

ආධ්‍යාත්මික ශික්ෂණය තුළින් ඇතිවන මානසික සුවතාව

“ආරෝග්‍යපරමා ලාභා”

කේ. ජී. අශෝක ලක්ෂ්මන් කුමාර

නිරෝගිකම් උතුම් ලාභය බව පුද්ගලයෙකු සඳහන්වේ. මිනිසාගේ දිගුකාලීන සේතු වශයෙන් දැක්වෙන සාධක කිහිපයක් අනුවත් පළමුවැන්න ලෙස ද නිරෝගිකම් කැමති විය යුතු බව දැක් වේ. “ආරෝග්‍ය” යන්නෙහි වචනාර්ථය රෝග නැති බව හෙවත් නිරෝගී බව යන්නයි. එහෙත් රෝග නැති බවට වැඩි ගමන් සෞඛ්‍ය යන වචනයෙන් අදහස් කෙරේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (World Health Organization) “සෞඛ්‍ය” නිර්වචනය කර ඇත්තේ පුද්ගලයන් රෝග නැති බව නොව කාර්යක්ෂම, මානසික හා සමාජමය සම්පූර්ණ සුවපත් තත්වයක් වශයෙනි. අමත නිර්වචනයට වඩා පුළුල් පෙන්වුයක් තුළ අර්ථවත් වන අනුවත් පුද්ගලයෙකු “ආරෝග්‍ය” යන වචනය විස්තර කරයි. රෝග සුක්‍රය විමසීමෙන් මේ බව පැහැදිලි වේ.

එහි දැක්වෙන ආකාරයට කාර්යක්ෂම හා අවේකයෙන් රෝග දෙවර්තයකි. කාර්යක්ෂම රෝගයන් නොමැතිව වර්ගයන්, අදහස්, දහයන්, පනහක් හෝ සියක් අවුරුද්දක් හෝ ඊටත් වැඩි කාලයක් ජීවත්වෙන මිනිස්සු සිටිති. එහෙත් රහතත් වහන්සේලා භාර අවේකයෙන් රෝග නොමැතිව එක මොහොතකදු හෝ සිටින සත්වයන් නොවෙති.

මෙහි දැක්වෙන අවේකයෙන් රෝග වහාහි වර්තමානයෙහි මානසික රෝග සහයවන භූමිකාවෙන් රෝගවලට එමගින් සීමාවූ අසහිත නොවේ. මානසික රෝග සංශෝධන ලා නොසැලකෙන සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් කවුරුන් තුළ වුවද ඕනෑම අකුසල සහගත වූ මානසික සත්වයන් ද මෙයට ඇතුළත්