

**මැන්ඩෙලා චිත්‍ර (Mandela Painting) කලා ප්‍රතිකාරය තුළින් මනෝ සායනික (Psycho – Therapeutic Painting) මැදිහත්වීම: දේශීය නෙළුම් මල් මෝස්තර සිතුවම් ඇසුරින් පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක්**

ආර්.එන්. පැතුම්,<sup>1</sup> ඉනෝකා රත්දෙනිය,<sup>2</sup>  
කලන මධුසංඛ<sup>3</sup>

**හැඳින්වීම**

උපදේශනය විෂය පථය තුළ අවාචික සන්නිවේදය (Non Verbal form of therapy) මූලික කොටගත් ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාරයක් ලෙස කලා ප්‍රතිකාරය හඳුන්වයි. ඇමරිකානු කලා විකිත්සක සංගමය (The American Art Therapy Association) විසින් 1930 දීත්, 1940 වන විට ලෝකය පුරාත් මෙය ව්‍යාප්ත විය. ජර්මනිය තුළ බවුම්බර්ග නම් මනෝවිද්‍යාඥයා විසින් 1958 දී මනෝවිද්‍යාව තුළ ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයක් ලෙස හඳුන්වාදී තිබේ. මිනිසා විසින් සිදුකළ ව්‍යාසන හා ස්වභාවික ව්‍යාසනවලට මැදිහත්වීමේ දී මනෝ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස යොදාගනී. මිනිසාට යම් දේවල් නැති වන විට ඇති වන ආතතිය (Acute Stress) හා චූෂ්ණ (Anxiety) තත්ත්ව පාලනයට ද උපකාරී වේ (Angellim. Chaterine, et al, 2020). ඒ අනුව කෝවිල්, විහාරස්ථායන් හි ඇද ඇති නෙළුම් මල් වියන් චිත්‍ර දේශීය මැන්ඩලා සිතුවම් කලාවට සාක්ෂිදරයි. එසේ නිරීක්ෂණය කළ කැලණිය රජ මහා විහාරයේ අල්තාරයේ සිතුවම් කොට ඇති දේශීය නෙළුම් මල් සිතුවම් මැන්ඩලා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදාගෙන මෙම පර්යේෂණය සිදුකොට තිබේ.

**පර්යේෂණ අරමුණු**

නව යෞවනයේ දී ඇති වන ගැටලු සඳහා මැන්ඩෙලා චිත්‍ර කලාව මනෝ සායනික ප්‍රතිකාරයක් ලෙස භාවිතා කිරීම.

**පර්යේෂණ සම්භාෂණයේ තේමාවට ඇති අදාළත්වය**

මැන්ඩලා චිත්‍ර ප්‍රතිකාරයේ එක් අංගයක් ලෙස නෙළුම් මල් සිතුවම් කලාත්මකව ඇදීම සහ වර්ණ ගැන්වීම සිදුවේ. ශ්‍රී ලාංකීය බෞද්ධ සිතුවම් කලාවේ නෙළුම් මල් බිතුසිතුවම් ප්‍රධාන සංස්කෘති උරුමයකි. එය නිරීක්ෂණය කරමින් මැන්ඩෙලා ප්‍රතිකාර කලාවක් පාසල් සංස්කෘතිය තුළ ප්‍රචලිත කළ හැකි ය. අතීත සංස්කෘති උරුමය නිරීක්ෂණය කරමින් කලා ශිල්ප ඖෂධ නොව ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස යොදාගත හැකි ආකාරය අධ්‍යයනය කොට තිබේ.

---

1. බාලදක්ෂ ආචාර්ය, ශ්‍රී පාලි විද්‍යාලය, හොරණ.  
2. ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයනාංශය, අධ්‍යාපන පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය, කොළඹ.  
3. ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය, බප/කළු/මිරිස්වත්ත මහා විද්‍යාලය, දොඩන්ගොඩ.

**පර්යේෂණ ගැටලුව**

මනෝ සායනික චිත්‍ර කලාව ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාරයක් ලෙස උපදේශනයේ දී යොදාගනී. පාසල් සිසුන්ගේ ආතතිය සහ කාංසාව අවම කිරීම සඳහා දේශීය නෙළුම් මල් බිතු සිතුවම් කලාව මැන්ඩෙලා චිත්‍ර ප්‍රතිකාරයට යොදාගැනීම ප්‍රතිඵලදායක ද?

**දත්ත රැස්කිරීමේ ක්‍රම**

ප්‍රත්‍යක්‍ෂ අධ්‍යයනය හොරණ අධ්‍යාපන කොට්ඨාසයේ තෝරාගත් පාසලක සහේතුක නියැදියක් මත පදනම් වේ. දේශීය කලා ශිල්පයන්ට මූලිකත්වයදීම නිසා කැලනිය රජ මහා විහාරයේ අල්තාරයේ ඇද ඇති නෙළුම් මල් කැටයම් සහාගීත්ව නිරීක්ෂණය (Participate observation) මත පදනම්ව සියුම්ව නිරීක්ෂණය කොට ඉන් පසුව මැන්ඩලා සිතුවම් වර්ණ ගැන්වීම සිදු කොට තිබේ. ඇදීම් සිදුකරන අතරතුර බෞද්ධ සිතුවම් කලාව සහ කලා ශිල්ප නිරීක්ෂණය තුළින් මනසට ලද සහනය පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබාගැනීමට අර්ධ ව්‍යුහගත සම්මුඛ සාකච්ඡාවක (Semi Structured Interviews) නිරත විය (උයන්ගොඩ,2016). ද්විතියික දත්ත මගින් ආතතිය සහ කාංසාමය තත්ත්වයන් හඳුනාගැනීමට මනෝවිද්‍යාත්මක විශ්ලේෂණ, උපදේශන න්‍යාය සහ කලාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රීය ලේඛන මත පදනම් වේ.

**දත්ත විශ්ලේෂණ විධික්‍රම**

මනෝසායනික චිත්‍ර කලා අභ්‍යාසයේ ස්වභාවය චිත්‍ර බලා රස විදීම නොවේ. සංගීතය ආස්වාදනයට සලස්වා සිත සමාධිගත කිරීමේ ක්‍රමවේදය මෙන් චිත්‍ර නරඹමින් චිත්ත සමාධිය ඇති කිරීම මෙහි මූලික විදිය නොවේ. මෙහි ශිල්පියා හා රස විදින්නා දෙදෙනකු නොව තමාම ය. රසවිදින්නාම ශිල්පියෙකු වී තමාම ඒ කුළින් චිත්ත සමාධිය ලබා ගැනීම මෙහි මූලික ක්‍රමවේදය යි (දයානන්ද,2019,23;24). මැන්ඩෙලා සිතුවම් ඇදීමට පෙර නෙළුම් මල් සිතුවම් නිරීක්ෂණය කොට එහි ලක්ෂණ විශ්ලේෂණය කරනු ලැබීය. වර්ණ සංයෝගය තුළින් සිතේ සෞම්‍ය බව හටගනී. මූලික නිරීක්ෂණයට අනුව නෙළුම් මල් සිතුවම් ඇසට ප්‍රියතාවයක් ඇති කොට තිබේ. ඒ අනුව එහි හැඩතල වර්ණ සංයෝගය කෙරේ අවදානය යොමු කොට ඇත. විහාරස්ථානයේ නෙළුම් මල් සිතුවම් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පසුව අධ්‍යයන තුනක දී මැන්ඩෙලා සිතුවම් ඇදීම සිදුකරනු ලැබීය.

සිතුවම් කරණයට ඉතා හොඳ සංයමයක් හා ඉවසීමක් තිබීම අවශ්‍යය වේ. එයට හේතුව ඉතා සියුම් කොටස් ඇදීම හා වර්ණ ගැන්වීම සිදුකළ යුතු වීමය. ව්‍යසනයට ලක්වූ අයෙක්, කාංසාව හෝ දැඩි ආතතියෙන් පෙළෙන්නන්ට එය කිරීම අපහසුය. ඒ සඳහා උපදේශනය තුළ සංයම අභ්‍යාසය (Simple Relation Therapy) සිදුකරයි. ප්‍රත්‍යක්‍ෂ අධ්‍යයනය තුළ දී සංයම අභ්‍යාස සිදු කොට පළමු විනාඩි 10 තුළ නෙළුම් මල් සිතුවමේ පෙනී පමණක් පාට කිරීමට අවස්ථාව දෙනු ලැබීය. එසේ ක්‍රමානුකූලව කාලය දීර්ඝ කරමින් මැන්ඩෙලා එකක් වර්ණ ගැන්වීම සිදුවිය.

වර්ණ ගැන්වීමේ දී පුද්ගල පෞරුෂ අක්‍රමිකතා හඳුනාගනු ලැබීය. මැන්ඩෙලා ප්‍රතිකාරයේ දී උණුසුම් වර්ණ සහ සීතල වර්ණ යොදා ගැනීම එයට උපකාරී වේ. රතුපාට ආක්‍රමණශීලී පැත්තට නැඹුරුය. තැඹිලි, කොළ උණුසුම් වර්ණ වන අතර ඒවා

නිරෝගී හැඟීම් ලෙස සලකයි. කහ වර්ණය සතුට සහ ප්‍රියමනාප බව ද, නිල් සහ කොළ සිතල වර්ණය. සෘණාත්මක සිතුවිලිවලින් යුත් පුද්ගලයින් වැඩි වශයෙන් කළු වර්ණ භාවිතා කරයි. එයින් ගැටලු සහගත පුද්ගල පෞරුෂ හඳුනාගැනීමට හැකි ය. කැලණි විහාරයේ නෙළුම් මල් සිතුවම් හි රෝස, නිල් සහ කොළ බහුලව යොදාගෙන ඇත. එමගින් සෞම්‍ය ආගමික මුහුණුවරකින් පුද්ගලයාගේ සිතෙහි තැන්පත් බවක් සහ නිදහස් සිතුවිලි ඇති කොට තිබේ.

මැන්ඩලා ප්‍රතිකාරයේ දී නව යෞවනයින්ගේ ආතතිය සහ කාංසාමය තත්ත්ව හඳුනා ගැනීමට වර්ණ ගැන්වීම යොදාගත හැකි ය. විහාරස්ථාන නෙළුම් මල් සිතුවම් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පසුව එය මැන්ඩලා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස නැවත ඇදීමෙන් සහ වර්ණ ගැන්වීමෙන් ආතතිය අවම විය. තෙවන අධ්‍යයනේ දී ලබාදෙන ලද උපදෙස් අනුව මැන්ඩලා සිතුවම් කිරීමෙන් ඔහුන්ගේ සාවද්‍යතාව ඇහුම්කන් දීම ප්‍රගුණ විය. සම්මුඛ සාකච්ඡාවන්ට අනුව පැවති විභාග ආතතිය අවම කරමින් භාවනාවක් ලෙස මැන්ඩලා ප්‍රතිකාරය වැදගත් වී තිබේ. දේශීය සංස්කෘතිය සිතුවම් තුළ අඩංගු නෙළුම් මල් සිතුවම් යොදාගෙන සිදුකරන මැන්ඩලා ප්‍රතිකාරය තුළින් ශිෂ්‍ය නිරීක්ෂණය වර්ධනය වේ. ඉතා සියුම් රේඛා වර්ණ ගැන්වීමෙන් ඉවසීම ප්‍රගුණ වේ. මැන්ඩලා මනෝ සායනික ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදය පාසල් පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමෙන් නිරෝගීමත් පරපුරක් නිර්මාණය කළ හැකි ය. එමගින් දේශීය කලාව ප්‍රතිකාරාත්මක ක්ෂේත්‍රයක් ලෙස අනාගත ලෝකය විසින් හඳුනාගනු ලැබේ.

**නිගමන**

මනෝ සායනික චිත්‍ර කලාව තුළ ආතතිය සහ කාංසාව වැනි තත්ත්වයන් අවම කිරීමේ හැකියාව පවතී. ඒ සඳහා යොදා ගන්නා මැන්ඩලා චිත්‍ර මගින් චිත්ත සංතුෂ්ටිය ඇති කරයි. එසේ ඇතිවීම සඳහා ඇස, අත් සහ මනස එක වර ක්‍රියාත්මකවීම වැදගත් වේ. මනස ක්‍රියාත්මකවීමේ දී පූර්වයෙන් දර්ශනය කළ චිත්‍ර වෙත අවධානය යොමු කරයි. බෞද්ධ සිතුවම් කලාව තුළ එන නෙළුම් මල් සිතුවම් නිරීක්ෂණය තුළින් වර්ණ හැඩ කළ ඒ අනුව වර්ණ ගැන්වීම සිදුවේ. සංස්කෘතික නිර්මාණ නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ලබාගන්නා අද්දැකීම මනස නිරවුල් කරයි. බෞද්ධ සංස්කෘතික තුළ කලා නිර්මාණයක් ලෙස පවතින නෙළුම් මල් සිතුවම් මැන්ඩලා චිත්‍ර ප්‍රතිකාරයට යොදා ගැනීම මනෝ සායනික ප්‍රතිකාරවල ගුණාත්මක භාවය වර්ධනය කිරීමට හේතු වී තිබේ.

මුඛ්‍ය පද: උපදේශනය, කලා ප්‍රතිකාරය, දේශීය චිත්‍ර කලාව, නෙළුම් මල් මෝස්තර, මැන්ඩලා චිත්‍ර

**ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ**

උයන්ගොඩ, ජයදේව, (2016). සමාජීය විද්‍යා පර්යේෂණ යෝජනාවලියක් ලිවීම න්‍යායික සහ ප්‍රායෝගික මඟපෙන්වීමක්, කොළඹ: සමාජ විද්‍යාඥයන්ගේ ප්‍රකාශනයකි.

දයානන්ද, වාල්ස්, (2019). මනෝසායනික චිත්‍ර කලාව, රාජගිරිය: අගහස් ප්‍රකාශන.

Angellim. Chaterine, Satiadarma, Monty p, Subroto. Untung, 2020, Mandala Drawing for Reducing Test Anxiety in College Student, Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Application of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020), Advance in Social Science, Education and Humanities Research, v. 478.

Curry. Nancy A, Kasser. Time, IL. Galesburg, 2005, Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 22(2) PP. 81-85 @ AATA.

Rahimaini. Nur Haziyah Amin, Zahit. Ross Azura, 2023, Exploring Mandala Art as a Form of Therapy, Trends in Undergraduate Research, 6(2): e1 – 7.

Shukla. Priyanka, Jain. Jyoti, 2024, Review Paper on Mandala As a Mindfulness Tool and Its Consequent Implications on Stress Management and Improved Focus, Education Administration: Theory and Practice.

මැන්ඩලා වර්ණ ගැන්වීම වර්ණ හරහා අභ්‍යන්තර සාමය ගවේෂණය කිරීම, 2024, මූලාශ්‍රය: <https://color-en.com/si/antistress-mandala-coloring-page-to-print-your-haven-of-calm/>, අවසන් වරට පිවිසෙන ලද්දේ 2024 ජූනි 28.