

Abstract No 69

මානසික සුවපත්භාවය විෂයෙහි යෝග දර්ශනයේ ඇති උපයෝගීතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් (හදි යෝග ඇසුරෙන්)

¹එන්. ඩබ්. ඩබ්. ඩී. එච්.සාරංග

බෞද්ධ ශිෂ්ටාචාරය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

²ඩී. ජී. ඒ. එස්. සමරසිංහ,

දර්ශනය හා මනෝවිද්‍යාව, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

osankairo@gmail.com

සමාජය යනු විවිධ පුද්ගල කණ්ඩායම්වලින් සැදුම්ලත් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවන්, අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයන් පවත්නා වූ සුවිශේෂී ප්‍රභවයකි. සමාජගත පුද්ගලයින් තුළ මානසික ව හා ශාරීරික වශයෙන් විවිධත්වයක් දැකිය හැකි ය. සමාජය තුළ ජීවත්වන පුද්ගලයාගේ ජීවන රටාව ඔහුගේ චින්තනයට බලපායි. එය වර්යාවට ද බලපානු ඇත. නූතන සමාජය තුළ දක්නට ලැබෙන පුද්ගල වර්යාවන් දෙස අවධානය යොමු කිරීමේ දී එකිනෙකා පරයන තරඟකාරීත්වයක් දැකිය හැකි ය. මෙම තරඟකාරීත්වය නිසා එක් පුද්ගලයෙකුට සමාජය තුළ භූමිකා ගණනාවක් නියෝජනය කරන්නට ද සිදු වේ. එහිදී නියෝජනය කරන ඒ ඒ භූමිකාවලට අයත් කාර්යභාරයන් අතර ගැටීම් සිදු වේ. මෙම තත්ත්වය පුද්ගලයාගේ මානසික ව්‍යාකූලත්වයට හේතු වන්නක් බව පෙන්වාදිය හැකි ය. එවන් මානසික ගැටලු හා මානසික අර්බුද පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබා දීම මානසික ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමෙහිලා හින්දු යෝග දර්ශනයේ (හදි යෝග) ප්‍රායෝගික තත්ත්වය පැහැදිලි කිරීම හා ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම මෙම පර්යේෂණ පත්‍රිකාවේ අරමුණ වේ. බොහෝ දෙනෙක් සිතන්නේ යෝග යනු හුදෙක් ම ව්‍යායාමයන් හෝ අභ්‍යාසයන් පමණක් සිදු කරනු ලබන දෙයක් බව යි. නමුත් යෝග දර්ශනය ඊට ඉඳුරා ම වෙනස් වූ වටිනා දර්ශනයකි. ශරීර සෞඛ්‍ය හා මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය යෝගවල එක් අරමුණක් පමණි. නමුත් ඊට එහා ගිය සංකීර්ණ වූ දර්ශනයක් වශයෙන් යෝග යන්න හැඳින්විය හැකිය. පුද්ගලයාගේ මානසික ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීම සම්බන්ධ ව කෙරුණු සමීක්ෂණයේ දී පැහැදිලි වූයේ යෝග ප්‍රායෝගික ව භාවිත කරන පුද්ගලයන් යෝග නොකරන අයට සාපේක්ෂ ව යම්කිසි තෘප්තිමත්භාවයකින් යුතු ව ඔවුන්ගේ දෛනික ජීවිතය හැඩ ගස්වාගෙන ඇති බව යි. සමස්තයක් ලෙස මානසික ව්‍යාධාධයන්ගෙන් වැළකී සිටීමට මෙම යෝග අභ්‍යාස උදව් වී ඇති බව යි. යටෝක්ත කරුණු සියල්ල ම විශ්ලේෂණය කිරීමේ දී පැහැදිලි වන්නේ යෝග අභ්‍යාසයන් සිදුකරන පුද්ගලයන් හදි යෝග භාවිතයන් සිදු නොකරන පුද්ගලයන්ට සාපේක්ෂ ව මානසික ගැටලු ඇති වීමේ අඩු ප්‍රවණතාවක් පවතින බව යි. එසේ ම ඔවුන්ගේ ජීවිතය තෘප්තිමත්භාවයකින් විදීමට මානසික පරිසරයක් නිර්මාණය වන බව යි.

ප්‍රමුඛපද :-මානසික ගැටලු, හදි යෝග, සංවර්ධනය, ව්‍යාධාධ, ආතතිය