



මනස - Mind

Prasanna Perera

BBM(Mgt)HR(SP)Hons(MBS)Merit Pass

අන්තර්ගතය (Content)

- 01 මනස හැඳින්වීම
- 02 මනසේ ව්‍යුහය (මනෝ විශේෂල්‍ය ඡායාපාදය)
- 03 ID යනු කුමක්ද?
- 04 Ego යනු කුමක්ද?
- 05 Super Ego යනු කුමක්ද?
- 06 සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග
- 07 කාල් යුං ගේ මනස පිළිබඳ විග්‍රහය
- 08 මනස හා මොලය අතර වෙනස



මනස - Mind



මනෝවිද්‍යාවේ මූලික පදනම වන්නේ,
"මනස" යි!

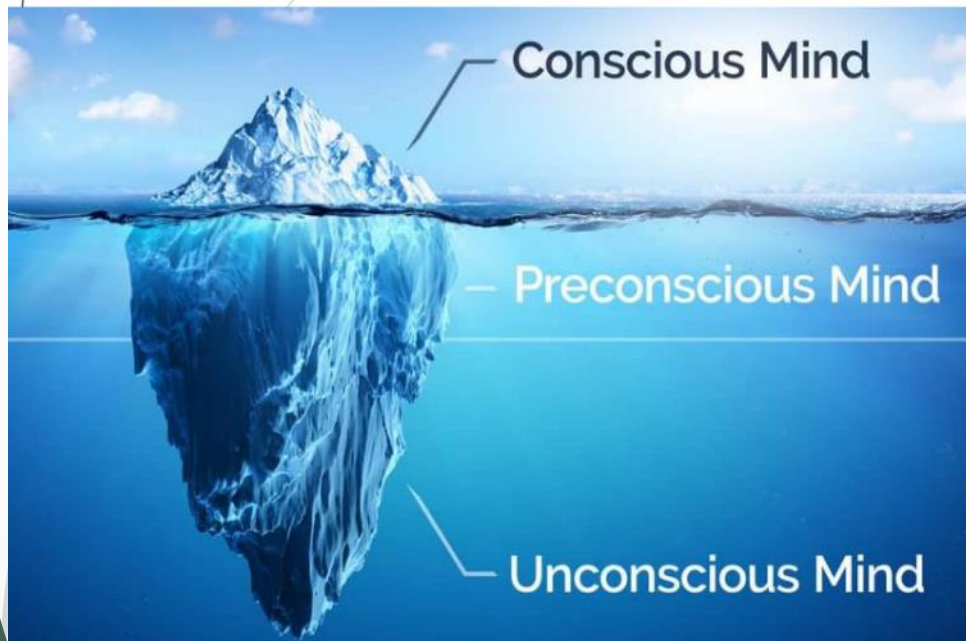
සිතුවිලි, සංජානනය, මතකය, හැඟීම්
අපගේ මනසේ ක්‍රියාවලියක් ආකාරයෙන් සිදු වේ.

මනසට කළ හැකි දේ...



- * හේතු දැක්වීම
- * මෙතෙහි කිරීම
- * පිළිබිඹු කිරීම
- * සිතීම
- * ගැටළු විසඳීම
- * තීරණ ගැනීම
- * නිර්මාණශීලීත්වය
- * සංවේදනය
- * හාසාය සහ සන්දර්භය පිළිබඳ හැඟීම
- * කතන්දර නිමාණය කිරීම හා කීම
- * මතකය ගබඩා කිරීම
- * විශේෂඥතාව

- පවතින තොරතුරු මත පමණක් පදනම්ව මිනිස් මනස තීරණ ගනී.
- එය අනුන්ගේ සිතුවිලි හෝ අභිප්‍රායන් පිළිබඳව බොහෝ විට වැරදි උපකල්පන ඇති කරයි.
- අනාගතය ගැන අනාවැකි කීමට සහ කුමක් කළ යුතුද යන්න තීරණය කිරීම සීමා වී ඇත.
- මිනිස් මනස තුළ එකවර විවිධ දෘෂ්ටිකෝණයන් තබා ගැනීම දුෂ්කර ය.
- තාර්කික නිගමන වලින් විත්තවේගී ප්‍රතිචාරයන් වෙන් කිරීමට එයට දුෂ්කර ය.
- මනස වෙහෙසට පත් වේ.
- එයට දේවල් අමතක විය හැකිය.



හැඳින්වීම

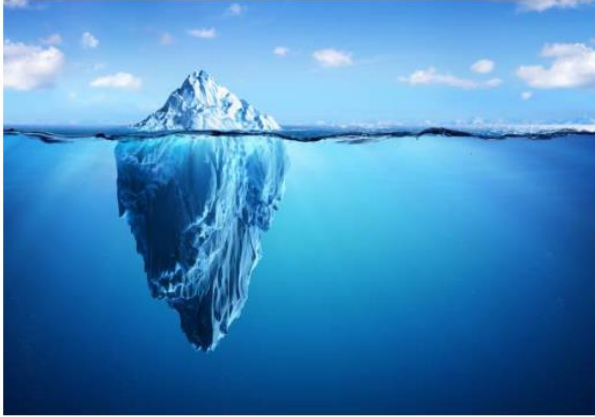
- මනස ගැන අධ්‍යයනය කිරීමේදී **ව්‍යුහවාදය** පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සලකා බැලිය යුතුය.
- මනස සම්බන්ධයෙන් ප්‍රථම වරට වඩාත් විද්‍යාත්මක පැතිකඩක් නිමාණය කිරීමට සමත් වූයේ එම ගුරුකුලයයි.

- **විල්හෙල්ම් වුන්ඩ්** (1832-1920) ලිප්සිග් හි ලොව ප්‍රථම මනෝවිද්‍යා පර්යේෂණාගාරය ආරම්භ කළ අතර ඔහු විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනය කිරීමට විද්‍යාත්මක ක්‍රමය භාවිතා කළ ප්‍රථමයා වේ.
- ඔහු විද්‍යාත්මකව අදහස්, සිතුවිලි, හැඟීම් සහ සංවේදනයන් පිළිබඳව ගවේෂණය කළේය.
- වුන්ඩ් සහ ඊ.බී. ටිචනර් මනස අධ්‍යයනය කිරීම එහි ව්‍යුහය හා විශ්ලේෂණය සමඟ සම්බන්ධ කළේය.
- අපගේ මනසෙහි ව්‍යුහය යැයි කියනු ලබන විද්‍යාත්මක සංරචක අධ්‍යයනය කිරීම කෙරෙහි බෙහෙවින් අවධාරණය කරන ලදී
- මනසේ ව්‍යුහය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් මනස නිරීක්ෂණය කළ හැකි යැයි ඔවුහු විශ්වාස කළහ
- මනසේ ව්‍යුහය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් මනස නිරීක්ෂණය කළ හැකි



මනසේ ව්‍යුහය

1. විඥානය - රිගෝ
2. උපවිඥානය - සුපර් රිගෝ
3. අවිඥානය - ඉඩ්



ඉඩ (අවිඥානය)

- ප්‍රොයිඩ්ට අනුව මෙය මනසේ විශාලතම කොටසයි. මුළු මනසේම ක්‍රියාකාරීත්වයට අදාළ ශක්තිය මෙය තුළ පවතී.
- මෙහි ලක්ෂණය නම් එය කෙසේ හෝ තම ආශාවන් තෘප්තිමත් කර ගැනීමට උත්සහා ගැනීමයි. මූලික වශයෙන් මෙය සතුට මත පදනම් වේ.
- මෙය "සුබ මූලධර්මය" මත ක්‍රියාත්මක වේ.

ඉඩ හි පවතින ආශයන් දෙවර්ගයකි.

1. ජීවන ආශය
2. මරණ ආශය



1. ජීවන ආශය හෙවත් ඊරෝස් (Eross)

- ජීවන ආශය සමන්විත වන්නේ පුද්ගලයාගේ ස්වයං ආරක්ෂක ප්‍රේරණයන් හා ලිංගික ප්‍රේරණයන්ගෙනි.
- කුසගින්න, ජලය, වාතය සහ උණුසුම යනාදිය ස්වයං ආරක්ෂක ප්‍රේරණයන්ට අයත් වේ.
- මේවා පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධක වුව ද ප්‍රොයිඩ්ගේ වැඩි අවධානයක් යොමු වූයේ ලිංගික ප්‍රේරණයන් කෙරෙහිය.



- මන්ද ලිංගික ප්‍රේරණය පුද්ගලයාගේ පෞරුෂය හා චර්යාව කෙරෙහි වැඩිම බලපෑමක් ඇති කරන සාධකය ලෙස හේ සැලකූ බැවිනි.
- ප්‍රොයිඩ් මෙහිදී “ලිංගික” නැමති පදය භාවිතා කරන්නේ පටු අර්ථයකින් නොව “ඉන්ද්‍රිය සුබය” වැනි පුළුල් අර්ථයකිනි.
- ජීවන ආශයන් ශක්තියක් ලෙස ප්‍රකාශ වීම හැඳින්වීමට ඔහු “ලිබිඩෝ (Libido)” නම් විශේෂ පදයක් භාවිතා කළේය.

2. මරණ ආශය හෙවත් තන්ටෝස් (Thanatos)



- මරණ ආශය සමන්විත වන්නේ තමා පිළිබඳව මෙන්ම අනුන් පිළිබඳ විනාශකාරී ප්‍රේරණයන්ගෙනි.
- ආක්‍රමණශීලීත්වය, ප්‍රචණ්ඩත්වය, සියදිවි නසා ගැනීම, පරපීඩක කාමුකත්වය, කෝපය යනාදී ප්‍රේරණයන්ගෙන් මරණ ආශය සමන්විත වේ.
- මරණ ආශය ද ජීවන ආශය ද සමාන වැදගත්කමකින් යුක්තය.

- තමන් තුළ පවතින ආශයන් **තෘප්ත කර ගැනීම** ඉඳිගේ පරම අධිෂ්ඨානයයි.
- ආශයන් තෘප්ත කර ගත නොහැකි වූ විට ඉඳි ආතතියට හා ඉච්ඡාහංගත්වයට ගොදුරු වේ.
- ආතතිය හා ඉච්ඡාහංගත්වය දුරු කරමින් සුඛය ලඟා කර ගැනීමට ඉඳිට අවශ්‍යය.
- මේ නිසා ඉඳි පාලනය වන්නේ **සුඛ මූලධර්මය** අනුව යැයි පවසනු ලැබේ.
- ඉඳි වනාහී මනසේ **ආත්මාර්ථකාමී** පක්ෂයක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.
- ප්‍රොයිඩ්ගේ වචනවලට අනුව “**ඉඳි වටිනාකම් විනිශ්චයක් දැන්වේ නැත. එයට හොඳක් හෝ නරකක් ද සදාචාරයක් ද ඇත්තේ නැත.**”

റോග് (വിജ്ഞാപ)



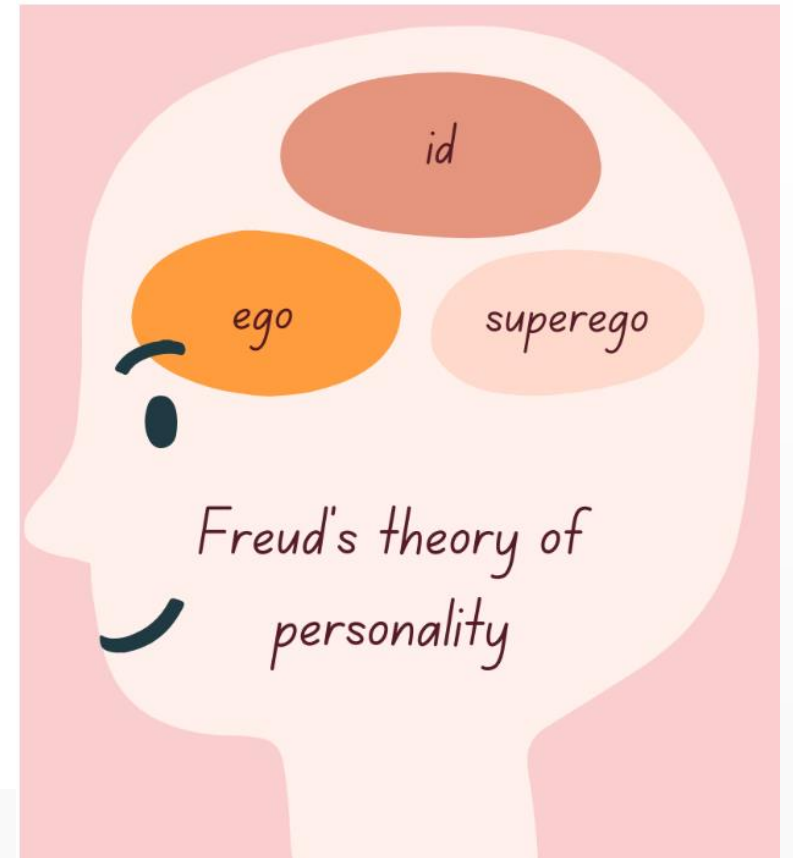
- බාහිර පරිසරය සහ ඉඩ අතර පවතින **ප්‍රතිවිරෝධය පාලනය** කිරීම සඳහා මිනිස් මනස තුළ රිගෝ නම් අංශය වර්ධනය වේ.
- රිගෝ පාලනය වන්නේ **යථාර්ත මූලධර්මයට** එකඟවයි.
- රිගෝ ඉඩ හි සුබ මූලධර්මයට විරුද්ධ නැත.
- එය උත්සාහ ගන්නේ බාහිර පරිසරයේ කොන්දේසීන්ට එකඟව ඉඩ අවශ්‍යතා ඉෂ්ට කර ගත හැකි උපාය මාර්ග ගවේෂණය කිරීමටයි.
- ඉඩ හි ආශයන් තෘප්ත කරන්නේ ද? නොකරන්නේ ද? ඒවා තෘප්ත කිරීමට සුදුසු කාලය සහ අවකාශය කුමක් ද? යනාදිය තීරණය කිරීම මගින් රිගෝ තම පාලනය ඉඩ මත විහිදුවයි.
- ඉඩ මත රිගෝ හි පාලනය පැහැදිලි කිරීමට ප්‍රොයිඩ් යොදාගත් උපමාව වූයේ **අසෙකු මත නැග ගත් අසරුවෙකි.**

සුපර් ඊගෝ (උපවිඥානය)



- මෙය ගොඩනැගෙන්නේ සමාජ පරමාදර්ශ මත ය. සංස්කෘතිය, සාරධර්ම යනාදිය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා මෙය අත්‍යවශ්‍ය වේ. යම් යම් දේ ඇගයීමට පටන් ගන්නේ මෙතැනිනි.
- මිනිසුන්ට සතුට මෙන්ම වේදනාව ගෙන දෙන දෙය මෙයයි.
- ඒවා නම් සමාජ සම්මතයන් කිරීමෙන් ලැබෙන සතුට සහ සමාජ විරෝධී දේවලින් ලැබෙන වේදනාවයි.
- ඊගෝගේ බලය යහපත් පුද්ගලයෙකු නිර්මාණය කෙරෙහි බලපායි. එය ඉඩ සහ සුපර් ඊගෝ වලට වඩා බලවත් විය යුතුයි.

මේ 3 අතර නිසි
සමබරතාවයක් පවත්වා
ගැනීම ඉතාමත් වැදගත්
වේ....





පුද්ගලයෙකුගේ ඊගෝ දුර්වල නම් කුමක් සිදුවේද?

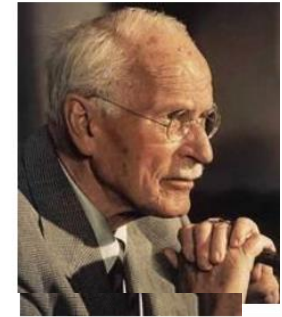
- කාංසාව පැන නැගිය හැකිවාක් මෙන්ම අප්‍රසන්න හැඟීම් ඇති වේ.
- ඊගෝ දුක් විඳීමට පටන් ගනී.
- සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග ක්‍රියාත්මක කිරීමට පුද්ගලයාට නොහැකි වේ.



සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග

- අවරෝධනය
- ප්‍රක්ෂේපණය
- විස්ථාපනය
- ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- ප්‍රතික්‍රියා සාධනය
- යුක්ති ප්‍රතිපාදනය
- උත්කර්ෂණය
- ප්‍රතිවර්තනය
- සංකේතාත්මක චර්යා

කාල් යූංග්ගේ මනස පිළිබඳ විග්‍රහය



- 1905 දී ඇ.එ.ජ ප්‍රසිද්ධ දේශනයකදී එඩ්වර්ඩ් සහ ඉලෙක්ට්‍රා සංකල්ප ප්‍රතික්ෂේප කරමින් විවේචනය කළහ
- විශ්ලේෂණවාදී මනෝවිද්‍යාව (Analytical Psychology) ආරම්භ කළා
- අන්තර්වර්තී සහ බහිර්වර්තී පෞර්ෂයන් ගැන කතා කළා
- සිග්මන් ට්‍රොයිඩ්ගේ මනස පිළිබඳ විග්‍රහයේ යම් ප්‍රමාණයක් පමණක් විශ්වාස කරයි
- ප්‍රොයිඩ් වගේම අවිඥානයට විශාල තැනක් ලබා දුන්න



සිය දර්ශනයේ පදනම සාමූහික අවිඥානය මත ගොඩනැගිණි

සාමූහික අවිඥානය මූලාකෘති,
පුරාකෘතිවලින් **Archetypes** සමන්විත විය

1. පුද්ගලයා - Persona
2. සෙවනැල්ල - Shadow
3. අනිමා සහ අනිමුස් - Anima & Animus
4. ස්වයන්තරය - Self





පුද්ගලයා - Persona

- මෙහි අර්ථය වෙස්මුණ යන්නයි
- සමාජයේ සියලුදෙනා වෙස්මුණු පැළඳගෙන සිටී
- එය සැබවින්ම හොඳින් ඉටු කරන ලද භූමිකාවකට වඩා වැඩි දෙයක් නොවේ
- විලියම් ශේක්ස් පියර්ට අනුව - "ලෝකය නැමැති රහ මඩලේ, අපි එහි රහන නළ නිළියෝ වෙමු"

සෙවනැල්ල - shadow

- වැහුණු ජීවිතය
- සෙවනැල්ල අවිඥානක මනසෙහි කොටසක් ලෙස පවතින අතර පුද්ගලයන් සහජයෙන්ම හෝ දැනුවත්ව තමන්ගේ යැයි හඳුනා ගැනීමට ප්‍රතිරෝධය දක්වන අතර සාමාන්‍යයෙන් නොසලකා හරිනු ඇත
- මර්දනය කළ අදහස්, දුර්වලතා, ආශාවන්, සහජ බුද්ධිය සහ අඩුපාඩු.
- ලිංගික ආශාවන්, ප්‍රවණ්ඩත්වය පිරුණු මිලේච්ඡ ජීවිතයක්
- කණ්ණාඩියක් ඉදිරියට ගිය පසු සැබෑ අපිව අප පමණක් දකී



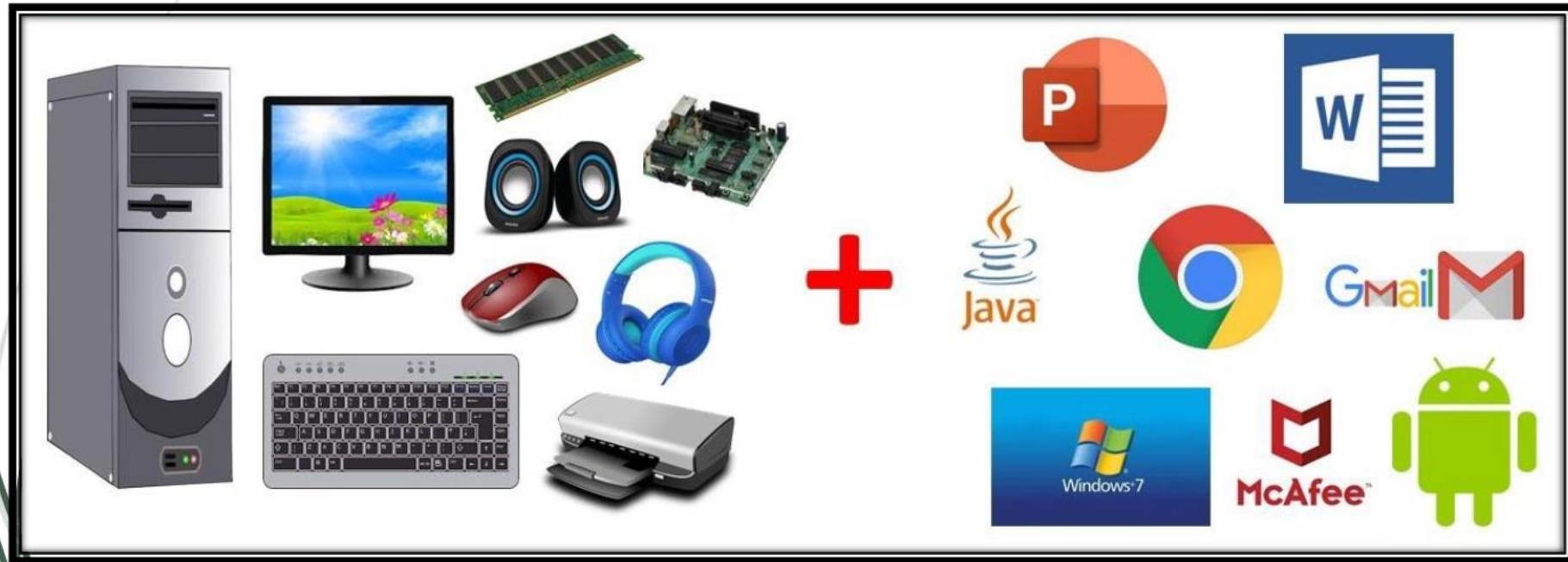
අනිමා සහ අනිමුස් - Anima & Animus

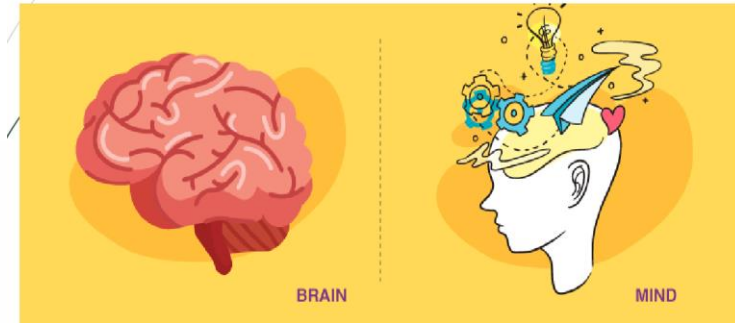
- ඇනිමාව පුරුෂයෙකුගේ අවිඥානික ස්ත්‍රී පැත්ත ලෙසත්
- අනිමුස් ස්ත්‍රියකගේ අවිඥානික පුරුෂ පැත්ත ලෙසත්



ස්වීයත්වය - Self

- විඥානයේ සහ අවිඥානයේ එකතුව ස්වීයත්වය බවයි
- පුර්ණත්වය නියෝජනය කරයි





මොළය	මනස
භෞතික දෙයක්	මානසික දෙයක්
රුධිර/ස්නායු සෛල වලින් සෑදී ඇත	උපකල්පිත ලෙස සෑදී ඇත
නිශ්චිත හැඩයක් සහ ව්‍යුහයක් ඇත	ඵචුන්නක් නොමැත
ගරීරයේ වලනයන්, හැඟීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණය කළ හැකිය	පුද්ගලයෙකුගේ හෘද සාක්ෂිය, අවබෝධය සහ සිතීමේ ක්‍රියාවලිය හා සම්බන්ධයි
ස්පර්ශ කළ හැකිය	ස්පර්ශ කළ නොහැකිය

*Thank
you!*