

# අනිත් කොහ

## සායනික ස්වභාව භෞමි



### වෛද්‍ය බෝධිනී සමරතුංග

"මොකක්ද මය රුධු එක ?" මා අසල නිදහස සිටි තරුණ වෛද්‍යීය ශිෂ්‍යාවගෙන් මම විමසුවෙමි.

"මේකද ?" ඇය ඇගේ වම් අතේ මැණික් කටුව සමීපයේ තිබුණු මේ නිහ සහ කොමාවක් සහිත සලකුණ පෙන්වමින් ඇසීය.

"මේ මට මතක් කර දීමක් ( මම පීවීන් අත හැරියේ නෑ කියලා.)"

"මට පැහැදිලි මදි" මම කීවෙමි. ලිං මැඩියෙක් සේ පීවන් වූ කාලයක් ගෙවමින් සිටි අපට අන්තර්ජාලය දැන ගන්න ලැබුණේ මේ වෛද්‍යගතව ඉගෙනුම ලැබූ කාලයේදී ය. අපට එකල විශ්වවිද්‍යාල අභ්‍යන්තර සේ දැනගන්නට ලැබුණේ මුතුන් පසරුව, සමුදුර පුවත්පත හෝ නවසුරය වැනි සභාරා මගිනි. රූපවාහිනිය හැරවූවේ

**පීවීන් අමාරුයි තමයි. කරදරයි. ආර්ථික ප්‍රශ්න, රැකියා ප්‍රශ්න ඉගෙන ගන්න ක්‍රමයේ ප්‍රශ්න හමුවන මිනිසුන්ගෙන් ප්‍රශ්න පොදුවේ හැමෝම ඉන්නේ ලොකු පීඩනයකින් , ආතතියකින්. ඒක ට්‍රැෆික් එකේ පැයක් එහෙ මෙහෙ ගියොත් තේරෙනවා.**

හැකි තරම්.

"මම පීවීන් එක්තරා කාලයකදී, දැඩි ලෙස විශාධියෙන් පෙළුනා. මව පියා දික්කසාද වී, මා සිටියේ මව එක්ක, ඇයට මා ගැන බලන්නට කාලයක් තිබුණේ නෑ. මම පාසැලේදී පවා ඊකක් කරදරකාරී ලෙස හැසිරුනා. මම පහළොස් හැවිරිදි වියේදී මට එය තවත් දරාගන්න බැර වුනා. මට අවුරුදු දාහතක් පමණ වෙන විට මගේ මවත් විද්‍යාඥවරියක් නිසා මටත් ඉගෙනීම ගැන ලොකු පීඩනයක් තිබුණා. මට පීවීන් අත් කරගන්න ගිතුන දවසක, මම පීවීන් හැකි තරමින් ගිතුන දවසක, මම පීවීන් ගොඩනැගිල්ලේ උඩින් පනින්න හෝ ඊළේ පෑරේ කෝවීසට පනින්න, මම ගිතුන. නමුත් මම කතාවක කියවූ දෙයක් සිහි වුනා. මම පාසැලේ ගුරුවරියකට කීවා. අවුරුද්දක් පමණ මම උපදේශනයට පවා යොමු වුනා. ඒ සිදුවීම මතක් කරගන්න. මම

පීවීන් අත් හැරියේ හැකි බව මටම මතක් කර දෙන්න මේ "සෙම් කෝලන්" රුධු එක මට ගතගන්න ගිතුන."

මේ වෛද්‍ය රටවල මේ දේවල් ගැන බොහෝ ඵලිසිට කතා කරන නිසාම, මනසට සිදුවිය හැකි දේ ගැන බොහෝම විවෘතව මිනිසුන් දැනුවත් කරන නිසාම, සමාජය දැනුවත් ( එනිසා එකිනෙකා උදව් කරගන්නවා. නමුත් ඒ අතර දිවිපාලන ගැනත් දැන ගැනීමේ අවකාශයක් තිබේ.

## නිතර කොමාවලදී ජීවිතය

පසු කලෙක මගේ මව බිමේ පස්වත් යුද සමයේ උතුරේ රෝහලක මානසික රෝගී අංශයේ සේවය කරද්දී මට හැම වයස් කාණ්ඩයකම අය පීවීන් නසාගන්නට තැත්කර අවසානේ රෝහලේ නතර වුන හැටි මම දැකීමක් සිටියා.

පීවීන් අමාරුයි තමයි. කරදරයි. ආර්ථික ප්‍රශ්න, රැකියා ප්‍රශ්න ඉගෙන ගන්න ක්‍රමයේ ප්‍රශ්න හමුවන මිනිසුන්ගෙන් ප්‍රශ්න පොදුවේ හැමෝම ඉන්නේ ලොකු පීඩනයකින් , ආතතියකින්. ඒක ට්‍රැෆික් එකේ පැයක් එහෙ මෙහෙ ගියොත් තේරෙනවා.

නමුත් මිනිසුන්ගේ මනස හැදීම ගැන අපේ රටේ කිසිම වගකීමක් ගන්න නෑ. කිසිම ආයතනයක මම දන්න තරමින් මානසික සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වාගන්න, ඒ ඒ අයගේ ප්‍රශ්න ගැන සාකච්ඡා කරන්න මනෝවෛද්‍ය උපදේශන සේවා පවතින්නේ නෑ. මිනිසුන් මේ පීඩන නොයෙක් විට පුපුරා යනවා. දරා ගන්නට බැරි තරම් වෙන විට පීවීන් අත් හරිනවා.

අපට හමුවෙන බොහෝ අය අපට ආශීර්වාද නොවී සාපයක්ම වෙනවා. නමුත් ඒ සියලු කරදර ඉවසන්න අපි පුරුදු විය යුතුමයි.

ටරු ගෙවත් පව්ව නොහැසුටත් සෙම් කෝලන් semicolon අපි හැමෝගෙම පීවීන් වල ගියෙනවා ( මේ ලියන මමත්, මේ කියවන මබන් අනන්ත අප්‍රමාණ තරමක් පීඩන හමුවේ පීවීන් විම තෝරාගත් බව මම දන්නවා.

එනිසා අපි මේ කරදර කාර පීවීන් අරගලයේ මග නැවතෙන්න හදන අපේම අයට සහයක් වෙමු (

දරාගන්න බැරි තරම් ප්‍රශ්න කවුළුවන් බො-

හෝ කල් පවතින්න නෑ. ඒ වෙලාවට කරන්න පුළුවන් දේවල් අපි ලැයිස්තුගත කරමු.

- 1.කතා කරන්න \* හොඳම යාච්චෙක්ට, තමන්ගේ ප්‍රශ්න වැඩි කරන සුළු අයට කතා කරන්න එපා. ඒවා ප්‍රචාරය කරන අයට කතා කරන්නත් එපා. එවෙලෙට ප්‍රශ්න කතා කරන්න එතකොට ඒ බර සැහැල්ලු වෙනවා. මමත් කිට්ටුම යෙහෙලියන් කිහිප දෙනාත් අන්තර්ජාල ගෑප් වැටි එකක් හරහා හැමදාම අපේ පීවීන් අරගල කරදර, විදුදරාගැනීම් අත් හැරීම බෙදා හදා ගන්නවා. විශ්වාස කරන්න අපි බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් පීවීන්ට මුහුණ දෙනවා. තිනෙන් කරදරේ අත් ඇරියම ඒක අපේ නිතර කරදරයක් වෙන්නේ නෑ. කරදර ගොඩ කලක් පවතින්නේ නෑ.
2. සිදුවත් අනන්ත ( විතුපටියක් බලන්න ( පොඩ්ඩකට හරි කරදර කාරී සිතුවිලි අමතක වෙනවා.
3. මගේ විශ්ලේෂණ උපදේශන කරන තැන් මිනෑ තරම් තිබෙනවා. ළගම ඇති රෝහලේ මනෝවෛද්‍ය ඒකකය වෙත යන්න. ගමේ රෙ-

ඒහලේ ඉන්න මීප දුප හොයන සේවක කට්ටිය නිසා අවුල් නම් ඊට එහා නගරෙකට යන්නල

ගිතමින් කල් ගත කරන්න එපා ( මේ ලියන මම උනත් පීවීන් කරදර කාලවලදී පීවීන් අත්හැරියා නම් අද ලබා තිබෙන කිසිම ජයග්‍රහණයක් මට ළගා වෙන්නේ නෑ.

මැරෙන්න ගිත හදා ගන්න ලේසියි. මොකද ඒ මොහොතේ දැනෙන පීඩනය දැඩි නිසා. නමුත් ඒ මොහොත ගත කරගන්න පුළුවන් ( ඒ මබේ සිතේ ශක්තිය නිසා එදා අත් නොහැරිය පීවීන් අද බොහෝ අයට ආශීර්වාදයක් සේ සකස් කරගත් අය බොහෝ ය

වෛද්‍යවරියක් වෙන්නට ඉගෙන ගත් මා අසල සිටි ශිෂ්‍යාවද එවැන්නියකි. මම කැමිපස් තේරෙනා කියමින් වාර්ටු කොර්ඩෝවේ අගේ එල්ලුණු තරුණියද එවැන්නියකි.

මේ කියවන මබද එවැනිම වූ ජයග්‍රාහකයෙකි. එනිසා එන්න අපි පීවීන් වෙමු ( ඒකයි අමාරුම කාරිය.

