

පුද්ගල මානසික ගැටලු නිරාකරණය කෙරෙහි ගීතයේ අර්ථයෙන්වන බලපෑම

කල්පා මධුෂානි රණසිං ¹

මානසික ගැටලුවක් යනු මනසේ යම් කිසි ව්‍යාකූලතාවක් ලෙස සරලව හඳුනාගත හැකි ය. බොහෝ විට පුද්ගල හැසිරීමෙහි හා සිතීමෙහි ව්‍යාකූලතාව නිසා මානසික ගැටලු නිර්මාණය වේ. මෙම ගැටලු ඇතිවීම කෙරෙහි ජානමය සාධක, පාරිසරික සාධක, මනෝ සමාජ සාධක ආදිය ප්‍රධාන වේ. එසේ ම පුද්ගල අභ්‍යන්තරික වශයෙන් විද දරා ගැනීමේ සහ මුහුණදීමේ ශක්තිය අඩු වූ විට ද පුද්ගල මානසික ගැටලු බිහි වේ. ආදරය සම්බන්ධ ගැටලු, පවුල් ජීවිතයේ ගැටලු, රැකියාවේ ගැටලු ආදියෙන් බොහෝ පීඩා විදින පුද්ගලයන්ට මානසිකව බොහෝ ගැටලුකාරී අසහනකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ. මේ හේතූන් නිසා පුද්ගල මනස රෝගීවන අතර කාංසාව, ක්ලමතය, විශාදය වැනි මානසික රෝගවලට වත්මන් සමාජීය පුද්ගලයා ඉක්මණින් ම ගොදුරුවේ. මේ නිසා ම බොහෝ පුද්ගලයින් සියදි විභානිකර ගැනීම පවා සිදුකිරීමට පෙළඹෙයි.

මානසි ගැටලු මඟහරවා ගැනීම විසයෙහි නූතනයේ විවිධ ක්‍රමවේද භාවිත කරන ආකාරය දැකගත හැකිය. එහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් මනෝ උපදේශනයට බොහෝ දෙනා යොමු වී ඇති අතර ඊට අමතර ව ආගමික වශයෙන් භාවනා කිරීම, බෝධි පූජා පැවැත්වීම, ක්‍රීඩාව හා විනෝද අවස්ථාවන් කරා යොමු වීම, ව්‍යායාම්වල යෙදීම වැනි ක්‍රියා සේ ම සෞන්දර්යාත්මක රසවින්දනය ආදිය කෙරෙහි ද බොහෝ දෙනා යොමු වී තිබේ. සෞන්දර්යාත්මක වශයෙන් ගීතය, නාට්‍යය, චිත්‍ර ඇදීම හා නැරඹීම ආදී ක්‍රියා අනුගමනය කිරීම නිසා පුද්ගල මනසට කිසියම් ශාන්ත බවක් ලැබී ඇත.

සෞන්දර්යය අංග අතරින් ගීතය ගතහොත් එය සමාජ යහපත විෂයෙහි විශාල මෙහෙවරක් සපයනු ලබයි. ගීතයට පුද්ගල අභ්‍යන්තරය හෙවත් පුද්ගල මානසිකත්වය සේ ම සමාජය ද විනිවිද යෑමේ මහත් හැකියාවක් ද ඇත. පුද්ගල භාවාත්මක හැඟීම් උද්දීපනය කිරීමට ගීතය ඉතා කදිම අවියකි. බොහෝ ප්‍රශ්නවලින් පීඩිත පුද්ගලයාට දිව්‍යමසුවක් ලෙස ගීතය හඳුන්වා දිය හැකි අතර ඒ තුළ ඇති ශබ්ද රසය හා අර්ථ රසය මනාව කැටිකොට බිහිවන ගී පදයක් තුළින් මිනිස් සිත කොතරම් සුවපත් වනවාද, මෙය අදට පමණක් නොව සෑමකාලයකට ම පොදු වූ සාර්වත්‍රිකවූත්, සාර්වභෞමිකවූත්, දෙයකි. අද පවතින සමාජ රටාවන් සමඟ මානසික පීඩනයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු යම් තරමකට හෝ සුවපත් කිරීමට ශාස්ත්‍රීය මට්ටමේ ගීත රැසක් මෑත කාලයේදී බිහිවිය. ගීතයේ අර්ථය සැබවින් ම පුද්ගල මනසට බලපෑමක් ඇතිකරයි.

ගීතයක් නිර්මාණය කිරීමේදී බොහෝ දුරට රචකයා සමාජයට පණිවිඩයක් දීමට ද එහි අර්ථය භාවිත කරයි. ගීතයක අර්ථ රසයට සිත යොමුකිරීම තුළින් පුද්ගල මානසික ගැටලු නිරාකරණයට ද මඟපෑදේ. එබඳු අර්ථාන්විත ගීත රාශියක් අපට ලාංකේය ගීත අතරින් හමුවෙයි. කරුණාරත්න දිවුල්ගනේ ශූරින් විසින් ගයන එවැනිම ගීයකි 'ලා දළ බෝපත් සෙමින් සැලෙන සේ....' ගීතය. මෙවැනි ගීතවල පිහිට, අවශ්‍යතාව මතුවන්නේ මානසික ගැටලු නිරාකරණය පමණක් නොව මානසික ලිහිලනය සඳහා ද මේ ගීත සමාජයට අර්ථවත් වේ. යම් අවස්ථාවක ඖෂධ ප්‍රතිකාරයෙන් සුවකළ

1 දර්ශනය හා මනෝවිද්‍යාව විශේෂවේදී උපාධි අපේක්ෂිකා, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය kalparanasingha@gmail.com

නොහැකි මනසක් ගීතයෙන් සුව කළ හැකිවීමට පුළුවනි. බොහෝදෙනා අප සමාජය තුළ ‘ආදරය’ නිසා පීඩාවට පත් වී ඇත. ඒ නිසා ම ආදරය පිළිබඳ ලියැවුණු විශාල ගීත ප්‍රමාණයක් අපට අසන්නට පුළුවනි. හිමි වීම් මෙන් ම අහිමිවීම්වලින් යුක්ත වූ මේ ජීවිතයේ ආදරය එක් අංශක් පමණක් ය, යන යථාර්ථය නො වටහා ගන්නා බොහෝ දෙනා මනසින් විඳවයි. එවැනි දේ ගැන ලියැවුණු ගීත අතර සුනිල් ඵදිරිසිංහයන් විසින් ගායනා කරන ලද “හදේ කොතැනක හෝ හිඳී ඔබ...” ගීතය හා “වියෝ වූ පසුවයි දැනෙන්නේ...” යන ගීතය සවන් පත්වලට ගෙන දෙන්නේ අමුතු ම මිහිරකි. එහි අර්ථය කොතරම් යථාර්ථවත් ද? මෙවැනි ම අත්දැකීම්වලට මුහුණදුන් පුද්ගලයන් මේ ගීත තමන්ගේ ජීවිතයට කොතරම් සමීප කරගන්නවාද? එයම ඔවුන්ට මානසික සහනය සඳහා කොතරම් ඉවහල් වනවා ද? එසේ ම තම දහඩිය, ශ්‍රමය දියකරමින් පවුල් බරින් පීඩිත පුද්ගල සමූහයා සඳහා ද ගීත ඉතිහාසයේ බොහෝ ගීත ලියැවී ඇත. ඒ අතර “ඊ වැඩ මුරය අවසන්වන කණිසමට.....” යන ගීතයත් සමඟ බොහෝමයක් වැඩකරන ජනතාවගේ දුක්ඛාත්තය මොනවට ගැබ් වී තිබේ. මෙවැනි ගීතවලට සමාන ජීවිතයක් ගතකරන පුද්ගලයන් මේ ගීත සමඟ සදාතනික සුවයක ලබමින් ජීවත්වේ. එය ඔවුන්ගේ විඩාබර මනසට මහත් සිසිලසකි. මේ හා සමාන බොහෝ ගීත හා ඒ ගීතවල ගැබ් වී ඇති අර්ථය පුද්ගල මානසික ගැටලුවලට කොතෙක් නම් පිහිටක් වී තිබේද? පුද්ගල මානසික ගැටලු නිරාකරණය වාසයෙහි ගීතයේ අර්ථයෙන්වන බලපෑම පිළිබඳ සොයාබැලීම මෙහිදී සිදුවේ.

ප්‍රමුඛ පද : මානසික ගැටලු, ගීතය, අර්ථ රසය, මානසික සුවය, ජීවිතය

