

## හිතමිතුරුකරණයෙන් බිඳක්

ජීවිතයේ අප නොසිතූ මොහොතක කුමන හෝ අඛණ්ඩකාරී හේතුවක් මත ඕනෑම කෙනෙකු බලවත් විත්ත පීඩාවකට පත්විය හැක. එවකේ අවස්ථාවලදී එම ගැටළුව ඇති පුද්ගලයාට ජීවිතය එපාවී සිය දිවි භානිකර ගැනීමේ හැඟීමක් නොඑනු ඇතැයි කිසිවෙකුටත් පෙර නිගමනය කල නොහැක. එබැවින් හිතමිතුරුකරණයේදී තමන් වෙත පැමිණෙන අමතන්නාගෙන් එම පැනය ඇසීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

බොහෝ විට අප එකිනෙකාගේ සිතිවිලි විවිධය. අප තුළ කීඳා බැස ඇති ධනාත්මක ආකල්පයන් තුළින් අපගේ ධනාත්මක සිතිවිලි යටපත් කිරීමේ ප්‍රවණතාවය අප බොහෝ දෙනා තුළ දක්නට ලැබෙන පොදු ලක්ෂණයකි. හිතමිතුරුකරණය පතා පැමිණෙන වැඩි පිරිස පිටතින් නොපෙන්වූව ද ඇතුළතින් ශෝකයට පත් හෝ හුදකලා වූ අය වෙති. එබැවින් අප වෙත පැමිණෙන සෑම අමතන්නෙකුම සමාන සුභදශීලීත්වයකින් හා ගෞරවයකින් යුතුව පිළිගත යුතුය. අමතන්නාගේ හැඟීම් ගැඹුරින් අවබෝධ කොට එතුලින් ගොඩ නගාගන්නාවූ විශ්වාසනීය සබඳතාවය තුළින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ විත්ත පීඩනය මුදාහැර මනස නිරවුල් කර ගැනීමට අමතන්නා වෙත ලෙන්ගතු සහයක් දිය යුතුය. අමතන්නාගේ හැඟීම් යටපත්කොට විනෝදයට පත්කිරීමට උත්සහ කිරීම අමතන්නා වෙත ලෙන්ගතු සහයක් සිය යුතුය.

අමතන්නාගේ හැඬීම්, වැලපීම් තරඟව වැනි ඒවාට සංවේදීව සවන්දිය යුතුය . ප්‍රශ්ණ විසඳීම හෝ උපදෙස් දීම හිතමිතුරුකරණයේ අරමුණ නොවන බව සිහි තබා ගත යුතු අතර අදාල පුද්ගලයා නිවැරදි කිරීමට ද කිසිසේත් උත්සුක නොවිය යුතුය. හිතමිතුරුකරණයේ දී දැඩිව පිළිඹිබු විය යුත්තේ අමතන්නා වෙත දක්වන ගැඹුරු දයාලු බව තුලින් අමතන්නාගේ නැතිවූ ආත්මාභීමානය හා ආත්ම විශ්වාසය නැවත ලබා ගැනීමට සහය වීමය.

- හිතමිතුරුකරණය යනු උපදේශණය නොවේ. උපදේශණය යනු එක්තරා අරමුණක් ඉලක්ක කොට එය හරහා අමතන්නා එය වෙත රැගෙන යාමකි. එහෙත් හිතමිතුරුකරණයේදී එවන් පැහැදිලි ඉලක්කයක් නොමැති අතර එය අමතන්නා මූලික කොට ගොඩ නගන්නාවූ සබඳතාවයකි. එය මූලිකව සියලු දෙනාට පොදුවේ දක්වන ආදරය සහ අවධානයයි. එය කොන්දේසි විරහිත වන අතරම වෙස් වලාගත් ආත්මාචර්යක් ද නොවිය යුතුය.
- ලෝකය ඔබ සිතන අයුරු වෙනස් විය යුතු යැයි සිතන්නට පළමුව වෙනස් විය යුත්තේ ඔබය. ජීවිතය යනු රෝසමල් යහනාවක් නොවන අතර ජීවිතයට පැමිණෙන අභියෝග ද ශක්තිමත්ව භාරගත යුතුය. එහි පළමු පියවර විය යුත්තේ විනයයි. හිතමිතුරුකරුවා ද තම අත්දැකීම් තුලින් සිය ජීවන පැවැත්ම ගොඩනගා ගැනීම ද මෙහිලා අතිශය වැදගත් වේ.
- ‘ඔවා දෙනු පරහට තමා සම්මතයේ පිහිටා සිට’ යන පඬිවදන අනුව යමින් හිතමිතුරුකරුවා ද බොහෝ විට ආදර්ශමත් විය යුතුය. හිතමිතුරු කරුවාගේ ඇවතුම් පැවතුම් තම පෞරුෂත්වය විදහා දක්වන කැඩපතක් බව සිහි තබා ගත යුතු අතර ඔබ විසින් අමතන්නාට දෙනු ලබන පණිවුඩය ද විය යුත්තේ අවශ්‍යවූ විටකද අප හමුවීමට හැක බවය.



- විත්ත පීඩාවකට පත්ව ජීවිතය එපා වූ අයකු හට සහවේදනයෙන් සවන් යොමුකොට එම පුද්ගලයාගේ දුක මුදාහැර මානසික සුවයක් ලබා දීමට වරක් හෝ ඔබට හැකි නම් මිනිසෙකු වශයෙන් මෙලොව ඔබට ලද හැකි වෙනත් ජයග්‍රහනයක් ඇද්ද? එන්න සුමිත්‍ර යෝ වෙත එක් වන්න. අප හා අත්වැල් බැඳ ගන්න. සුමිත්‍රයෝ ඔබ සැම වෙනුවෙන් කැප වෙමු.

**ලෙට්ෂියා-කොහුවල ශාඛාව**