය දක්වා සිරකඳවුරු නියම වූ රැඳවියන්, නම්කරන ලද සාමාන්‍ය කාල පරාසයකට සිරගත වන රැඳවියන් සහ නඩු තීන්දුවකින් වරදකරු හෝ නිවැරදිකරු ලෙස තීන්දුව ලැබෙන තෙක් සැකකරුවන් ලෙස සිටින රැඳවියන් වශයෙනි. රැඳවියකුගේ සුබසාධනය සැලසීම සහ අයිතිවාසිකම් සුරක්‍ෂිත කිරීම සම්බන්ධයෙන් ස්ථානභාර නිලධාරීන්ට පැවරෙනුයේ සුවිශේෂී වගකීමකි. එහි දී කායික සුබසාධනය මෙන් ම මානසික සුබසාධනයත් කායික අයිතිවාසිකම් හා මානසික අයිතිවාසිකම් පිළිබඳවත් එකඟා සමානව අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

බන්ධනාගාරගත රැඳවියකුගේ තත්ත්වය සලකා බැලීමේ දී සුරැකිය යුතු මූලික අයිතිවාසිකමක් වශයෙන් ලිංගිකත්වය අනුව ස්ථානගත කිරීම පෙන්වා දිය හැකි ය.

ඒ අනුව බන්ධනාගාර රැඳවුම් ක්‍රියාවලියේ දී කාන්තාවක් නම් කාන්තා වාට්ටුවකටත්, පිරිමියකු නම් පිරිමි වාට්ටුවකටත් ඇතුළත් කළ යුතු ය. සංක්‍රාන්තික ලිංගිකයෙකු නම් ඔහුව වෙනම ම ස්ථානයක රැඳවිය යුතු ය. එමෙන් ම ආහාර ලබා ගැනීම රැඳවියකුගේ මූලික අයිතිවාසිකමක් බවට පත් වේ. ඇතැම් පුද්ගලයින්ගේ ජාතිකත්වය හා ආගම මත ඔවුන්ගේ ආහාරය තීරණය වෙයි. ලැබෙන ආහාරය රැඳවියා විසින් ප්‍රතික්ෂේප නොකරන්නක් විය යුතු ය. එමෙන් ම රැඳවියාගේ වැසිකිළි කැසිකිළි පහසුකම්, රැඳවියා කායික හෝ මානසික ආබාධයකින් පෙළෙන්නේ නම්, තුවාල ලබා සිටියි නම්, බෝවන රෝගයකින් හෝ වෙනත් කායික රෝගයකින් පෙළෙන්නේ නම් එබඳු අවස්ථාවන්හි දී අදාළ සුවිශේෂී පහසුකම් සපයාදීම, ඖෂධ ලබා දීම, ප්‍රමාණවත් උෂ්ණත්වයක්, පිරිසිදු වාතාශ්‍රයක් ඇති වන අයුරින් රැඳවුම් ස්ථාන සංවිධානය කිරීම සිදුකළ යුතු වේ. විශේෂයෙන් ම කාන්තා රැඳවියන්ගේ ශාරීරික අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එහි දී කාන්තා රැඳවියන්හට සනීපාරක්ෂක තුවාල ලබා නො දීම ඔවුන් දැඩි මානසික ආතතියකට ලක්වීමට හේතු වේ. ඒ අනුව කායික අවශ්‍යතා හා කායික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ කරුණුවල දී රැඳවියන් මානසික වශයෙන් ආතති තත්ත්වයන්ට ලක්වීමේ අවධානමක් පවතියි.

රැඳවියකුට වධහිංසා පැමිණවීම ද ඔවුන් දැඩි මානසික ආතතියට ලක්වීමට හේතු වේ. මානව හිමිකම් පිළිබඳ විශ්ව ප්‍රකාශනයේ පස්වන වගන්තිය, 1978 ශ්‍රී ලංකා ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ මූලික අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ 03 වන පරිච්ඡේදයේ 11 වන වගන්තිය, 1994 අංක 22 දරණ වධදීම් පනත යනාදිය මගින් රැඳවියකුගේ අයිතීන් සුරක්ෂිත කර ඇත. නමුදු වර්තමානයේ දී ඒවා රැඳවියන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම සුරැකෙන අයුරින් ක්‍රියාත්මක වේ ද යන්න විමසිය යුතුව පවතියි. බොහෝ අවස්ථාවන්හි කායික මෙන් ම මානසික වධහිංසාවලට ලක්වීමට බොහෝ රැඳවියන්ට සිදු වන්නේ ඇතැම් විට නිලධාරීන්ගෙනි. එසේත් නො මැති නම් සහවාසී රැඳවියන්ගෙනි. බොහෝ දුරට කායික වධහිංසා හෝ අඩන්තේට්ටම්වල දී හුදෙක් එය කායික තත්ත්වයක් වශයෙන් පමණක් නො ව මානසික බලපෑමක් ඇති කරනු ලබන්නක් වශයෙන් ද පෙන්වා දිය හැකි ය. රැඳවියන්හට විවිධ පාර්ශ්වයන්ගෙන් එල්ලවන වධහිංසා බොහෝ විට තොරතුරු ලබා ගැනීම, ව්‍යාජ පාපෝච්ඡාරණයක් ලබා ගැනීම හා දේශපාලනික මෙන් ම පෞද්ගලික තත්ත්වයන් අරමුණ කොට ගෙන සිදු වන අවස්ථා වශයෙන් හඳුනා ගත හැකි ය. බියවැද්දීම, තර්ජනය කිරීම, සමාජ ආගමික හෝ සංස්කෘතික වශයෙන් අසම්මත යැයි ඒ ඒ පුද්ගලයින් පිළිගත් ක්‍රියාවන් හි බලෙන් නිරත කරවීම, නින්දට බාධා පැමිණවීම යනාදියෙන් සිදුවන මානසික බලපෑම සුළුපටු නො වේ.

අධ්‍යාපනය, ආගම ඇදහීම, විශෝධන ක්‍රියාවලියකට නතු වීම යනාදී බොහෝ අයිතීන් අන්තර්ජාතික වශයෙන් රැඳවියකුගේ අයිතිවාසිකම් හා අවස්ථා වශයෙන් පැවතිය ද ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක එවැනි ධනාත්මක තත්ත්වයන් විද්‍යමාන නො වීමට බලපාන හේතුසාධක බහුලව දක්නා ලැබේ. එබැවින් රැඳවියන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට එල්ලවන තර්ජන බහුල ව පැනනගින්නේ අවිධිමත් ලෙස ගොඩනැගුණු රැඳවුම්ගත සමාජයීය පසුබිමක් තුළය. එනිසා රැඳවියන්ගේ මානසික ආතතිය අවම කිරීම හුදෙක් ඒක පාර්ශ්වීය ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් අර්ථකථනය කළ නො හැකි ය. රැඳවියන් නිරන්තරයෙන් දුකෙන්, ශෝකයෙන්, පශ්චාත්තාපයෙන් හා බියෙන් පසුවන බවක් දක්නා ලැබේ. එහි දී සීමාසහිත ස්වභාවික පාරිසරික පසුබිම හා සිරගතවීම් සුළු මානසික තත්ත්වය

ආතතිකාරී ස්වභාවයට බෙහෙවින් බලපෑම් කරනු ලැබේ. ඒ අනුව රැඳවියන් බොහෝ දුරට පසුවන්නේ දැඩි මානසික ආතති තත්ත්වකින් බව කිව හැකි ය. මානසික ආතතිය හමුවේ රැඳවියා තුළින් ඉස්මතු වන්නේ පීඩනය, කලබලකාරී ස්වභාවය, ඉව්ෂාහංගත්වය, හා විශාදීය තත්ත්වයකින් පෙළෙන ස්වභාවයකි. එක්තරා ඒකාග්‍රතාව ඔවුන් තුළින් දැකගත නොහැකි ය. මෙම තත්ත්වය නිසාම රැඳවුම් ක්‍රියාවලියෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු සාධනය නො වන අතර ඇතැම් අවස්ථාවන්හි දී රැඳවුම්ගත වීමට පෙර සිටි පුද්ගලයාට වඩා අගතිගාමී එමෙන් ම මානසික සෞඛ්‍යයෙන් පිරිහුණු අයවලුන් වශයෙන් ඔවුන් සමාජගත වන අවස්ථා බහුලව දැක ගත හැකි ය. එමගින් සිදුවන සමාජ බලපෑමද විශාලය.

ආතතිය යන්න ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් stress ලෙස ව්‍යවහාර වේ. Oxford ශබ්දකෝෂයෙහි stress යන්න හඳුන්වා ඇත්තේ “පුද්ගලයකුට මානසික ව ඇති වන පීඩනය, කනස්සල්ල වැනි මානසික ස්වභාවය වශයෙනි.” ඒ අනුව ආතතියට ලක් වූ පුද්ගලයකු කෙරෙන් විද්‍යාමාන වන්නේ අතිශයින් ම අසංවිධානාත්මක මානසික තත්ත්වයක් සහිත ස්වභාවයකි. එබැවින් රැඳවියන් විෂයෙහි ආතතිය කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියක අවශ්‍යතාව වර්තමානයේ දී දැඩිව ඉස්මතු වී ඇති බව පෙන්වා දිය හැකි ය වේ.

රැඳවියන්ගේ මානසික ආතතිය කළමනාකරණයෙහි ලා භාවිත කළ හැකි බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක විධික්‍රම පිළිබඳ වර්තමානයෙහි ඇති වී තිබෙන සුවිශේෂ අවධානය ජාතික හා අන්තර්ජාතික වශයෙන් ද හඳුනා ගත හැකි ය. ලෝකයේ වෙනත් රටවල රැඳවියන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා බෞද්ධ සති සංකල්පය ඉතා ඵලදායීව භාවිත කරන අවස්ථා බහුලව දැක ගත හැකි ය. වර්තමානය වන විට සිහිය පදනම් කරගත් ආතති කළමනාකරණය (mindfulness based stress management) පිළිබඳ සංකල්පය අන්තර්ජාතික වශයෙන් බහුලව භාවිත වන අවස්ථා හමු වේ. විශේෂයෙන් ම සතර සතිපට්ඨානය හා බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම රැඳවියන් සඳහා ආතති කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියක දී බෙහෙවින් පාදක කර ගත හැකි ය.

මෙම පර්යේෂණයේ දී විශේෂයෙන් ම සතර සතිපට්ඨානය ඉතා සරලව මෙන් ම විවිධ ප්‍රවේශයන් ඔස්සේ ප්‍රායෝගික ව උක්ත නියැදියෙහි රැඳවියන්හට පුහුණුවීමට අවස්ථාව සලසා දීමෙන් ඔවුන් තුළ පැහැදිලි වර්ගාත්මක වෙනස්කම් දැකගත හැකි විය. ප්‍රශ්නාවලි හා සම්මුඛ සාකච්ඡා තුළින් සහ ඔවුන්ගේ මානසික අත්දැකීම්වල ස්වභාවය ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීමේ දී ඉතා ඉහළ මානසික ලිහිලනයක් ඔවුන් විසින් අත්දැක ඇති බව සනාථ විය. සතිමත්ඛව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා රැඳවියන් යොමු කිරීමේ දී විධිමත් සහ අවිධිමත් යන ආකාර දෙකම ක්‍රියාත්මක කළ අතර එමගින් සතිමත්ඛවෙහි නව්‍ය ප්‍රවේශ අත්දැකීමට ඔවුන්ට අවස්ථාව ලැබිණි. විධිමත් සතිමත්ඛව යනු ක්‍රමානුකූල වර්ගා පාලනයකින් සතිමත් බව ප්‍රගුණ කිරීමට අවස්ථාව සලසා දීමේ ක්‍රමවේදයයි. අවිධිමත් සතිමත්ඛව යනු රැඳවියන්ගේ සාමාන්‍ය දෛනික ක්‍රියාකාරකම්හි දී සතිමත්ඛව ප්‍රගුණ කිරීමට අවස්ථාව සලසා දීමයි. නිදසුනක් ලෙස රැඳවියන් ආහාර ගැනීමේ දී ඒ සම්බන්ධව සතිය පිහිටුවීමට අවශ්‍ය ප්‍රවේශය ලබා දීම දැක්විය හැකි ය. එමගින් සිහියෙන් තොර ව ආහාර ගැනීමත් සිහියෙන් යුක්තව ආහාර ගැනීමත් අතර ඔවුන් සුවිශේෂී වෙනස්කම් අත් දැක ඇති බව තහවුරු විය. සිහියෙන් යුක්තව ආහාර ගැනීමට අවකාශ සැලසීමෙන් ආහාරවල රසය පවා ප්‍රණීතව දැනුන බව ඔවුන්ගෙන් ප්‍රකාශ විය.

ඒ ඔස්සේ ජීවිතයේ වෙනත් අංශ කෙරෙහි ද සතිමත්ඛව න්‍යායාත්මක ව ආරෝපණය කරගැනීමට ඇති අවකාශ පෙන්වා දීමෙන් ඔවුන් තුළ වර්යාත්මක හා ප්‍රජානනාත්මක වෙනස්කම් රාශියක් පෙන්වුම් කළ බව තහවුරු විය.

සිහියෙන් සවන්දීම සඳහා රැඳවියා පුරුදු පුහුණු කළ අතර විවිධ විකිත්සාමය භාවිතාවන් සිදු කිරීමට ද අවස්ථාව සැලසුනි. සංගීත විකිත්සාව, කතන්දරකීමේ සැසි, සිනු අභ්‍යාස, වාචික නො වන සන්නිවේදන ක්‍රම, ඇස් පියාගෙන යම් යම් දේ සිහිකල්පනාවෙන් නැරඹීමට සැලැස්වීම් ඊට අමතර වශයෙන් ප්‍රගුණ කිරීමට අවස්ථාව ලැබීමෙන් රැඳවියන් තුළ පැවති ආතති තත්ත්වයන් සමනය කර ගැනීමට ඔවුහු සමත් වූහ. එමෙන් ම භාවනා පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම ද ආතතික තත්ත්වය කළමනාකරණයෙහි ලා බෙහෙවින් උපකාරී වේ. රැඳවියා තුළ මූලික වශයෙන් සිහිකල්පනාව වර්ධනයට මෙය බොහෝ ලෙස වැදගත් ය. තම හුස්ම පිළිබඳ ව දැනුවත්භාවය ඇති කිරීම මෙමගින් තුළ සිදුවෙයි. රැඳවියන්හට සතිමත් ව වාඩි වීමට පුරුදු කිරීම ද මානසික ආතතිය කළමනාකරණය මෙන් ම මානසික යහපැවැත්ම වර්ධනයට ද හේතු වේ. රැඳවියා විෂයෙහි එය වටිනා මෙවලමක් විය හැකි ය. සතිමත් ව වාඩිවීම යනු වර්තමාන මොහොත වෙත අවධානය යොමු කිරීමකි. ඒ මේ අත විසිරෙන සිත එක් අරමුණකට ගැනීමකි. එය ඔහු හෝ ඇය තුළ පවතින පශ්චාත්තාපය, පීඩාව සමනයෙහි ලා බෙහෙවින් උපයුක්ත කිරීමට හැකියාව ලැබෙන්නකි. වික්‍රමලාව ඇතුළු නිර්මාණාත්මක දේ කෙරෙහි රැඳවියා යොමු කිරීම, ඇවිදීම පිළිබඳ ව සිහිය පිහිටුවා ගැනීම යනාදිය එදිනෙදා ජීවිතයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් විෂයෙහි සතිමත්ඛව ආදේශ කරගැනීමට රැඳවියන් පුහුණු කිරීම මගින් අපේක්ෂිත පර්යේෂණ අරමුණු සාධනය කිරීමට මග සැලසුනි.

නිගමනය

පර්යේෂණයෙන් එළඹිය හැකි නිගමනය වන්නේ විවිධ හේතූන් මත රැඳවුම් ස්ථානයක සීමා සහිත පරිසරයක් තුළ ස්වකීය වර්යාව නවීකරණය කරගැනීමේ ක්‍රියාවලියකට අවතීර්ණ වී සිටින රැඳවියන් සඳහා ඉතා ඵලදායී අයුරින් සතිමත්ඛව පදනම් කරගත් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද භාවිත කළ හැකි බවත් එමගින් රැඳවියන් තුළ පැහැදිලි වර්යාත්මක හා ප්‍රජානනාත්මක වෙනස්කම් ඇති කළ හැකි බවත් ය. එසේ ම රැඳවියන් තුළ පවත්නා මානසික ආතති ස්වභාවය බෞද්ධ සතිමත්ඛව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ක්‍රමාණුකූලව පාලනය කිරීමටත් එය අවම කිරීමටත් අවස්ථාව සලසා ගත හැකි බවත් තහවුරු විය. රැඳවුම් පරිසරයක් තුළින් නැවත සමාජගතවන පුද්ගලයකුගේ ධනාත්මක අංශ රාශියක් වර්ධනය කිරීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැකසෙන ආකාරය ද නිගමනය විය. එසේ ම රැඳවියකුගේ චිත්තාභ්‍යන්තරයෙහි පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලියකින් ඇති වන ශික්ෂණය යාවත්කාලීන කිරීම විෂයෙහි ද බුදුසමයාගත සතිමත්ඛව ප්‍රගුණ කිරීමෙන් සුවිශේෂී පිටිවහලක් සැපයෙන බව ද නිගමනය කළ හැකි ය.

මුඛ්‍ය පද: ආතතිය, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව, රැඳවියන්, සතර සතිපට්ඨානය, සතිමත් ඛව

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ඥානනිලක හිමි, ටී. (1984). මිනිස් ගැටලු පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය. කොළඹ: ගොඩගේ ප්‍රකාශකයෝ.
ධම්මජීව හිමි, උඩරටියගම. (2018). සනියේ බලමහිමය. මිනිරිගල: මිනිරිගල නිස්සරණ වණය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය.

නිශ්ශංක, එච්.එස්.එස්. (2001). *බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව*. කොළඹ: ගුණසේන සමාගම.

පඬුවාල, සරත්. (2012). *මධ්‍යසාර භාවිතය: ඇබ්බැහිවීම හා පුනරුත්ථාපනය*. කුරුණෑගල: ශ්‍රී ලංකා පවුල් සමාජ සම්මේලය.

පෙරේරා, ඥානදාස. (2025). *ආතතිය කළමනාකරණය*. කොළඹ: සහග්‍ර ප්‍රකාශකයෝ.

හුලන්දුව, සංජය රවීන්ද්‍ර. (2021). *අධිකරණ වෛද්‍යවිද්‍යා ප්‍රවේශය*. කොළඹ 10: සමයවර්ධන ප්‍රකාශකයෝ.