

# රංගකලාවේ ශිලීලකරණ අහ්‍යාස (Relaxation) මතෙන්විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස භාවිත කිරීමේ ගක්‍රතාවය පිළිබඳ අධ්‍යනයක් ප්‍රසාද් සම්පත් විරසුරිය

## Abstract

ලොව කලා මාධ්‍යයන් අතර ප්‍රාසාංගික බවින් පිරිපුන් ප්‍රබලතම කලා මාධ්‍යයක් ලෙස නාටු කලාව හඳුනාගෙන ඇත. රංග කලාවේ ප්‍රධාන වාජකයා වන්නේ නම් නිශ්චයන් හෝ පාතු වර්ගයාය. නැංවාගේ රංග කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තම කය භා මතස සැහැල්ලු කර ගැනීමට අවශ්‍ය වෙයි. එම කාර්යයේ දී නැංවෙකුගේ රංග කාර්යය සඳහා ශිලීලකරණ තොහොත් ගරීරය සැහැල්ලු කිරීමේ අහ්‍යාස මතා පිටිවහලක් සපයයි. මෙම පර්යේෂණයේදී රංගකලාවහි ශිලීලකරණ අහ්‍යාස මතෙන් විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස භාවිත කළ හැකිද? යන ගැටලුව මූලික කර ගනිමින් දත්ත ඒකරායි කරන ලදී. රංගකලාවහි ශිලීලකරණ අහ්‍යාස මතෙන්විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස භාවිත කළ හැකිය යන උපන්‍යාස මත පිහිටුවා දත්ත එක් රස් කර ගනිමින් පර්යේෂණය සිදු කළ අතර මෙහි අරමුණු ලෙස තම කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීමට ඉවහළ වන ශිලීලකරණ අහ්‍යාස පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම, පුද්ගල ගැටිරික භා මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම. ශිලීලකරණ අහ්‍යාස වල කායික මානසික මතෙන් විද්‍යාත්මක පසුව්‍යිම අධ්‍යනය කිරීම ශිලීලකරණ අහ්‍යාස මතෙන්විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස භාවිත කිරීම භා එහි ක්‍රමවේද හඳුනා ගැනීම ආදිය අන්තර්ගත විය. මෙම පර්යේෂණ සිදු කිරීමේදී රංගකලාවහි ශිලීලකරණ අහ්‍යාස මතෙන්විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස භාවිතා කිරීමේ ගක්‍රතාවය පිළිබඳ න්‍යායිකව භා ප්‍රශ්නයින් විද්‍යාත්මක දැනුම ලබා ගන්නා ලදී. එහිදී මූලාශ්‍ර පරිදිනයේදී පාලමික මූලාශ්‍ර සඳහා ශිලීලකරණ අහ්‍යාස, සම්මුඛ සාකච්ඡා, සහභාගි තීරික්ෂණ ආදිය ද ද්විතීයික මූලාශ්‍ර භාවිතයේදී ගුන්ප, පුවත්පත්, ලිපි ලේඛන යොදා ගන්නා ලදී. මෙම පර්යේෂණ අන්තර්ගතයෙහි රංගකලාව, තෘවා, රුපන්‍ය සහ රංගකලාවේ ශිලීලකරණ අහ්‍යාස, මානසික රෝග ප්‍රතිකාරක්‍රම පිළිබඳ සංකල්පීය සහ න්‍යායාත්මක ප්‍රවේශය, රංගකලාවේ ශිලීලකරණ අහ්‍යාස මතෙන්විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්ම ලෙස භාවිත කිරීමේ ක්‍රමවේද, නිගමන භා සමාලෝචන ලෙස විමර්ශනයට ලක් කොට ඇත. ඒ අනුව පර්යේෂණ සිදු කිරීමේදී ලබාගත් දත්ත විශ්ලේෂණය කර ගනිමින් රංගකලාවේ ශිලීලකරණ අහ්‍යාස තම කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීමට කායික මානසික සාධනීය බලපෑමක් කිරීමට සේතුවන බවද, මතෙන් උපදේශනයේදී සාමුහික උපදේශන කියාවලින් සඳහා මෙම අහ්‍යාස ක්‍රමවේද භාවිත කිරීමේ ප්‍රායෝගික ගක්‍රතාවය පවතින අතර මතෙන්විද්‍යාත්මක විනිශ්චය කළ හැකි විය.

## පුමුඩ පද

නාටු භා රංග කලාව, ශිලීලකරණ අහ්‍යාස, තෘවා, මතෙන් විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර, පරිකල්පනය

## හැදින්වීම

තෘවාගේ රංගකාර්යය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තම කය සහ මතස සැහැල්ලු කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය වෙයි. තම රංගකාර්යය විශ්‍රාශ කර ගැනීමට භා තම කායික මානසික සැහැල්ලුහාවය සඳහා තෘවෙකුට ගරීරය ශිලීලකරණය තොහොත් ගරීරය සැහැල්ලු කිරීමේ අහ්‍යාස මතා පිටිවහලක් සපයයි. තෘවා එතුළින් තම රුප කාර්යය සාර්ථක කර ගනිය (ගුණරත්න, 2005). තෘවාට තම ගැටිරය භා මානසික සූච්‍යාව ඉතා වැදුගත් කරුණු දෙකක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය. ජේසේග් ජැසර් ප්‍රවසන ආකාරයට “කවර හෝ කලා මධ්‍යයක ශිල්ප ක්‍රමය ඇතැම් විට අවිභ්ජත කලා කරුවෙකුගේ ප්‍රබෝධනය නමැති පුළුගුවහි දිජ්‍යිතිය හින කරගත් එම ශිල්පක්‍රමයට ප්‍රතිඵා පුරුණ කලාකරුවෙකු සතු වන විට මහු එක් පුළුගුව කිසිසේත් තීවාලිය තොහැකි ප්‍රහාවක් ගිනිසිලවක් බවට පත් කරයි ”යන්නෙන් අප සිරුර අපගේ හොඳම මිතුරා සේම නරකම මිතුරා වන බවත් පැහැදිලි වේ (මල්ලවංචාරවි, 2008). මිනිස් සිරුර භා මානසිකත්වය අන්තර් වශය වශයෙන් එකිනෙකට බලපානවා පමණක් තොව තිරන්තරයෙන්ම පවත්නා අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයකින්ද යුතුක්ත වූයේ වෙයි. පුරුණ අවවර්ධන හෝ ජේසේමය අවවර්ධන සිරුර මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය හින කිරීම හෝ භැංකීම උදාසින කර වින්ත ගෙර්යෙ දුරුවල කිරීම හෝ සිදු කරයි. එනිසා සිරුර භා මානසිකත්වය අතර පුරුණ සමබරතාවයක් පුද්ගලයෙකුට අත්‍යවශ්‍යය වෙයි. තෘවාට ද එය එසේම ය. තෘවාවාව වර්ණවත් කර ගැනීම සඳහා තෘවෙකු තම මූලික පුහුණුව වශයෙන් භාවිත කරන මෙම ශිලීලකරණ අහ්‍යාස සාමාන්‍ය පුද්ගල මානසික

සුවපත්හාවය සඳහා ද උපයෝගී කර ගැනීමේ හැකියාවක් පවතී. පුද්ගලයෙකු යහපත් කායික, මානසික හා ආධ්‍යාත්මයෙන් පිරි නිරෝගී පුද්ගලයෙකු වීමට ඉටුකර ගත යුතු ප්‍රධාන කරුණු 03 කි.

01. discipline (විනය)
02. flexibility (නමුණිලි බව)
03. self control (ආත්ම සංයමය)

මෙම ත්‍රිත්වය පුද්ගලයා හරිහැරී සන්නිවේදනය කරගන්නේ නම් ඔවුන්ට කායික හා මානසික ගැටුව මගහරවා ගත හැකිය. (සමරවිතම, 2012)

අැමරිකානු මනෝවිද්‍යාලුයෙකු වන තොවාර්ඩ් (1984) විසින් මනුෂය බුද්ධිය හෙවත් මානසික හැකියා පිළිබඳව ඉදිරිපත් කරන න්‍යාය ආගුයෙන් මෙහි දී අදහසක් ලබාගත හැකිය. මානව බුද්ධිය හෙවත් මානසික හැකියාව තක්සේරු කළ හැකිවනුයේ හාජාලුනය තරකානුකළ බව සංඛ්‍යා ගේඛී හා රුප රටා වලින් පමණක් තොවන බව මොඟු පෙන්වා දෙයි. මෙම බහු විධ බුද්ධි න්‍යායහි කායික සංවලන අන්තරාව ලෝකනය ආදිය ගැඹිනර් පැහැදිලි කරයි. මෙහිදී ගාරීරික වලන ආත්මගත වර්ධනයක් හෙවත් පුද්ගල ඇතුළාන්ත මනෝහාව වර්ධනයක් ලෙස පෙන්වා දීමේ හැකියාවක් ඇත (අමේලපාල, 2011). එහිදී ශිතිලකරණ අභ්‍යාසවල එන ගාරීරික හා මානසික ක්‍රියාකාරකම් පුද්ගලයාට මානසික වශයෙන් බලපැමි කරන්නට සමත් වේ.

වර්තමාන සමාජයේ ඇති කරගකාරී වූත් ඒකාකාරී වූ ජ්‍යෙන රටාව නිසාවෙන් පුද්ගලයින්ගෙන් 75% කට වඩා මානසික ව්‍යාකුලතා වලන් පෙළෙයි. සාමාන්‍ය පුද්ගල මානසික ව්‍යාකුලතා ඇතිවීමට බලපාන හේතු බොහෝමයකි. පුද්ගල මානසික ව්‍යාකුලතා

01. සයිකෝසික
02. නියුරෝසික

වශයෙන් කොටස් දෙකකි. සයිකෝසික මානසික රෝග යනු ප්‍රබල මානසික රෝග වන අතර නියුරෝසික සාමාන්‍ය මානසික අපහසුතාවයන් හා ව්‍යාකුලතාය. මේ සඳහා මනෝවිද්‍යාන්මක උපදේශනයහි විවිධ ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතී. මෙම සාමාන්‍ය තොහොත් සුළු මානසික ව්‍යාභාද සඳහා මනෝවිද්‍යාන්මක ප්‍රතිකර්මයක් වශයෙන් බෙහෙළ ව්‍යායාම් ක්‍රම හාවිතා කරයි. ශ්‍රී ලාංකේය සමකාලීන නාට්‍ය කළාවේ වර්ධනයක් අද වන විට දක්නට ඇත. එයට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් වනුයේ සාර්ථක රුපණ ක්‍රියාවලියයි. එහිදී සාර්ථක නළවෙකු බිජි කිරීමට ඔවුන්ගේ මුලික පුහුණුවේ සිට සිදු කරන ශිතිලකරණ අභ්‍යාස නළවාට පමණක් තොව සාමාන්‍ය පුද්ගල හාවිතයටද සුදුසු වේ. එම නිසා පුද්ගල මානසික සුවපත්හාවය සඳහා රුගකලාවෙහි හාවිත ශිතිලකරණ අභ්‍යාස මනෝවිද්‍යාන්මක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස උපයෝගී කර ගැනීමේ ගක්‍රතාව අධ්‍යානය කරීම මෙහිදී සිදු වේ.

## ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණයේදී රුගකලාවෙහි ශිතිලකරණ අභ්‍යාස මනෝවිද්‍යාන්මක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස හාවිත කිරීමේ ගක්‍රතාවය පිළිබඳව න්‍යායිකව හා ප්‍රායෝගිකව විද්‍යාන්මක දැනුම හාවිත කර ඇත. එහිදී මූලාශ්‍ර පරිභේදනය ප්‍රාථමික හා ද්විතීයක වශයෙන් යොදා ගනු ලැබූ අතර ද්විතීයික මූලාශ්‍ර ලිඛිත හා අලිඛිත වශයෙන් හාවිතයට ගනු ලැබේය. ප්‍රාථමික මූලාශ්‍ර යටතේ රුගකලාවේ ශිතිලකරණ අභ්‍යාස ද ද්විතීයික මූලාශ්‍ර යටතේ

- ලිඛිත මූලාශ්‍ර - පාඨ, ග්‍රන්ථ, පුවත්පත්, සගරා, අන්තර්ජාල. වේබ් අච්චි, ගබ්ද කේෂ
- අලිඛිත මූලාශ්‍ර - සහභාගි නිරික්ෂණය, සම්මුඛ සාකච්ඡා, වැඩිමුළු, ප්‍රශ්නාවලි හාවිතයට ගන්නා ලදී.

එහිදී කුරුණැල දිස්ත්‍රික්කයෙහි මාවතගම තාගරයෙහි විවිධ වයස් බාණ්ඩ නියෝජනය වන පරිදී තොරාගත් පුද්ගලයින් 100 ගෙන් යුත් සාධාරණ නියැදියක් උපයෝගී කර ගත් අතර ඔවුන්ගේ වයස ඔවුන්ට මානසිකව, කායිකව හා සමාජය, සංස්කෘතික වශයෙන් ඇති ගැටුව හඳුනාගෙන ඔවුන්ගේ අජේක්ෂාවන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් නියැදිය තොරා ගනු ලැබේය. මෙම තොරාගත් නියැදිය දින 03 ක පමණ වැඩිමුළු සඳහා සහභාගි කරවාගෙන ඔවුන්ගේ මානසික සුවපත් හාවය විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හා ප්‍රශ්නාවලි මගින් විද්‍යාන්මක පිරික්සීම් ආගුයෙන් නිගමන වලට යොමු විය.

දිස්ත්‍රිකය	වයස අවුරුදු 4 - 6	වයස අවුරුදු 12-18	වයස අවුරුදු 50 ව වැඩි
දිස්ත්‍රික්කය කුරුණෑගල (මාවතගම)	30	40	30
එකතුව			100

සහභාගී නිරික්ෂණය - මෙහිදී බාණ්ඩගත කර මවත් සමග දින 03 ක් පමණ රාගකලාවේ ගිතිලකරණ අභ්‍යාස ආගුයෙන් වැඩුමුළු පැවත්වීය. එහිදී නිශ්චිත ක්‍රමවේදයන්ට අනුව වැඩුමුළු පවත්වා ඔවුන්ගේ මානසික තත්ත්වය විද්‍යානුකූලව පරික්ෂා කරන ලදී.

ප්‍රශ්නාවලී ක්‍රමය - අදාළ නියැදියට වැඩුමුළුව අවසානයේ ප්‍රශ්නාවලියක් ලබාදීමෙන් දත්ත රස් කර ගැනීම.

සම්මුඛ සාකච්ඡා - අදාළ ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීනයන් මත්‍යෝග වෙදවරුන් හා දැනට මෙම රාගකලාවේ ගිතිලකරණ අභ්‍යාස විධිමත් ලෙස සිදු කරන අධ්‍යාපන පුහුණු ආයතන වල පුද්ගලයින් නළ නිශ්චිත සමග සාකච්ඡා පැවැත්වීම මගින් ගුණාත්මක දත්ත ලබා ගනු ලැබේය.

මෙලෙස රස් කරගන්නා ලද දත්ත ගුණාත්මක ලෙස විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් රාගකලාවේ ගිරීලකරණ අභ්‍යාස (Relaxation) මත්‍යෝග විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස හාවිත කිරීම පිළිබඳව අධ්‍යාපනයක් තැමැති පර්යේෂණය සිදු කරන ලදී.

### සාකච්ඡාව

සාමාන්‍ය මානසික ව්‍යාබාධ හෙවත් නියුරෝසියස් මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස රාග කලාවේ සැහැල්ලුවේම් නොහොත් ගිතිලකරණ අභ්‍යාස හාවිත කළ හැකි බව විශ්චිත මතය වී තිබේ. ඇතැම් අභ්‍යාස ක්‍රම මත්‍යෝග විද්‍යාත්මක උපදේශනයේදී හාවිත කරනු ලැබේ.

සිතෙහි සහ කයෙහි ඇතිවන වෙශසකාරී, පිඩාකාරී තත්ත්වයන් අවම කිරීම මෙම සැහැල්ලුවේම් අභ්‍යාස මගින් කළ හැකිය. ඉහිල්වීම (relaxation) සිදුවනුයේ කෙසේද? සිරුරෙහි, ස්නායු වල සහ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ඉහිල්වීමේ අභ්‍යාස බලපානුයේ කෙසේද යන්න නිවැරදිව වටහා ගත් කළේහි ඉන් ලැබිය හැකි ප්‍රතිල්ලයද වැඩිය. අභ්‍යාස වල යෙදීමට ඇති උනන්දුව ද වැඩිය. එලදයී ඉහිල්වීමේ උපාය මාරුග (Effective Relaxation Technique) හාවිත කිරීම මගින් සිතෙහි සහ කයෙහි ඇතිවන වෙශසකාරී බවට අපහනකාරී බවට නිදිපෙනි ප්‍රාගාන්තිකරණ මාශය, මත්පැන් ආදි රසායනිය පාලනය හෝ මෝහනය කිරීම වැනි බාහිර ක්‍රම ඕල්ප හෝ හාවිතා නොකර අවශ්‍ය සහනය සහ සතුව සැහැල්ල බව අපට ලැයා කර ගත හැකිය.

මානසික රෝග තැනහොත් මානසික ව්‍යාබාධ වලට ලක්වන පුද්ගලයින් විශේෂයෙන් කංසා ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය ආතති වලින් පිරුණු එකක් නම් ඒ අනුවෙනි ස්නායු පද්ධතියේ අධි ක්‍රියාකාරීත්වය හේතුවෙන් ඇති වන්නකි. මේ ආකාරයට සූජ මානසික අනුමිකතා නිසා ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාවන් නිසා ගරිරයේ ක්‍රියාව අප විසින් ඇතිකර ගත යුතු වේ. වර්තමානයේ සමස්ත ලෝකය පූරාම ඉහිල්වීම වැනි ප්‍රායෝගික අභ්‍යාස සඳහා සේවක ම්‍යෙල යොමු කිරීම වෘත්තිය පුහුණුවේ එක් කොටසක් බවට පත්ව තිබේ. වර්තමානයේ පාසල්වල පාති කාමර වල සිට ඉහළම විධායක නිළධාරියා දක්වා සැම අයෙකුම ඉහිල්වීම පුහුණු කරනු ලැබේ. ඉහිල්වීම හා බැඳුණු වෙශය විද්‍යාත්මක හොතික විද්‍යාත්මක පසුවීම පර්යේෂණ වලින් හෙළි වී තිබේ. ඉහිල්වීමේ ක්‍රමෝපායන් රසකි. නියුරෝසික රෝගී තත්ත්වය පවතින මානසික ව්‍යාබාධ වලට ලක්වුවන් සඳහා හාවිතකළ හැකි ව්‍යායාම ක්‍රම කිහිපයක් මෙහි ඇතුළත් වේ.

කාංසාව සහිත පුද්ගලයින්ට ආතතිය අඩු කිරීමේ ව්‍යායාම කිහිපයක් ඇතුළත් වේ. ව්‍යායාම තුළින් ඒකාග්‍රතාවය සහ හාවනාව කුළින් මස් පිළු වල ආතතිය අඩු කිරීමේ සහ ලිහිල් කිරීමට උපකාරී වන ව්‍යායාම පරණ යිඹුවීම් මකා දුම්මීමේ ක්‍රම, අනුළාන්ත සූව කිරීම, මවා ගැනීම හා සංජාතනය සාකච්ඡාව තහවුරු කිරීම ආදිය සිදු කළ හැකිය. මෙම ක්‍රම තුළින් විඩාව සඳහා දරා ගැනීම වඩා සාර්ථකව සිදු කළ හැකිය. තවද සිතිවිල වඩා නිශ්චිත හා සාමකාමී වීම, ලිහිල් වීම ඉගෙන ගැනීම, ආත්ම විශ්වාසය හා අහිමානය වැඩි දියුණු කිරීම සිදු කරයි.

පර්යේෂකයා විසින් තෝරා ගත් නියැදියක් සහභාගී කරවා ගෙන වැඩුමුළු තෙදිනක පවත්වන ලදී. ප්‍රථම දිනයේ පාසල් ඕනෑම සැම්පාන්‍ය අවුරුදු 40 දෙනෙකු සහභාගී අතර දෙවන දිනයේ අවු. 4-6 ත් අතර දරු දිරියන් 30 දෙනෙකු සහභාගී විය. තෙවන දිනයේ වයස අවු. 50 ට වැඩි 30 දෙනෙකුගෙන් යුත් පුද්ගල නියැදියක්

සහභාගී විය. ඔවුන් සමග සිදුකළ අභ්‍යාස ක්‍රමවේද 10 ක් තුළින් හිතිලකරණ අභ්‍යාස කුළ වන මතෙන්විද්‍යානුකූල බලපැම පිළිබඳ සඳහන් කළ හැකිය.

#### අභ්‍යාස 01

අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ අභ්‍යාසය. මූලික පියවර එතරම් අසාරථක නොවුණ අතර ගැහැණු සහ පිරිම් දරුවන් තම විරැද්ධ ලිංගිකයා ඉදිරියේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ වඩා වෙනසක් දක්නට සිදුවිය. පසුව ඔවුන් එකිනෙකා සම්බන්ධ වී කතා කිරීම, විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් සිදු කිරීම තුළ ඔවුන්ගේ ඉදිරිපත්වීමේ වර්ධනයක් දක්නට ලැබුණි. තමන් තනිව කතා කිරීම හෝ ස්වයං කාලෝචිත නොහොත් ආත්ම භාෂණය නම් ක්‍රියාවලිය තුළ වඩා වැදගත් මානසික බලපැමක් සිදු වූ බව පැහැදිලිය. වයස අවු 4-6 ත් අතර දරුවන් ඉදිරිපත් වීම අතින් පාසල් දරුවන්ට වඩා ඉහළ ස්ථානයක සිටියන. මෙහි වඩා සාධනීය ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළේ වයස අවුරුදු 65 න් ඉහළවැඩිනිටි ප්‍රජාව විසින් වීම සුවිශේෂත්වයකි.

#### අභ්‍යාස 02

විවිධ මතුපිට ඇවේදීම

මෙම අභ්‍යාසයේදී පරිකළේපනය මෙහෙය වීම කළ යුතු වේ. පහත සඳහන් විවිධ මතුපිටවල ඇවේද යාමේදී ඒ ඒ මතුපිට ස්පර්ශයේ දී යටි පත්‍රලට දැනෙන ආකාරය විදීමට උත්සාහ කිරීම මෙහි අරමුණයි.

තණ කොළ පිටවනියක් බව සිතන්න

තරමක් රත් වූ වැලි සහිත බිමක ඇවේද යන බව සිතන්න

මඩ ගොඩක ඇවේද යන බව සිතන්න

වතුරෙහි ඇවේද යන බව සිතන්න

ආදි වශයෙන් පරිකළේපනය කරමින් ඇවේදීම සිදු කෙරිණි. පසුව

අලියෙකු සේ අඩි තැබීම, යෝධයෙකු සේ ඇවේදීම ආදි ක්‍රියාකාරකම් තුළින්ද අදාළ නියැදියේ සාරථක අසාරථක බව පරික්ෂා කෙරිණි. ගැරිරයේ වලනයන්ට සහ ප්‍රති ක්‍රියාවන්ට අවස්ථා සැලසීම මෙහි දී සිදුවේ. මාංග ජේෂීන් හිතිලකරණය වීමෙන් නළවාට මෙන්ම සාමාන්‍ය පුද්ගල ගැරිරයට බලපැමි කරයි. එහිදී ගැරිරික සැහැල්ලු බව ඇතිවේ. මාංග ජේෂීන් සැහැල්ලු වීම පුද්ගල ගැරිරයට යහපත් බලපැමක් සිදු කරයි. ගැරිරය සහ පේදිවල සැහැල්ලුහාවය තිසා නළවාට තම කාර්යය සිදු කළ හැකිය. නළවා කායික සහ මානසික වශයෙන් ස්ථාවරත්වයට පත්වීම නම්‍යයිලි වීමට එක් හේතුවක් වේ.

#### අභ්‍යාසය 03

පුද්ගල ගැරිරය කේන්දු කොටගත් ස්ථානයක් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් විත ඇදීමේ අභ්‍යාසය සිදු කරන ලදී. මෙහිදී වර්ණ භාවිත කිරීම හා හිස් අවකාශය කැන්වසය යැයි පරිකළේපනය කරමින් විශාල විතුයක් අවකාශයෙහි නිදහස් සිතිවිලි මගින් ඇදීම මෙහිදී සිදු කරයි. උදහරණ වශයෙන් නිල් සහ රතු වර්ණ දෙක භාවිතා කරනවා යැයි සිතමු. තම අත්ලෙහි වර්ණ ඇතිවාට පරිකළේපනය කර විතුය ඇදීම සිදු කරයි. මෙම හිතිලකරණ අභ්‍යාස එක් එක් ගුරුතුකළ හා නිරමාණ අනුව වෙනස් රංග පරුයක බහුලව භාවිත කරන නිරමාණයක නම් මෙම අභ්‍යාසය නළවාට ඉතා වැදගත් වේ.

#### අභ්‍යාස 04

කඩයක් මත ඇවේද යාමේ අභ්‍යාසයෙහි තිරත වීම නළවාගේ මානසික ඒකාග්‍රතාවය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ඉවහල් වන අභ්‍යාසයකි. කඩයක් කවාකාරව නැමුණු සහ දිග හැරැණු ස්ථාන සහිතව නිදහස් භුම්යක ස්ථානගත කළ විට ඒ මත දැස් වසා ගෙන එහි ව්‍යව්තව ඉදිරියට ආපස්සට ගමන් කිරීම සිදු කරයි. පුද්ගල මනස හා සම්බන්ධව මෙම අභ්‍යාසයෙන් මානසික ඒකාග්‍රතාවය වර්ධනය කළ හැකිය.

#### අභ්‍යාස 05

අභ්‍යාසයට දෙදෙනෙකු බැහින් සහභාගී විය යුතු වේ. ඉදිරිපස සිටින පුද්ගලයාගේ උරහිසෙන් පිටුපස සිටින පුද්ගලයා ද්‍රව්‍ය අල්ලා ගෙන සිටියි. ඉදිරිපස සිටින පුද්ගලයා දැස් වසාගෙන සිටින අතර ඔවුන්

දෙදෙනා ගමනෙහි යෙදෙයි. පිටුපස පුද්ගලයා තමා ඉදිරියේ සිටින පුද්ගලයාට හැසුරුවනු ලබයි. එකිනෙකා පිළිබඳව විශ්වාසය ඇති කිරීමට හා සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීමට මෙම අභ්‍යාසය මගින් හැකි වේ.

#### අභ්‍යාසය 06

අපි එදිනෙද හාවිතයට ගන්නා කිසියම් හාණ්ඩයක් ගැන සිතමු. එය කුඩායක්, බැගයක් ආද්‍ය වූ ඕනෑම දෙයක් විය හැකිය. එය කුඩායක් යැයි සිතමු. එය තව දුරටත් කුඩායක් නොවේ. අපට එම වස්තුව එක් එක් ආකාරයට හාවිත කළ හැකිය. එය පැන්සලක් ලෙස හාවිත කළ හැකිය. තවකෙක් එම කුඩාය බැගයක් ලෙස හාවිත කළ හැකිය. මේ ආකාරයට සියලු දෙනාට අවස්ථාව ලබා දෙමින් සියලු පුද්ගලයින්ට අවස්ථාව ලබා දිය හැකිය. ඔවුන් පරිකල්පනය කළේ ක්මක්ද යන්න අවශ්‍ය පුද්ගලයින් හඳුනා ගත යුතු අකර මවුන්ගේ පරිකල්පනය සමඟ යම් තිරුපණයක් කළ යුතුය.

#### අභ්‍යාසය 07

ආශ්චර්යා කිරීමේ අභ්‍යාසය. ආශ්චර්යා කිරීමේ දී එක, දෙක, තුන ලෙස එක් රිද්මයකට ගණන් කරන්න. එම රිද්මයට බුස්ම ගනිමින් මදක් බුස්ම රඳවා තබා ගන්න. රිද්මයට ආශ්චර්යා නොකොට රුදී සිටින්න. පුද්ගලයින්ගේ බහුතරය නියම ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යා නොකරන අතර කාර්යබහුලත්වයත් සමඟ ඔවුන්ට එය අමතක වී ඇත.

මෙසේ ආශ්චර්යා ප්‍රාශ්චර්යා කිරීමේ අභ්‍යාස තුළින් ලේ ගමනාගමනය තියුණු කොට පුද්ගලයා තුළ සර්වී බවක් ඇති කරයි. ඒ තුළින් අදාළ කාර්යය පිළිබඳව සිහි බුද්ධිය ඇති කරයි.

#### අභ්‍යාසය 08

පෙර අභ්‍යාසයේ දී මෙන් පහසු ඉරියවිවකින් බිම දිගා වන්න. හතරට ගණන් කරමින් පාදයේ ඇගිලි වලින් අරඹා ගිරිරයේ ඉහළට යන කොටසින් කොටස තදහාවය (Tensing) ඇති කරන්න. බුස්ම රඳවාගෙන හතරට ගණන් කරමින් තදහාවය රඳවාගෙන සිතන්න. හතරට ගණන් කරමින් ප්‍රාශ්චර්යා කිරීමේදී තදහාවය ලිහිල් කරන්න. එක් මාංග පේදින් කොටසක් ලිහිල් කළ පසු තැවත එම මාංග පේදින් වලනය නොකර සිටීමට උත්සාහ ගන්න. එම කොටස් ගිරිරයේ තැතැයි සිතන්න. ගිරිරයේ කොටසින් කොටස ලිහිල් කරන්න.

පා, ඇගිලි, දෙපා, වලපු කර, දණහිස්, කළවා, තවටම්, උකුල, පාදය, ගිරිරයේ පහත කොටස් ලිහිල් කර ගත පසු එම කොටස සුළුගේ පාවත්ත බව සිතන්න. අතැගිලි, දැන්, අත්බාහු, උරබාහු, හිස කොටස, බෙල්ල, මුහුණ මෙකි උඩ කොටස ලිහිල් කරගත් පසුව එම කොටස සුළුගේ පාවත්ත බව සිතන්න. සැබැවුන්ම ගිරිරය මෙසේ පා නොවත බව සැබැය. නමුත් මනස මෙහෙය වීම මගින් සිරුරට දැනෙන සැහැල්ලුව විදින්න. මෙයින් මාංග ජේදින්හි තදහාවය තුරන් වී සැහැල්ලු බවක් ඇතිවේ.

#### අභ්‍යාසය 09

රංග කළාවෙහි පවතින රංග ක්‍රිඩා මෙහිදී හාවිතයට ගැනේ. රංග කළාවට ආවේණික වූ රංග ක්‍රිඩා බොහෝමයක් නොමැති ව්‍යවද නිර්මාණකත්මක රංග ක්‍රිඩා ඒ සඳහා හාවිතයට ගැනේ. වැඩිමුළු සඳහා එවැනි රංග ක්‍රිඩා කිහිපයක් හාවිත කළ අතර එමින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල නෙළා ගැනීමට හැකිවිය. සතුට, විනෝදය, බුද්ධිය, සාමූහිකත්වය, නිර්මාණයිලින්වය, වැනි බොහෝමයක් සාධක මෙම රංග ක්‍රිඩා මගින් අත්පත් කරගත හැකිය.

#### අභ්‍යාසය 10

රහස් කිමේ කළාව ලෙස මෙය හැදින්විය හැකිය. සියලු දෙනා රුමට වාඩි වී මෙම අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙයි. තම දකුණු පසින් සිටින කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් වම් පසින් සිටින කෙනෙකුට පිළිතුරක් ආද්‍ය වශයෙන් ලබාගෙන විරුද්ධ දිගාවකින් ආරම්භ කර ප්‍රශ්න පිළිතුරු වශයෙන් ඉදිරිපත් කරයි. මෙය අවධානය සහ විනෝදය පදනම් කරගත් අභ්‍යාසයකි. මස් පිළු ආකතිය අඩු කිරීම සඳහාද අභ්‍යාස හාවිත කළ හැකි වේයි.

කාංසා ලක්ෂණ සහිත කාන්තාවන්ගේ සමහර මාංග පේශීන්වල තද ගතියක් ඇතිවේ. හැඟීමක් ප්‍රකාශ කිරීම අමාරු පුද්ගලයින්ගේ ගෙල පුදේශයේ පේශී තද ගතියකින් යුත්තය.

නිතර කේත්තියෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින්ගේ පපු පුදේශයේ මාංග පේශීන් තද ගතියකින් යුත්තය. මාංග පේශීන් තද වූ විට රැදිර වහනය සහ ඔක්සිජන් වීම අඩු වී අනවශය (බහුග්‍රෑවී ද්‍රව්‍ය) එකතු වීම නිසා වලනය වීම අඩු වී ගක්ති වහනයද සීමා වේ. කාබන්ඩයොක්සයිඩ් එබැවින් දිගුකාලීන ආතති වලදී මස්පිඩු වල ආතතිය වෙහෙසකර තත්ත්වයට පත්වේ. පුද්ගලයින් වයස්ගතහාවයට පත්වන විට ව්‍යායාම් කිරීමේදී මොළය ද ආරක්ෂා වේ. අප කරන හොතික ව්‍යායාම් වලින් අපගේ මොළයට ආරක්ෂාව සපයයි. මොළය සඳහා රැදිර සංසරණය වන ව්‍යායාම් පවතී. හැද රැදිර වාහිනී සෞඛ්‍ය වර්ධනය වීමෙන් ව්‍යායාම් කරන විට හොඳ ඔක්සිජන් සහිත රැදිරය මොළයට ඒම වැඩි දියුණු කරයි.

ව්‍යායාම්වල දී හදවත මගින් මොළයට ලබා දෙන රැදිරය කාර්යක්ෂම කරවයි. ඔක්සිජන් දාරිතාව හෙවත් රැදිරයේ ඔක්සිජන් දරා ගැනීමේ හැකියාවද ව්‍යායාම් නිසා වැඩිවේ. ප්‍රති අවපිචන ගැටලු සඳහා ව්‍යායාම් යොදා ගත හැකිය. හොඳන් ප්‍රස්ථා ගෙන කරන ව්‍යායාම්වල දී විශාදය අඩු කරයි. මොළයේ උසස් ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ව්‍යායාම් උද්‍යාව වේ.

### විතු නිරමාණ ඇසුරෙන් දත්ත විශ්ලේෂණය

ඉමාවිය කෙතරම් සුන්දර වුවද වැඩිහිටියන් මුහුණ දෙන ඇතැම් මානසික ව්‍යාකුලතාද මුළුන්ට ආවේණික මානසික ගැටලු සහ මානසික රෝග ද දක්නට ලැබේ. මෙම ප්‍රමා මානසික අවප්‍රමාණතා සඳහා පහත සඳහන් කරුණු හේතු විය හැකිය.

මෙම හේතු පදනම් කරගෙන එම මානසික ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් ඇතිවත අතර ඒවා මෙන් සාමාජික තත්ත්වයක් වශයෙන් හඳුන්වා දිය හැකිය. එකම ක්‍රියාව නැවත නැවත කිරීම එකම සිතුවිල්ල නැවත නැවත සිතීම එම එම කාලයේ සුළුව දක්නට ලැබෙන්නකි. තමුත් දිගුකාලීන වශයෙන් මෙයෙක්ගේ ජීවන රටාව කෙරෙහි අයහපත් ආකාරයට බලපා ඇත්තාම් එය එම ගාස්ත්‍රීය නියුරෝසියාව වේ. මෙම නියුරෝසිය තත්ත්වයේ සිටින දරුවන් අද බොහෝමයක් දක්නට ලැබේ.

දරුවන්ගේ මානසික මට්ටම් විවිධ වේ. වැඩුමුල්ව සඳහා සහභාගී වූ දරුවන් අදාළ ව්‍යායාම් සහ අභ්‍යාසවල නිරත වීමට පෙර සහ අදාළ අභ්‍යාස ක්‍රමවේදයන්හි නිරතවීමෙන් පසුව මුළුන්ගේ විතු නිරමාණ වල පැහැදිලි වෙනසක් දක්නට ලැබේ.

මුළුන්ගේ වින්තනයෙහි, නිරමාණාත්මක බවහි, වරණ හාවිතය සුළු ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වූ ආකාරය අනුව රැංග කළාවේ හිලිලකරණ අභ්‍යාස වයස අවු. 4-6 වයස්හි දරුවන්ට බලපැමි කර ඇති ආකාරය පහත පරිදි වේ. මුළුන් ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වීමට ප්‍රථම සහ එම ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් පසුව තම තිදහස් සිතුවිලි විතුයට නගන ලදී.



පෙර



පසු

Figure 1: Students' art work.

මෙම නිරමාණ එකම දරුවෙකු විසින් පෙර හා පසු අවස්ථා දෙකෙහි අදින ලද ඒවාය. මුළුන් පළමු අවස්ථාවට වඩා දෙවන අවස්ථාවේදී වරණ හාවිතා කර ඇති අතර නිරමාණයිලි වින්තනය අනුව මෙම අභ්‍යාස ක්‍රමවේද යම් බලපැමික් කර ඇති බව පෙනෙයි. මුළුන් විවිධ වරණ හාවිතා කළද දෙවන අවස්ථාවේදී වරණ කිහිපයක් හාවිතා කළද නිරමාණයිලි විතු නිරමාණයක් ඉදිරිපත් කර තිබේ.



පෙර



පසු

Figure 2: Students' art work.

මෙම නිර්මාණ දෙකෙහිද එවැනිම තත්ත්වයක් පවතී. මූලික ක්‍රියාකාරකමේ දී සිතනවාට වඩා වැඩියමක් සිතන්නට පෙළඳී ඇත. මූලික අවස්ථාවේ තොටු යම් අදහස් දෙවන අවස්ථාවේදී එක් කර තිබේ. මේ සතුන්ද මිනිසුන්ද නිශ්චිත කිව තොහැකිය. නමුත් මේ සිතෙහි ඇදී ඇති දන්නා එකම රුපය විය හැකිය. මේ කිසිදු අවස්ථාවක දැනුවත් කිරීමකින් තොරව තත්ව එම දරුවන් අතින් නිර්මාණය වූ ඒවා වේ. මූලික අවස්ථාවට වඩා නිර්මාණයේ මක බවින් නිදහස් ලෙස සිතන්නට ඇති බව මෙයින් විගුහ කළ හැකිය. 'ග්‍රාන්සිසැක් මනෝවිද්‍යායුයා ලමයින් පිළිබඳව විගුහ කරන්නේ විතුවලිනි. මලක් පිළෙන්න ඉඩ අරින්න. ප්‍රාප්‍රාන්න එපා. ලමයින් මල් වගේ.' මහු මෙලෙස පවසා ඇත. කෙනෙක් මූලින්ම කරන ක්‍රියාකාරකම විතු ඇදීම. කුඩා කාලයේදී අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නේ විතු විලිනි. මේ නිර්මාණවල වෙනස මගින් මෙම අභ්‍යාස ක්‍රමවේද හරහා යම් බලපෑමක් වී ඇති බව පැහැදිලිය.



පෙර



පසු

Figure 3: Students' art work.

දරුවන්ගේ සිතිවිලි වෙනස් වේ. ඔවුන් සිතන ආකාරය ඔවුන් ජ්‍යෙෂ්ඨවන ලෝකය ඒ අවදී පසු කරන කෙනෙකුට තරම වෙන කිසිවෙකුට ඒ පිළිබඳව හැඟීමක් තොදුනේ. මෙම විතු සංසන්දහය කරන විට රුග කළා දිලිකරණ අභ්‍යාසයන්හි දිලිකරණ ක්‍රමවේදයන්හි සාර්ථකත්වය පිළිබඳ මතා වැටහිමක් ඇතිවේ. මෙය දේශීන්නක් විය හැක. පළමු අවස්ථාවේ විතුය හා මෙය අතර පැහැදිලි වෙනසක් ඇත. වර්ණ හාවිතය ඉතාමත් ඉහළයි. සිතිමේ ගක්තිය ගොඩක් දුරට වර්ධනය වී ඇත.

අභ්‍යාස ලෙස තෝරාගත් මෙම නිර්මාණ අත්‍රින් මෙම විතු නිර්මාණ මගින් රුග කළාවේ දිලිකරණ අභ්‍යාස මනෝවිද්‍යායේ ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස හාවිත කිරීමේ ගක්තාවය පවතින බව දැකිය හැකිය.

මෙම දරුවන් කොලජ් ක්‍රමයේ ක්‍රියාකාරකම් මගින් විවිධ වරුප්‍රසාද හිමිකර ගනී.

- වර්ණ හඳුනා ගනී
- මඟු බව හා තද බව හඳුනා ගනී
- කුඩා හා විශාල බව අතර වෙනස මගින් හැඩ හඳුනා ගනී
- සනකම හඳුනා ගනී

### නිගමන

රුගකළාවේ දී දිතිලිකරණ අභ්‍යාස නළ කාර්ය සාර්ථක කර ගැනීමට ඉවහල් වන බැවින් නළ නිලධාන්ට මෙම රුග අභ්‍යාස මගින් කායික සහ මානසික සාධනීය බලපෑමක් ඇති කරයි. එමෙන්ම වැඩිහිටි ප්‍රදේශයේ තම වයස්ගේ සාධනීය සාධනීය ප්‍රතිකර්මයක් ලෙසත් පාසල් දිජ්‍යායු මගින් අතර අවු. 4-6 ත් අතර

දුරුවන් ඇතමෙක් විවිධ කාංසාමය තත්ත්වයට පත් වී ඇති අතර මලුන් සමාජගත වීමේ අනියත බිඟ වැළක්වීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙසත් රංගකලාවේ දිනිලකරණ අභ්‍යාස හඳුන්වා දිය හැකිය. ඒ අනුව සාමාන්‍ය පුද්ගලයා තරගකාරී හා ඒකාකාරී ජ්‍වන රටාවකට ඩුරුවීම හේතුවෙන් මෙටැනි අභ්‍යාස ක්‍රම මගින් මලුන්ට වෙනස් අත්දැකීමක් ලබාදිය හැකි බවත් මනෝවේද්‍යා උපදේශනයේදී සාමූහික උපදේශන ක්‍රියාවලින් සඳහා මෙම අභ්‍යාස ක්‍රමවේද හාටිත කිරීමේ ප්‍රායෝගික ශක්‍යතාවත් පවතින බවත් මෙයින් නිගමනය කළ හැකිය.

### ආශිත ගුන්ථ නාමාවලිය

අතුකෝරාල, දායාරේඛන. අතුකෝරාල තේල් නිර්මලා. 2009. ප්‍රායෝගික මනෝවේද්‍යාව. බොයල්ල : දික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන

අතුකෝරාල, දායාරේඛන. 2010. ක්ලමත කළමණාකරණය සඳහා ඉහිල්වීම. කොළඹ 04 : දික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන අබ්‍යාල, රෝලන්ඩ්. 2006. නව යොවනය. මනෝවේද්‍යාත්මක විශ්‍රාශයක්. කොට්ඨාව : සාර ප්‍රකාශන අබ්‍යාල, රෝලන්ඩ්. 2011. නාට්‍ය අධ්‍යාපනය ; මනෝවේද්‍යාත්මක විශ්‍රාශය . කොට්ඨාව : සාර ප්‍රකාශන කඩපහන, රංඡන්. 2011. විශාදය (Depression). නුගේගොඩ : සරසවි ප්‍රකාශන

කඩපහන, රංඡන්. 2012. මානසික ආතකිය. නුගේගොඩ : සරසවි ප්‍රකාශන

ගුණවර්ධන, වන්දන. 2005. සිත නිසා ලෙඩවෙන අපි. නුගේගොඩ : වමත්කා පබලිකේෂන් ගුණරත්න, විජ්‍යත. 2005. රංග දිල්පය හා නාට්‍ය නිෂ්පාදනය. ඇතුළුකෝට්ටෙවි : තිබවි ලේනකලා ඇක්චිම් ජයතුංග, එම්.උවන්. 2005. මනෝවේද්‍යාත්මක උපදේශනය, මුල්ලේරියාව : විශේෂීරිය ගුන්ථ කේත්දය ප්‍රනාන්දු, නිල. 1999. මානසික රෝග සඳහා පිළියම්. කොළඹ : සෞඛ්‍ය හා දේශීය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය පෙරේරා, යුනදාස. 2007. අසාමාන්‍ය වර්යා පිළිබඳ මනෝවේද්‍යාත්මක විශ්‍රාශයක්. කොළඹ : සහස ප්‍රකාශන පෙරේරා, යුනදාස. 2007. ලමා විය සහ මනෝවේද්‍යාව. කොළඹ : සහස ප්‍රකාශකයෝ පෙරේරා, යුනදාස. 2011. උපදේශන මනෝවේද්‍යාව, කොළඹ 10 : සහස ප්‍රකාශන

මල්ලවංාරවිඩි, සෝමපා. 2008. නාම්වා වෙතට (රංගය තාක්ෂණයක් සේ) සරසවි ප්‍රකාශන, නුගේගොඩ මෙන්ඩිස්, නිරෝෂ. 2012. මානසික සෞඛ්‍ය මානසික රෝග සහ ප්‍රතිකර්ම ලුහුඩින්, කොළඹ 08: ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය සභාව

රණසිංහ, රවින්ද්‍ර. 2013. මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි රංග විකිතසාව. මොරටුව : දිපා ප්‍රජා සංවර්ධන හා සුබසාධක මධ්‍යස්ථානය

සමරවිතුම, තරංග. 2012. සුවබර දිවියකට සංගිත විකිතසාව. හොරණ කතා ප්‍රකාශන

### ඉංග්‍රීසි ගුන්ථ

- Hodge, Alison. 2000. Twentieth Century Actor Training. New York: Routledge.
- Brown, D. and Patter, J. 1979. Introduction to Psychotherapy. Lonndon: Tavistock.
- Gerald C. Davison and John M. Neale. 1979. Abnormal Psychology. An Experimental Clinical Approach. London: N.p.
- Gregory A. Himble, Normen Garmezy, and Eward Zigler. 1984. *Principles of Psychology*. New Delhi: N.p.
- Harris. F.L., Noyes R., Crowe R.R., and Chandhry D.R. 1983. Family Standy of Asoraphythia. *Archives of General Psychiatry*.