

A PHILOSOPHICAL INVESTIGATION INTO THE PROBLEMS OF LONELINESS ASSOCIATED WITH OLD AGE

U Rajapaksha¹ and M Harischandra²

Abstract

Almost every country in the world can identify problems related to the aging community. Loneliness is one of the main problems faced by the elderly. In focusing on Sri Lanka, there is currently a rapidly growing trend of aging and isolated adults. Therefore, socialized news could reveal how the elderly have suffered severe physical and mental stress. But the saddest situation is that despite the wide discussion of such topics in society, the investigative research on lonely adults has not been studied. Accordingly, this study was conducted under the title A Philosophical Inquiry into the Problems of Loneliness Associated with Old Age. The main purpose of this research was to find out who are mainly the elderly or the elderly community, what are the reasons for their isolation and what are the related problems. Accordingly, according to the study conclusions, it was revealed that there are many reasons that affect the isolation of the majority of adults, and that many related physical and mental problems occur. There, especially regarding the elders, although the main responsibility belongs to their children, this loneliness is caused by their carelessness. Also, it was recognized that the government is also working on the elderly and it is extremely important to carry out this kind of research to further educate them. However, as a whole, through this study, it was concluded that if the elderly are given priority in today's society than in the past, it is possible to get rid of the loneliness they face.

Keywords: Aging, Elderly, Elderly Community, Loneliness Elderly

¹ Department of Philosophy, University of Kelaniya, Sri Lanka

Email: rumrajapaksha@gmail.com  <https://orcid.org/0000-0002-8419-7519>

² Senior Lecturer, Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya, Sri Lanka

Email: manojis@kln.ac.lk  <https://orcid.org/0009-0001-7305-9594>



[Proceeding of the 2nd Desk Research Conference – DRC 2024](#) © 2024 by [The Library, University of Kelaniya, Sri Lanka](#) is licensed under [CC BY-SA 4.0](#)

වෘද්ධත්ව අවධිය හා බැඳුණු හුදෙකලාභාවය ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ දාර්ශනික විමර්ශනයක්

යූ. රාජපක්ෂ සහ එම්. හරිශ්චන්ද්‍ර

සාරසංක්ෂේපය

විශ්වයේ සෑම රටකම පාහේ වෘද්ධත්ව ප්‍රජාව ආශ්‍රිත ගැටලු හඳුනාගත හැකිය. හුදෙකලාභාවය යනු එලෙස වෘද්ධජනයා මුහුණ දෙන ප්‍රධානතම ගැටලුවකි. ශ්‍රී ලංකාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමේදී වයස්ගත වීමත් සමඟ හුදෙකලාවන වැඩිහිටියන් සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීමේ ප්‍රවණතාවක් වර්තමානයේ දැකගත හැකිය. එමනිසා වැඩිහිටියන් දැඩි කායික හා මානසික පීඩාවන්ට ගොදුරු වී ඇති අයුරු සමාජගත පුවත් ඇසුරින් අනාවරණය කරගත හැකිවිය. නමුත් බේදනීයම තත්ත්වය නම් මෙවැනි මාතෘකා පිළිබඳ සමාජ කතිකාවතක් ගොඩනැගී නොතිබීමයි. එනම්, බොහෝවිට ළමාවිය, තරුණවිය, මැදිවිය පිළිබඳ සමාජය පුළුල් වශයෙන් සාකච්ඡා කළ ද හුදෙකලා වැඩිහිටියන් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මකව කෙරුණු පර්යේෂණ උගහටය. ඒ අනුව, වෘද්ධත්ව අවධිය හා බැඳුණු හුදෙකලාභාවය ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ දාර්ශනික විමර්ශනයක් යන මාතෘකාව යටතේ මෙම අධ්‍යයනය සිදුකරන ලදී. එහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් වැඩිහිටියන් හෙවත් වෘද්ධත්ව ප්‍රජාව යනු කවුරුන් ද, ඔවුන් හුදෙකලාවීමට බලපාන හෙත්, මොනවාද සහ ඒ ආශ්‍රිත ඇතිවන ගැටලු මොනවාද යනත් සොයාබැලීම මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ විය. ඒ අනුව අධ්‍යයන නගි මතයන්ට අනුව බහුතරයක් වැඩිහිටියන් හුදෙකලා වීමට හේතු රැසක් බලපාන බවත්, ඒ ආශ්‍රිත කායික මානසික ගැටලු රැසක් ඇතිවන බවත් අනාවරණය කරගත හැකිවිය. එහිදී විශේෂයෙන් වැඩිහිටියන් සම්බන්ධව ප්‍රධානතම වගකීම තම දරුවන්ට හිමිවූවත් ඔවුන්ගේ නොසැලකිලිමත්භාවය නසා මෙම හුදෙකලාභාවය ඇතිවන බවත් සමස්ත කරුණු විමසීමෙන් තහවුරු කරගත හැකිවිය. එමෙන්ම වැඩිහිටියන් සම්බන්ධ ව රජය ද ක්‍රියාත්මක වන බවත් මෙහිදී හඳුනාගත හැකි වූ අතර තවදුරටත් ඔවුන් දැනුවත් කිරීමට මෙවැනි පර්යේෂණ සිදුකිරීම අතිශය වැදගත් ය. කෙසේ වුවත් සමස්තයක් ලෙස මෙම අධ්‍යයනය හරහා අතීතයට වඩා වර්තමාන සමාජය තුළ වැඩිහිටියන්ට ප්‍රමුඛත්වයක් ලබාදෙමින් ක්‍රියා කළහොත් ඔවුන් මුහුණදෙන හුදෙකලාබවින් අත්විඳීමට හැකියාව පවතින බව නිගමනය කරගත හැකිවිය.

ප්‍රමුඛ පද - වෘද්ධත්ව අවධිය, හුදෙකලාභාවය, වැඩිහිටියන්, වෘද්ධත්ව ප්‍රජාව, වෘද්ධජනයා

හැඳින්වීම

මිනිසෙකුගේ ජීවිතයේ අවධි කිහිපයකි. ඉන් වෘද්ධත්ව අවධිය යනු, වැඩිහිටි අවධිය යි. මෙලොව එළිය දකින ඕනෑම පුද්ගලයෙකු ළමාවිය, තරුණවිය, මැදිවිය, වැඩිහිටිවිය හා මහලුවිය යන අවධි පසුකර මරණය කරා යෑම ලෝක ස්වභාවය යි. සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේදී එම රටවල් වියපත් වූවත් ලෙස අර්ථ දක්වන්නේ වයස අවුරුදු 60 ක් හෝ ඊට වඩා වැඩි සංඛ්‍යාව වුවද සංවර්ධිත රටවල එම කණ්ඩායම යටතට ගැනෙන්නේ අවුරුදු 65 හෝ ඊට වැඩි වයස් කාණ්ඩවල පුද්ගලයන් ය. (සිල්වා, 2004, පි.90) වර්තමානය වනවිට අප රටෙහි වැඩිහිටි වියෙහි ජීවත්වන පිරිස ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙමින් පවතින අතර මෙලෙස වැඩිහිටියන්ගේ ප්‍රතිශතය වැඩිවීම එක් අතකින් ගෝලීය වශයෙන් සෞඛ්‍යමත් බව පැතිරයාමේ සුබවාදී ලක්ෂණ පෙන්වන්නකි. මේ නිසා මිනිසාගේ ආයු ප්‍රමාණය හා ආයු අපේක්ෂාව වර්ධනය වී ඇති බව පැහැදිලිය. එහෙත් වර්තමානයේ වැඩිහිටියන් මුහුණපාන ගැටලු දෙස අවධානය යොමු කිරීමෙන් ඒ කෙරෙහි අසුබවාදී චිත්‍රයක් ගොඩනැගේ. එනම්, වර්තමානයේ බොහෝ වැඩිහිටියන් හුදෙකලාබවින් හා ඒ ආශ්‍රිත ගැටලුවලින් පීඩාවිඳින අයුරු දැකගත හැකිය.

තරුණ කාලය තුළ මිනිසුන් ලෙස හමුවන සෑම අභියෝග්‍ය යකට ම මුහුණදීමට තරම් කායික හා මානසික තත්ත්වයක් වැඩිහිටියන්ට හිමි වුව ද වයස්ගත වීමත් සමඟින් එම හැකියාවන් ක්‍රමයෙන් ඔවුන් තුළින් ක්ෂය වීමකට ලක් වේ. එවැනි තත්ත්වයක් තුළ වැඩිහිටියන් තමන් කළ රැකියාවන්වල, සමාජීය කටයුතුවල යෙදීමට මෙන්ම ඵදනෙදා ජීවිතයේ හමුවන ගැටලුවලට මුහුණදීමට තරම් කායිකවත්, මානසිකවත් පොහොසත් නොවූ පිරිසක් බවට පත් වේ. එම නිසාවෙන් ආර්ථික කටයුතුවලට දායක වීමට සහ තමන්ගේ දෛනික ක්‍රියා හෝ නිසිපරිදි කරගැනීමට නොහැකි තරම් ඇතැම් විට දුර්වල වූ පිරිසක් බවට ද ඔවුන් පත් වේ. මේ නිසාවෙන් සමාජ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ඉවත්වන පිරිසක් බවටත් ඉපයීමේ ශක්තියෙන් තොර පිරිසක් බවට ද නිරායාසයෙන් ම පත්ව සිටින බැවින් සමාජය විසින් වැඩිහිටියන් නොසළකා හරින්නන් බවට පත්වීම නූතනයේ දක්නට ඇති බේදජනක සිදුවීමකි. මේ නිසා වැඩිහිටියන් සමාජය තුළ මෙන්ම පවුල තුළ ද මානසිකවත් කායිකවත් හුදෙකලාවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් වර්තමානයේ දැකගත හැකිය.

වැඩිහිටියන් මුහුණ දෙන මනෝසමාජීය ගැටලු විවිධාකාර වන අතර එකී ගැටලු අනාවරණය කර ගැනීම තුළින් වැඩිහිටි ප්‍රජාවගේ මානසික මෙන්ම කායික සෞඛ්‍යය ද ඉහළ දැමීමට හැකි වේ. වැඩිහිටියන් බහුල වශයෙන් මුහුණ දෙන ගැටලු වන්නේ මානසික ඒකාග්‍රතාව බිඳවැටීම, කායික හා මානසික හුදෙකලාභාවය, සමාජ අභිමානය බිඳවැටීම හා ආත්ම ශුන්‍යතාව යනාදිය යි. මෙම ගැටලු අවමකරලීම මඟින් වැඩිහිටි ප්‍රජාවගේ

හුදෙකලාභාවය ද අවම කිරීමට හැකියාවක් පවතී. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණය තුළින් වැඩිහිටි ප්‍රජාව යනු කවුද, ඔවුන් බහුල වශයෙන් මුහුණදෙන හුදෙකලාභාවය සහ ඒ ආශ්‍රිත මතුවන ගැටලු දාර්ශනික දෘෂ්ටිකෝණයකින් අධ්‍යයනය කිරීමට අපේක්ෂිතය.

වෘද්ධත්ව අවධිය හා බැඳුණු හුදෙකලාභාවය හා ඒ ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා තෝරාගත් මෙම පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රය වර්තමානයේ මුළු ලෝකයම මෙන්ම ලංකාව ද මුහුණ දී ඇති ප්‍රබල සමාජ ප්‍රශ්නයක් බවට පත්ව ඇත. මන්ද වර්තමානයේ වැඩිහිටි ජනගහනය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන අයුරු දැකගත හැකිය. එනම්, අද ශ්‍රී ලංකාවේ 11.9% ක් (ජන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුවල 2023) පමණ වන වැඩිහිටි ප්‍රතිශතය වර්ෂ 2030 වනවිට 22% කට වැඩි ප්‍රමාණයක්, එනම් සෑම පුද්ගලයින් පස් දෙනෙකුටම එක් අයෙකු වැඩිහිටියෙක් වන බවත් මෙය දකුණු ආසියාවේ අන් රටවල් සමඟ සැසඳීමේ දී ඉහළම වැඩිහිටියන්ගේ වර්ධනය බවත් කරන ලද අධ්‍යයන වලින් හඳුනාගෙන ඇත. මෙවැනි තත්ත්වයක් මත හුදෙකලාවන වැඩිහිටි ප්‍රතිශතය ද ඉහළ ගියහොත් ඒ ආශ්‍රිතව ඇතිවන අර්බුදයන්වලින් මිදීමට කිසිවෙකුට නොහැකිවනු ඇත. එනම් වර්තමානයේ වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම මත විවිධ මානසික රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව ඉහළ යමින් පවතින බව හඳුනාගෙන ඇති අතර එය රටෙහි සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට ද අහියෝගයක් වී ඇත. එමනිසා වැඩිහිටිවිය හා බැඳුණු හුදෙකලාභාවය සහ ඒ ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම කාලෝචිත යැයි හැඟුණි.

එමෙන්ම සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ පැවතියේ මත පවුල හෙවත් විස්තෘත පවුලයි. මෙම මත පවුල සකස් වූයේ සියලුම වැඩිහිටියන් මුල් කරගෙනය. පවුලේ තීරණ ගැනීමේ දී වැඩිහිටි යන්ට ප්‍රමුඛත්වයක් ලැබුණි. එහෙත් වර්තමානයේ අවාසනාවකට මෙන් මෙම තත්ත්වය කොතරම් වෙනස් වී තිබේද? වැඩිහිටියන් අවලංගු කාසියක තත්ත්වයකට පත්ව සිටී. සිය දරුවන්ට, මුළු සේසතම උකසට තබා බැල මෙහෙවර කර, දුක් මහන්සි වී උගන්වා ඔවුන් සමාජයේ වැදගත් පුද්ගලයන් බවට පත්කිරීමට දෙමාපියන් කෙතරම් දිවා රැ වෙහෙස වූවාද? එහෙත් ඒ සියල්ල අමතක කරදමා නූතන දරු පරපුරට සිය දෙමාපියන් දැඩි බරක් බවට පත්ව සිටී. මේනිසා වැඩිහිටියන්ට හුදෙකලා ජීවිතයක් ගතකිරීමට සිදුවී ඇත. මෙවැනි බේදනීය තත්ත්වයක් හමුවේ නොසැලී නිහඬව බලා සිටීම ඔවුන් වෙනුවෙන් අප කරනු ලබන අවමානයකි. නමුත් එම තත්ත්වය වෙනස් කළ යුතුය. වැඩිහිටියන්ට ඔවුන්ගේ සැදෑ සමය සතුවන් ගතකිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කළ යුතුය. ඔවුන්ට හිමි ආදරය, රැකවරණය, සෙනෙහස, ගෞරවය ලබාදිය යුතුය. ඒ සඳහා සමාජය දැනුවත් කිරීම රජයේ මෙන්ම තරුණ ප්‍රජාව වන අපගේත් වගකීමකි. මෙම පර්යේෂණය මගින් එම කරුණු සියල්ල කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන බැවින් මෙය ප්‍රායෝගික වශයෙන් ද වැදගත් වේ. වෘද්ධත්ව අවධිය හැඳින්වීම වෘද්ධත්ව අවධිය යනු ජීවිතයේ අවසන් කාලපරිච්ඡේදයයි. එය, වඩාත් හිතකර වූ ඉකුත් කාලපරිච්ඡේද වෙතින් මිනිසුන් ඉවත්වන කාලයයි. සමාජ ව්‍යවහාරය අනුව වෘද්ධත්වයට පත්වූවන් වැඩිහිටියන්, වියපත්වූවන්, වයස්ගතවූවන්, ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් යන නම්වලින් හඳුන්වනු ලබයි. වියපත්භාවය යන්න මිනිස් ජීවිතයක් පිළිබඳව සලකා බැලීමේදී ඒ තුළ විවිධාකාර දැනුමෙන්, අත්දැකීමෙන්, පරිණත බවින්, ගුණ නුවණින් පිරි ජීවිතයේ උපරිම තලය කරා ළඟා වූ අවස්ථාවක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. සංස්කෘතිකමය වශයෙන් විමසා බලන කල්හි වෘද්ධත්වයට පත්වූවන් ලෙස විග්‍රහ වනුයේ සාමාජීය, ආර්ථික මෙන්ම දේශපාලනමය වශයෙන් අත්දැකීම් වලින් හා තම ජීවිතයේ සැදෑ සමය ගෙවන අය ලෙස ය. නූතන සමාජ ව්‍යවහාරය දෙස විමසුම් ඇසින් බලන කල්හි පැහැදිලි වන්නේ “වෘද්ධත්වය” යනු හිසකෙස් සුදුවීම, හමරැලි වැටීම, කායික හා මානසික වශයෙන් දුර්වල වීම හේතුකොටගෙන වෘද්ධභාවයට පත්වී ඇතැයි යන්න ය.

පොදුවේ තමාට වඩා වයසින් වැඩි අයෙකු වැඩිහිටියෙකු ලෙස සලකන නමුත් වැඩිහිටියෙකු යන්නට අර්ථ දක්වනු ලබන්නේ වයස අවුරුදු 60 ඉක්මවූ අයෙකුය. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය මත ගොඩනැගුණු බෞද්ධ සංකල්පය අනුව වැඩිහිටියා යනු, “සමාජයේ ප්‍රගමනයට හේතුකාරක වන වටිනා සම්පතකි. භෞතිකවාදී ඉගැන්වීම් මත ගොඩනැගුණු මීට ප්‍රතිවිරුද්ධ සංකල්ප වලින් වැඩිහිටියන් එලදායකත්වයෙන් හීන වූත් සමාජ ආර්ථිකයට බරක් වූත් පිරිසක් ලෙස හඳුන්වාදෙනු ලැබූවන් යථාර්ථවාදී බෞද්ධ මතය ඊට ඉදුරාම වෙනස් වේ.” (රාජපක්ෂ, 1996, පි.17) මේ අනුව වෘද්ධත්ව අවධිය යනු වැඩිහිටිවියට පිවිසීම බව හඳුනාගත හැකි අතර වෘද්ධත්වය යන්න පිළිබඳව විවිධ විග්‍රහයන් පවතින අයුරුද හඳුනාගත හැකිය. එනම්, මළලසේකර සිංහල ඉංග්‍රීසි ශබ්දකෝශය වෘද්ධත්වය “Old Age” යනුවෙන් හඳුන්වා ඇති අතර එය ජීවිතයේ පශ්චාත් සමය ලෙසත්, “Old” යනු පැරණි, මහළු, ගෙවුණු, දුබල, පරිණත, හැවිරිදි වයසට සම්බන්ධ යනුවෙන් දක්වා ඇත. (මළලසේකර, 2013, පි.995) අලගියවන්න සංස්කෘත සිංහල ශබ්දකෝෂය “ජරා ස්ත්‍රී” යනු මහළුවිය, තුනිය, ආහාර දිරවීම, අසුර ස්ත්‍රීය යනුවෙන් වෘද්ධත්වය විග්‍රහ කොට ඇති අතර වෘද්ධත්වයට පත්වන අයුරු පසක් කරන්නේ “මනුෂ්‍යයන්ට පරමායුෂ අවු:100 ක් වන්නේ ය. එයින්ද භාගයක් රාත්‍රියෙහි ගෙවී යන්නේ ය. එයින්ද දෙභාගයක් බාල මහළු වයස් වන්නේ ය. අවශේෂ භාගය ද රෝග පීඩා වියෝ දුක් මරණ ආදියෙන්

ගෙවී යන්නේය.” (අලභියවන්න, 2004, පි.329) යනුවෙනි. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ සොබාදහමෙන් නිශ්චය කර ඇති ඉරණමට අනිවාර්යයෙන් ම හිස නැමිය යුතු බව හා වෘද්ධභාවයට පත්වන බව අප සියලු දෙනා මතකයට නංවා ගත යුතු බවය.

පාලි සිංහල අකාරාදියෙන් වෘද්ධත්වය යන වචනය සඳහන් වන්නේ “වුඩස්” හා “වුද්ධ” යනුවෙනි. එනම් මහලු, වැඩිමහලු අදහසිනි. එමෙන්ම, “වුධතර” යනු වඩා මහලු, වඩා වයස්ගත වූ යන්න ද එහි සඳහන් වේ. (බුද්ධදත්ත හිමි, 2014, පි.567)

සිංහල මහා අකාරාදියෙන් වෘද්ධත්ව යන්න “වෘද්ධ” ලෙස සඳහන්කර ඇති අතර මහලු, වැඩිහිටි, පණ්ඩිත, විශිෂ්ට, පළපුරුද්ද ඇති, උගත්, ප්‍රවීණ, වයසට ගිය තැනැත්තා, වැඩුණු, වැඩි වූ, දියුණු වූ යන අදහස් ඊට සපයා ඇත. (ධම්මබන්ධු, 1997, පි.113)

බුදුදහමේ වෘද්ධත්වය ජරාව, මහලු වයස, රතන් යන්නෙන් හඳුන්වා දී ඇත. (උපරතන හිමි. සෝරත හිමි, 2018, පි.541) එහිදී බුදුදහම ජරාව යන වචනය විවිධ තැන්වලදී විග්‍රහ කරඇති අතර, ඉන් එක් තැනක් ලෙස මජ්ඣිම නිකායේ සච්චවිහංග සූත්‍රයේදී සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ විසින් දුක්ඛාර්ය සත්‍යයට අයත් ජරා යන්න විග්‍රහ කිරීම දැක්විය හැක. එනම්,

“කතමාවචුසෝ ජරා යා තේසං තේසං සත්තානං තම්හි තම්හි සත්තනිකායේ ජරා ජීරණතා ඛණ්ඩිච්චං පාලිච්චං වලිත්තවතා ආයුනෝ සංහානි ඉන්ද්‍රියානං පරිපාකෝ අයං වුව්චතාවචුසෝ ජරා”

“මහණෙනි, ජරා යනු කවරෙක්ද යත් ඒ ඒ සත්ත්වයෝ ඒ ඒ සත්ව නිකායෙහි දිරිමක් දිරන අයුරෙක් කැඩුණු බවක් පැලුණු බවක් ඇඟ රැලි වැටීමක් ආයු පිරිහීමක් ඉන්ද්‍රිය මෝරා යෑමක් වේද ඒ ජරා නම් වේ.” යනුවෙනි. (මජ්ඣිම නිකාය, 1974, පි.514-515)

සමාජ විද්‍යාව පිළිබඳ ශබ්දකෝෂය වෘද්ධත්වය හඳුන්වා ඇත්තේ ‘ධෑෂහධී යන වචනයෙනි. ඉන් අදහස් කරනු ලබන්නේ, “වයස්ගතවීම මානව සමූහයන්හි සමාජ හා ජාන විද්‍යාත්මක ව්‍යුහය සමඟින් සම්බන්ධ වූ ක්‍රියාවලියක් වශයෙන්ද, ජීවන චක්‍රයෙහි එක් අවස්ථාවක් පිළිබඳ විග්‍රහ කිරීමක් වශයෙන්ද, පරම්පරා මත පදනම් වූ සමාජ ස්ථරයන්හි එක් අංශයක් වශයෙන්ද, කාලනී සමාජ ප්‍රශ්නයක් වශයෙන්ද, සමාජ විද්‍යාව තුළ වැදගත් වේ.” යනුවෙනි. (අමරසිංහ, 2001, පි.14) “වියපත්වීම විග්‍රහ කරනු ලබන තවත් ආකාරයක් වනුයේ එය වෙනස් වීම තුළ නොනවත්වා සිදුවන ක්‍රියාවලියක් සහ කාලයත් සමඟ වර්ධනය වන දෙයක් ලෙසය. ඇතැම් අවස්ථාවලදී මෙය ජීවන චක්‍රය ලෙස ද හඳුන්වයි. මෙම වක්‍රීයව ගලායන ජීවිතය පිළිබඳ අදහස සාමාන්‍යයෙන් සතුන් තුළ ප්‍රජනනය සිදුවීමේ ක්‍රියාවලිය ලෙස එනම්, උපත, වර්ධනය, ප්‍රජනනය හා මරණය වශයෙන් සිදුවන ආකාරය ප්‍රායෝගිකව දැකගත හැකිය.” (Brearley" 1990" P.21-22)

මෙහිදී පෙනී යන්නේ වියපත් වීම යන්න ජීවන චක්‍රය තුළ දී ජීවිතයේ එක් අවධියක් වන බවයි. සියලු දෙනාම උපත සමඟ ක්‍රමයෙන් වියපත් බවට වර්ධනය වන ආකාරය මේ අනුව පසක් වෙයි. එමෙන්ම මෙම වියපත් වීමේ ක්‍රියාවලිය වක්‍රීයව ගලායන ජීවිතය තුළ දැකිය හැකි සංසිද්ධියක් වශයෙන් ද හඳුනාගත හැකිය. ගලායන ජීවිතය දිනක වැඩිහිටිවියේ තොටුපල කරා ළඟා වෙනු ඇත. එම තොටුපල පසුකර ජීවිත ගඟ ගලා යනු ඇත. එය ඇඟිලි තුඩු වලින් නතර කළ නොහැකිය. නැවත උඩුගං බලා යාමක් ද සිදු නොවේ. මේ නිසා කිසියම් ආකාරයකින් යොවුන් වියේදී මැදිවියේ දී හදිසියේ මෙලොවින් සමුගැනීමට සිදු නොවුවහොත් වැඩිහිටිවියට එළඹීම අනිවාර්ය බව මේ අනුව පැහැදිලි වේ. එනම් එය සියලු දෙනාට උරුම වූවකි.

වයස්ගත වීම පිළිබඳ අදහස් දක්වන වැඩිහිටියෝ විශේෂ කලාපය එය හඳුන්වා ඇත්තේ, “වයස්ගත වීම යනු රෝගී තත්ත්වයක් නොවේ. එය ජීවන චක්‍රයේ එක් ක්‍රියාවලියක් වන අතර කිසිවෙකුටත් වළක්වාලිය හැකි දෙයක් නොවේ. අප ශරීරයේ අවයවයන්හි වයස්ගත වනවිට වෙනස්කම් ඇති වේ. එනිසා විවිධ රෝගී තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීමට ඇති නැඹුරුව වැඩි වේ. කරුණ අවධියේ මෙන් කඩිසරව කාර්යයන්හි යෙදීමට හෝ එහෙ මෙහේ දිවීමට මහලුවියේදී නොහැකිය.” යනුවෙනි. (රාජපක්ෂ, 1999, පි.22) වියපත් වීම පිළිබඳ විග්‍රහයක යෙදෙන Collier’s Encyclopaedia හි මෙය හඳුන්වා ඇත්තේ, ජීවියෙකුගේ අවයව පටලයක හෝ සෛලයක එහි පරිණත භාවයට පත් වූවායින් පසු ක්‍රමයෙන් සිදුවන වෙනස්කල නොහැකි විපර්යාසයක් ය. යනුවෙනි. (William, 1984, P.279)

යටෝක්ක විග්‍රහයන් තුළින් දැක්වූ කරුණු මඟින් වෘද්ධත්ව අවධිය යනු කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් ලබාගත හැකි වේ. එහිදී වෘද්ධත්වයට පත්වුවේකු හඳුනාගත හැකි වයස් සීමාව පිළිබඳව ද විවිධ සම්මතයන් පවතින අතර, සාමාන්‍යයෙන් පොදුවේ පිළිගැනෙන්නේ වයස අවුරුදු 60 සීමාවයි. එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය විසින් වැඩිහිටි අවධිය ලෙස අර්ථ ගන්වා ඇත්තේ ද අවුරුදු 60 සීමාවයි. ඉන් අවුරුදු 60 සිට 70 දක්වා පිරිස තරුණ වැඩිහිටි ලෙසත්, අවුරුදු 70 සිට 80 දක්වා පිරිස වැඩිහිටි ලෙසත්, අවුරුදු 80 න් ඉහළ පිරිස පූර්ණ වැඩිහිටි හෙවත් මහලු පිරිස ලෙසත් දක්වා ඇත. (UN DESA, 2020) එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකාව වන අප රටෙහි නීතිමය වශයෙන් දී ඇති වයස් සීමාවන් අනුව, පාර්ලිමේන්තුවේ ඒකමතිකව සම්මත කරඇති 2000 වසරේ අංක 09 දරණ වැඩිහිටි තැනැත්තන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමේ පනතේ 44 වගන්තියෙහි අර්ථ නිරූපණය කර ඇත්තේ ද වයස අවුරුදු 60 ඉක්ම වූ තැනැත්තන් වැඩිහිටියන් ලෙස ගැනෙන බවයි. (2000 අංක 09 දරණ වැඩිහිටි අයිතිවාසිකම් සඳහා වූ පනත, 2000, පි.22) මීට අමතරව දඹදිව පැරණි හින්දු සංස්කෘතිය දෙස අවධානය යොමු කිරීමෙන් ද පැහැදිලි වන්නේ ජීවිතයේ සැඟ පමණ හෙවත් වැඩිහිටි අවධිය අවුරුදු 60 න් ආරම්භ වී ඇති බවයි. එනම් ඔවුන් බ්‍රහ්මචාරී, ගෘහස්ත, වානප්‍රස්ත හා සන්‍යාසී යනුවෙන් ජීවිතය කොටස් හතරකට බෙදා ජීවත් වූ බව සඳහන් වන අතර එහි සන්‍යාසී අවස්ථාව වශයෙන්, ජීවිතයේ සැඟ පමණ ගත කරන අවධිය හෙවත්

තවුසන් ලෙස ජීවිතය ගෙවන, සම්පූර්ණයෙන්ම ආගමික දිවියක් ගත කරන වයස් සීමාව ලෙස අවුරුදු 60 වෙන්කර ඇතිබව ප්‍රතියමාන වේ. (ධම්මරතන හිමි, පඤ්ඤාලෝක හිමි, 1950, පි.18) මෙලෙස සඳහන් කළ කරුණු වලින් වෘද්ධත්ව අවධිය යනු කුමක්ද හා වෘද්ධත්ව අවධිය ලෙස පොදුවේ පිළිගන්නා වයස් සීමාව පිළිබඳ පුළුල් අදහසක් ලබාගත හැකිය.

වෘද්ධත්ව අවධියෙහි ලක්ෂණ

ජීවිතයේ අනෙකුත් සෑම අවධියකදීම මෙන්ම, වෘද්ධත්ව අවධියේදී ද යම් යම් වෙනස්වීම් දක්නට ලැබේ. එහිදී, වියපත් පුද්ගලයා තුළ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් වෙනස්වීම් හඳුනාගත හැකිය. මේ සම්බන්ධව අදහස් දක්වන කොටියාගල උපරතන හිමි සහ වැලිවිට සෝරත හිමි සිය බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා මනෝ ප්‍රතිකාරය නමැති ග්‍රන්ථය තුළදී වෘද්ධත්වයේ ලක්ෂණ හතක් පෙන්වාදී ඇත. එනම්, ශරීරය ලිහිල්වීම, ඉන්ද්‍රිය වෙනස්වීම, තරුණබව නැතිවීම, කායික මානසික බලය නැතිවීම, සිහිය හා නුවණ නැතිවීම, දරුවන්ට එපාවීම හා වඩාත් ළදරු බවට පත්වීම යනුවෙනි.

(උපරතන හිමි, සෝරත හිමි, 2018, පි.543)

එමෙන්ම, රෝලන්ඩ් අබේපාල සිය වැඩිහිටි මනෝවිද්‍යාව කෘතියේ පොදුවේ වැඩිහිටි අවධිය ආශ්‍රිත දැකගත හැකි කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික ලක්ෂණ පෙන්වාදී ඇත. (අබේපාල, 2018, පි.112-145) ඒවා පහත පරිදි පෙන්වාදිය හැකිය.

වෘද්ධත්ව අවධියේ කායික ලක්ෂණ

- සමරැලි වැටීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වීම
- මුත්‍රාශයේ මුත්‍රා ගබඩා කිරීමේ හැකියාව අඩුවීම
- ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමවත්ව සිදුනොවීම
- අවශ්‍ය තරමට නින්ද නොලැබීම
- විවේකය අපේක්ෂා කරයි
- සම දුර්වර්ණ වීම
- සමෙහි දීප්තිය අඩුවීම
- දත්වැටීම
- රුධිර පීඩනය ඉහළ යෑම
- සංවේදන හැකියාවන් අඩුවීම
- සෛල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම

හෘදය සහ පෙණහලු ආදී පද්ධතීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම

වෘද්ධත්ව අවධියේ මානසික ලක්ෂණ

- තර්කන ශක්තිය අඩුවීම
- නිර්මාණශීලිභාවය අහිමිවීම
- මතක ශක්තිය දුර්වල වීම
- අතීතය සැමරීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිවීම
- සිතහව, ප්‍රීතිය අහිමිවීම
- ඩිමෙන්ෂියා, ඇල්සයිමර්, පාකින්සන් වැනි මානසික රෝග ඇතිවීම
- දරු මුණුබුරුන්ගේ ආදරය, කරුණාව බලාපොරොත්තු වීම
- දරුවන් දුරස්ත වීම නිසා තනිකම, පාළුව වැනි මානසික තත්ත්ව ඇතිවීම වෘද්ධත්ව අවධියේ සමාජීය ලක්ෂණ
- සමාජයේ පොදු කාර්යයන්ට සහභාගීවීම වැඩිවීම
- මිතුරන් ඇසුරු කිරීමෙන් ඉවත්වීම
- සමීප සමාගම්වලට සහභාගී වීම
- සමාජීය කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායීතාව නොමැතිවීම
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් දුරස්තවීම
- සමාජ පිළිගැනීම බලාපොරොත්තු වීම වෘද්ධත්ව අවධියේ ආධ්‍යාත්මික ලක්ෂණ
- ආගමික නැඹුරුව වඩා වැඩිවීම, පින්දහම් කිරීමට සිත යොමුවීම
- ආගමික පොත්පත් කියවීම
- ආවේග පාලනය කිරීම

වෘද්ධත්ව අවධිය පිළිබඳ විවිධ න්‍යායාත්මක ප්‍රවේශ මිනිසා තම ජීවන චක්‍රය තුළ උපතේ සිට මරණය දක්වා විවිධ අවස්ථාවන් කිහිපයක් පසු කරන බව අපි දනිමු. වෘද්ධභාවය යනු ජීවිතයේ අවසාන කාලය උදාවන අවධිය වන අතර ඇතමුන් විවිධ හේතූන් මත ළදරු හෝ ළමාවියේ දී එසේත් නැතිනම් තරුණ හෝ වැඩිහිටි වියේ දී මියයන නමුත් අද වයෝවෘද්ධ භාවයට පත්ව මියයන සංඛ්‍යාව අධික වෙමින් පවතින බව නොරහසකි. විශ්වය පුරා විද්‍යාමාන වන මෙම තත්ත්වය සමාජ හා මනෝවිද්‍යාත්මක මෙන්ම ජීවවිද්‍යාත්මක, ආර්ථික, දේශපාලනික, සංස්කෘතික, ආගමික හා දාර්ශනික වශයෙන් විද්වතුන්ගේ අධ්‍යයනයට ලක්ව ඇත. වයස්ගත වීම සාමන්‍ය ජීවිතයේ ස්වභාවික දෙයක් ලෙස දාර්ශනික හා ආගමික ඉගැන්වීම්වල ද සඳහන් ය. උදාහරණ වශයෙන් බුදුදහමෙහි එන අනිත්‍යතා සංකල්පයෙන් මෙම වෙනස්වීම ගැන කථාකරන අතර මිනිසාගේ පැවැත්ම හා සම්බන්ධ කරන කල්හි එය ජරතාවය හෙවත් දිරායන තත්ත්වයක් බව පෙන්වාදී ඇත. විපරිණාමය හෙවත් වෙන්ස්වීම සෑම දෙයකටම පොදු තත්ත්වයකි. පැරණි ග්‍රීක දාර්ශනිකයෙකු වූ හෙරක්ලිටස් ද මේ හා සමාන අදහසක් ඉදිරිපත් කරමින් පෙන්වාදී ඇත්තේ ජීව අජීව සෑම දෙයක්ම වහා වහා වෙන්ස්වීම්වලට භාජනය වන බවයි. (කලන්සුරිය, 1973, පි.40) එහෙත් නූතනයේ වයෝවෘද්ධ බව ගැන විද්‍යාත්මක ලෙස හදාරමින් ඒ සඳහා බලපානු ලබන ජීව විද්‍යාත්මක, වර්ගාත්මක, කායික, මානසික හා පාරිසරික සාධකයන් පිළිබඳ කරනු ලබන අධ්‍යයන හා විශ්ලේෂණ ද ක්‍රමයෙන් වැඩිදියුණු වෙමින් පවතී. මේනිසා වයෝවෘද්ධත්වය ආශ්‍රිතව ගොඩනැගුණු විද්‍යාවක් ද වර්ධනය වී ඇති අතර ඒ පිළිබඳ ගවේශණ හා පර්යේෂණ මඟින් ගොඩනගාගත් න්‍යාය හා සංකල්පවේද රැසක් පවතී.

වයස්ගත වීම නොවැළැක්විය හැකි ක්‍රියාවලියකි. එය ජීව විද්‍යාත්මක හෝ සමාජ විද්‍යාත්මක විය හැකිය. එය ජීවන චක්‍රයේ එක්තරා අවස්ථාවක් බැවින් ජීවත් වන සෑම පුද්ගලයෙකුටම මුහුණ දීමට සිදුවන තත්ත්වයක් බව පැහැදිලිය. එය එක් පුද්ගල කණ්ඩායමකට, එක් කාලයකට, එක් ප්‍රදේශයකට හෝ සමාජයකට සීමා වූවක් නොවේ. එහෙයින් එය විශ්වීය සංකල්පයක් ලෙසත් ලෝක සත්‍යයක් ලෙසත් අගය කළ හැකි වූවකි. එහෙත් ලොව ජීවත් වන සියලු දෙනාම වයසට යන්නේ එකම ආකාරයකට නොවේ. මේ නිසා වයස්ගතවීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය අපට ඒකීය දෘෂ්ටිකෝණයක් තුළින් සැමවිටම අධ්‍යයනය කළ නොහැකි වේ. වෘද්ධත්වය පිළිබඳ එක් එළඹුමක් තුළින් පමණක් පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වෙනුවට විවිධ දෘෂ්ටිකෝණයන් හා එළඹුම් ඔස්සේ අධ්‍යයනය කිරීම වැදගත් ය. මේ නිසා වියපත් බව ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කළයුතු පරාසයකින් සම්පිණඩ් නය වූ විෂය ක්ෂේත්‍රයකි. ඒ අනුව දැනට සංවර්ධනය වී ඇති ප්‍රධාන න්‍යායන් පහත සඳහන් අයුරින් වර්ගීකරණය කළ හැකිය. (ඉලංගකෝන්, 2016, පි.33-45)

ජීව විද්‍යාත්මක න්‍යායයන්

මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රය ගැන අධ්‍යයනය කරන ජෛවවිද්‍යාඥයින් වයස්ගතවීම උපතේ සිටම ආරම්භ වන, ජීවවිද්‍යාත්මක සාධක ඔස්සේ සිදුවන ක්‍රියාවලියක් බව පෙන්වාදී ඇත. වයස්ගතභාවය පිළිබඳ මෙම න්‍යාය පෙන්වා දෙන්නේ කාලය ගතවීමත් සමඟ අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් සිදුවන හානිකර තත්ත්වයන් නිසා ක්ෂය වීම සිදුවන බවයි.

1. සෛලීය විරාම සටිකා න්‍යාය

මෙයින් පෙන්වා දෙන්නේ ක්‍රමයෙන් වයසට යාමත් සමඟම සෛලයකට විභජනය වීමට ඇති හැකියාව අඩුවන නිසා මානව ආයු කාලය උපරිම වශයෙන් අවුරුදු 120 දක්වා පමණක් සීමාවන බවය. කෙසේ වුවද මෙසේ සෛල මරණයට පත්වන්නේ කෙසේදැයි පෙන්වාදී නොමැත. දැන් සොයාගෙන ඇත්තේ ක්‍රොමෝසෝමවල ඇති ටෙලොමියර්ස් නම් වූ වයසත් සමඟ නැතිව යාම සෛල වර්ධනය අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන බවයි.

2. අපද්‍රව්‍ය පිළිබඳ න්‍යාය

මෙම න්‍යායෙන් ප්‍රකාශ කරන්නේ ශරීරයේ සෛලවල සිදුවන පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වයසට යන බවයි. සෛල තුළ ශක්තිය නිෂ්පාදනය වනවිට අතුරු ඵලයක් සේ ඇතිවන අපද්‍රව්‍ය ඩීඑන්ඒ කොටස්වලට හානි කරයි. එය සෛලවල ස්වයං නඩත්තුව හා ප්‍රතිසංස්කරණයට හානි කරන අතර එය වයසට යාමට බලපායි.

3. මයිටොකොන්ඩ්‍රියා න්‍යාය

මෙමගින් පෙන්වා දෙන්නේ සජීවී සෛලයක ඇති මයිටොකොන්ඩ්‍රියා නම් සෛල කොටස් ක්ෂය වන අතර එය සෛලයන්ගේ වර්ධනයට සෘජුව බලපාන බවයි. එය වියපත් බව තීව්‍ර කරන අතර එම යුගයේ ඇතැම් රෝගී තත්ත්වයන් ඇතිවීම කෙරෙහි ද වක්‍රාකාරව බලපායි. මයිටොකොන්ඩ්‍රියා අඩුවීම ශරීරයේ ඇතැම් පද්ධතීන්ගේ ක්‍රියාශීලී බව කෙරෙහි ද බලපායි.

4. හෝමෝන පිළිබඳ න්‍යාය

ශරීරයේ ඇති හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම නිසා පරිසරයේ ඇතිවන වෙනස්කම්වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නොහැකි වන අතර ලෙඩරෝග හා ප්‍රතිශක්තිය දුර්වලවීම මත වයසට යන බව ප්‍රකාශ කෙරේ. නිර්නාල ග්‍රන්ථිවලින් නිකුත් කරන හෝමෝන ක්‍රියාවලිය අක්‍රමවත් වීමෙන් මෙම තත්ත්වය ඇති වේ.

5. ජාන විද්‍යාත්මක න්‍යාය

විවිධ පවුල්වල වයස්ගත වීමේ ප්‍රමාණයන් සැලකිල්ලට ගනිමින් එයට බලපානු ලබන ජාන විද්‍යාත්මක සාධක තුළින් වයෝවෘද්ධත්වයට පත්වීම පිළිබඳ මෙම න්‍යායෙන් විස්තර කරයි. ඇතැම් අය දිගුකලක් ජීවත් වන අතර තවත් සමහරු ඉල්මනින් මියයති. ඒ සඳහා ජානමය සාධක ප්‍රබලව බලපාන බව මෙම න්‍යායෙන් විග්‍රහ කරයි.

සැදෑ සමය පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායයන්

මනෝවිද්‍යාව තුළ සැදෑ සමය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරන්නේ මනෝවිද්‍යාත්මක වූ ඇසකිනි. සංවර්ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාව මුල්කාලීන ව මානවයාගේ පෞරුෂත්ව සංවර්ධනය යන්න උපතේ සිට බොහෝවිට නව යොවුන් වියට එළඹීමේ අවස්ථාව නැතහොත් මධ්‍යම වියෙන් අවසන් වන තත්ත්වයක් ලෙස හඳුනා ගැනීමේ උදාහරණ වශයෙන් ග්‍රොයිඩියානු පෞරුෂත්ව අවධි විශ්ලේෂණය තුළ සමස්ත අවධානය යොමුකොට ඇත්තේ ළමා අවධිය කෙරෙහිය. ඒ අනුව ළමා කාලයේදී ලබාගන්නා වූ අත්දැකීම් සමස්ත ජීවිතය පිළිබඳව ම තීරණාත්මක වශයෙන් බලපාන බව පෙන්වාදී ඇත. මේනිසා ම සැදෑ සමයෙහි බොහෝ සාධක ළමා කාලය විසින් නියත කිරීමේ ඉඩකඩ පවතින බව පිළිගැනීමේදී එහෙත් සංවර්ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාව තුළ ඇති වූ වෙනස්කම්, නව සොයාගැනීම් හා පර්යේෂණයන් නිසා අද පිළිගැනෙන්නේ දරුවෙකුගේ පිළිසිඳ ගැනීමේ පටන් මරණය දක්වාම සිදුවන සමස්ත ක්‍රියාවලියම වැදගත් වන බවයි. මේනිසා වර්තමානය වනවිට සැදෑ සමය පිළිබඳව අධ්‍යයනයට විශේෂ අවධානයක් යොමු වී ඇතිබව පැහැදිලිය.

වයෝවෘද්ධභාවය කෙරෙහි බලපානු ලබන සාධක බොහෝමයක් ම මනෝවිද්‍යාත්මක දෘෂ්ටිකෝණයෙන් විග්‍රහ කළහැකි බව මනෝවිද්‍යාඥයින්, පර්යේෂකයින් හා චිකිත්සකයින් පෙන්වාදී ඇත. වැඩිහිටි ජනතාව සමාජ පරිසරයේ හා පවුල් පරිසරයේ ජීවත්වන ආකාරය පිළිබඳ මොවුන් වැඩිදෙනෙක් අවධානය යොමුකර ඇත. තවත් සමහරුන් ජීව විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලිය ඔස්සේ වයස්ගත වූවන්ගේ මොළයේ හා ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපාන ආකාරය ගැන විමසීමක් කර ඇත. බොහෝවිට මෙවැනි අධ්‍යයනවලදී එකම වයස් කණ්ඩායමක හැසිරීම් නිරීක්ෂණයට යොමුකර ඇති අතර තවදුරටත් සතුන් ඇසුරින් මානසික හැසිරීම් රටා පර්යේෂණයට ලක්කොට ඇත. අනෙකුත් මනෝවිද්‍යාඥයින් මූලික වශයෙන් සංජානනය, ඉගෙනුම, ස්මරණය, බුද්ධිය, ගැටලු විසඳීම හා නිර්මාණාත්මක බව ආදී කරුණු කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමුකර ඇත.

මේ පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් ප්‍රසිද්ධ මනෝවිද්‍යාඥයකු වූ ජීන් පියාජේ දක්වා ඇත. වයස්ගත වීම නිසා පෞරුෂයේ අසාමාන්‍ය හැසිරීමක් සිදුවන බව මොහුගේ අදහසයි. (කාරියවසම්, 1974, පි.85) පෞරුෂ ලක්ෂණ ඔස්සේ වයස්ගත භාවය හදාරන ලද පුද්ගලයින් අතර සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් වැදගත් තැනක් ගනී. සැඟරු සමය පිළිබඳව ධනාත්මක මනෝවිද්‍යාව මගින් සොයාගෙන ඇති කරුණු විශේෂයෙන්ම මහලුපිය සම්බන්ධයෙන් සමාජයේ ඇති ආකල්ප හා මනෝරාමුව වෙනස් කිරීමට බෙහෙවින් උපයෝගී වී ඇත. වයස්ගත වීමත් සමඟ යහපත් ජීවන රටාවක්, සමබර ආහාර වේලක්, ව්‍යායාම, ධනාත්මක කුසලතා, සමාජ සබඳතා, ක්‍රියාශීලීත්වය, මානසික උත්තේජන හා නමාශීලී බව විසින් උද්‍යෝගීමත් කරගත හැකි කායික, මානසික බව ගැන කතිකාවක් නිර්මාණය වී තිබේ. මෙවැනි අයට වඩාත් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගතකළ හැකි අතරම ඔවුන් කිසිසේත්ම සමාජයට බරක් වන්නේ ද නැත. සමාජයෙන් ඇත්ව, හුදෙකලාවම ජීවත්වන වැඩිහිටියන්ට වඩා සමාජශීලීව හා විනෝදකාමීව සිටින වැඩිහිටියන් අතර වර්ගාමය වශයෙන් පැහැදිලි වෙනස්කම් දක්නට ඇත. තමන් තුළ නැති දේ හෝ අහිමි වූ දෙය ගැන සිතනවාට වඩා පවතින හැකියාවන් සමාජගත කිරීමෙන් මොවුහු තෘප්තිමත් වෙති.

වයස්ගත වීමේදී පුද්ගලයාට බලපාන වැදගත්ම අභියෝගයක් වන්නේ මරණය සඳහා මුහුණ දීමයි. ඒ සඳහා මුහුණ දීමට පුද්ගලයෙකුට ශක්තිමත් පෞරුෂයක් අවශ්‍යය. එරික් එරික්සන් නම් මනෝවිද්‍යාඥයා පවසන්නේ පුද්ගලයා තම ජීවිත කාලය තුළ කර ඇති සියලුම දේ පිළිබඳව සැහිමකට පත්තොවී සෘණාත්මක ආකාරයට විසඳනහොත් පුද්ගලයාට මනක් කළ දේ පිළිබඳව පසුතැවිල්ලක් ඇතිවන බවය. එසේම ජීවිතයේ අවසාන කාලය ගතකරන බැවින් එම පසුතැවිලිවීම් වලට ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීමට ද ඔවුන්ට වේලාවක් නොමැත. එහෙත් ජීවිතය පිළිබඳව ලබන අවබෝධය මත මෙම තත්වය වෙනස්ව යයි. එරික්සන් පෙන්වා දෙන්නේ වයසටයාම සමඟ නැවත ළමා කාලයේදී ලැබූ අත්දැකීම්වලට සමාන අත්දැකීම් ලැබීම සුදුසු බවයි. ශරීර ශක්තිය හනී වුවද මානසික තත්වය හොඳින් ගෙනයාමටත් එලදායි දිවියක් සමඟ නිර්මාණශීලී හැකියාවන් ප්‍රකාශ කිරීමටත් අවශ්‍ය වීම එයට හේතුව බව එරික්සන් පෙන්වාදෙයි. (Huyck, 1974, P.6)

වයස්ගත වූවන් අතර දැකිය හැකි විවිධ පෞරුෂයන් අතර අනුකලනය වූ පෞරුෂයන් ඇති අය තම තරුණ කාලය ඉතා තෘප්තිමත්ව ගතකළ අය වෙති. ඔවුන්ගේ ජීවිත කාලය සංවිධානාත්මක සහ ශක්තිමත් තත්වයක් දක්නට ලැබේ. වයස්ගත වීමේදී ද මොවුන් මෙම තෘප්තිමත් බව ඒ අයුරින්ම ගෙනයති. අක්‍රිය පරායත්ත පෞරුෂයන් ඇති අය තම ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා සෑම අවස්ථාවකදීම අන් අයගේ සහය පතති. එවැනි පුද්ගලයින් වයස්ගත වූ විට සාමාන්‍ය තත්වයෙන් ක්‍රියාකාරීත්වය දක්වන අතර ජීවිතය පිළිබඳ සාමාන්‍ය තෘප්තියකින් ද දක්වන බව පෙනේ. මොවුන් තරුණ වියේදී අඩු චිත්තවේගික ප්‍රතිචාර දැක්වූ අය වෙති. ඒ නිසා ජීවිතය පිළිබඳ තෘප්තිය අඩුය. මෙබඳු කරුණු ඔස්සේ පැහැදිලි වන්නේ වයස්ගත වීම පුද්ගලයා තුළ කායික වශයෙන් මෙන්ම මානසික වශයෙන් ඉතා ප්‍රබල බලපෑම් ඇතිකරන සිදුවීමක් බවයි. එබැවින් මෙම තත්වයන් පිළිබඳව දැනුවත් බව වයස්ගත වූවන් කෙරෙහි අප දක්වන සැලකිල්ල වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන බව පෙන්වාදිය හැකිය. සැඟරු සමය පිළිබඳ සමාජ විද්‍යාත්මක න්‍යායයන්

සැඟරු සමය ආශ්‍රිත තත්ව සමාජය තුළ විවිධ ලෙස සමාජගත වීමේ අවකාශ වර්තමානය තුළ හඳුනාගත හැකිය. සමස්තයක් ලෙස ගෝලීය සමාජය අදවන විට මෙම තත්ව හඳුනාගෙන ඇති අතර එම අවධිය සමාජ ප්‍රගතියට අදාළ වන පරිදි කළමනාකරණය කරගැනීමේ අවශ්‍යතාවන් පෙන්වාදී ඇත. එසේ වුවත් සැඟරු සමය සමාජ ප්‍රශ්නයක් වශයෙන් සැලකීම කෙතරම් යුක්ති යුක්ත ද යන්න විමසා බැලීම කාලනී අවශ්‍යතාවකි. මන්ද අද සැඟරු සමය ගතකරන පුද්ගලයා එදා මේ ලෝකය නිර්මාණය කිරීම සඳහා විවිධ පරිමාණයන්ගෙන් ඇප කැපවීම් සිදුකර ඇති නිසාය. මේනිසා විසපත්බව පිළිබඳ සමාජ විද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයේදී පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට භාජනය කිරීම වැදගත් වේ.

වයස්ගත වීම බොහෝ දුරට ශාරීරික වෙනස්කම් මත පාදක වන තත්වයක් වුවත් ඒ කෙරෙහි බලපාන සමාජ සන්දර්භය, සමාජයීය බලපෑම මෙහිදී අමතක කළ නොහැක. එක් එක් සමාජයන්හි වැඩිහිටියන් ගැන දක්වන ආකල්ප අනුව වයෝවෘද්ධත්වය ගැටලුවක් ද නොඑසේ නම් ආශීර්වාදයක් ද යන්න නිගමනය වනු ඇත. ඒ අනුව තෝරාගත් සුවිශේෂී සමාජයක ජීවත් වන සමාන අවධිවල පසුවන්නන් ගත කරන්නේ සමාන වූ ගැටලු සමුදායක් සමඟයි. එය සාමාජීය පදනමක් සහිත බව සමාජ විද්‍යාත්මක නිගමනයයි.

තවත් මතයකට අනුව කිවහැක්කේ සංවර්ධනය යනු පරිසරයට දක්වන ප්‍රතිචාරයක ඵලයක් බවයි. ඒ අනුව වැඩිහිටියන් ගැන පවතින සමාජ විඥානය පවා සන්දර්භ මූලිකය. එය සාපේක්ෂ ලක්ෂණ දරයි. පාරිසරික පද්ධති න්‍යායයෙන් ප්‍රකාශ කරන්නේ ද මානව සංවර්ධනය යන්න අවබෝධ කරගැනීමට නම් පුද්ගලාන්තර සබඳතා මෙන්ම පුද්ගලයා පරිසරය සමඟ කරන ගනුදෙනු ගැන ද අවධානය යොමුකළ යුතු බවයි. ක්ෂුද්‍ර පරිමාණ විග්‍රහයට අනුව තමා ජීවත්වන සමීප පරිසරයේ බලපෑමට නිරන්තරව පුද්ගලයා යොමු වේ. මහා පරිමාණ

විග්‍රහයට අනුව ගෝලීය පරිසරයේ බලපෑමට ද පුද්ගලයා නිතරම ගොදුරු වේ. මේ නිසා වයෝවෘද්ධත්වය සාපේක්ෂ ලක්ෂණ දරන්නේ වුවද සමාජ පරිසරයේ බලපෑම නොසලකා හැරීම කළ නොහැකිය.

වැඩිහිටියන් සම්බන්ධයෙන් ඇති තවත් සමාජ විද්‍යාත්මක න්‍යායයක් ලෙස ඇත්වීම පිළිබඳ න්‍යාය දැක්විය හැකිය. මෙයින් ප්‍රකාශ කරන්නේ වඩාත් ඵලදායී ලෙස මහලුවියට මුහුණ දීමට නම් ඔවුන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සමාජයෙන් ඇත්විය යුතු බවකි. අන්‍යයන් සමඟ ඇති විත්තවේගික සබඳතාවලින් ඇත්වීම, සමාජ රුචිකත්වයන් ඉවත දමා සමාජයෙන් ගැලවී යායුතු බව මෙයින් කියවේ. කෙසේ වුවත් මෙම තත්ත්වය මහලුවියට එරෙහිව ඉදිරිපත් වන්නේය. එමඟින් ප්‍රකාශ කෙරෙන්නේ සමාජය තුළ වඩ වඩාත් ක්‍රියාශීලී වන්නට ඉඩ හැරීම මත මහලුවියේ සිටින අය සක්‍රීය, උදෙසාගීම්මත් හා ඵලදායී ලෙස ජීවිතය ගෙවාදමන බවයි.

ආගමික, දාර්ශනික හා සංස්කෘතික ප්‍රවේශ

ආර්යයන් ඉන්දියාවට පැමිණීමට පෙර පැවති ඉන්දු නිම්න සහායත්වය තුළ කාන්තාවන් මෙන්ම සැදැසමය ගතකළ පුද්ගලයන් ද තත්කාලීන සමාජයෙහි ඉතා ඉහළ සම්භාවනාවකට ලක් වූ බව හමුවී ඇති පුරාවිද්‍යාත්මක සාක්ෂ්‍යවලින් පැහැදිලි වන කරුණකි. උදාහරණ වශයෙන් එක් මුද්‍රාවක නිරූපිත සෘෂිවරයෙකු යැයි සැලකිය හැකි පුද්ගලයා දිගු රැවුලක් සහිත වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයෙකි. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ඇත ඉන්දියාවේ ආර්යාගමනයට පෙර පැවති ස්වදේශීය සහායත්වය තුළ වියපත් පුද්ගලයා ඉතා ඉහළ වූ ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වයන්ට පවා පත්විය හැකි සමාජයේ ගෞරවාදරයට පත්වන පුද්ගලයෙකු සේ පිළිගැනීමට ලක් වූ බවයි.

කෙසේ වුවද ආර්යයන්ගේ ආධිපත්‍යය යටතේ වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන් පිළිබඳව පැවති සුභවාදී පිළිගැනීම වෙනස් වන්නට විය. බ්‍රාහ්මණ සමාජ ආචාරධර්මයන්ට අනුව සකස් වූ සමාජ ක්‍රමය තුළ වැඩිහිටි වියට පත් වූ සෑම අයෙකුම ගෘහස්ථිතය හැරපියා වනගතව ජීවත් වන්නට සිදුවිය. තරුණ අවධිය තුළ උපයාගත් සෑම දෙයක්ම දරුවන්ට භාරකොට ගෘහස්ථ ජීවිතයට සමුද්‍රන් සෑම අයෙකුම සමාන ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිඵල උදාකර ගත්තේ නැත. වතුර ආශ්‍රම ධර්මයන්ට සෑම අයෙකුම අනුව තම ජීවිතය ගතකළේ ස්වච්ඡන්දතාවයෙන් යුක්තව නොවේ. එය මනුෂ්‍ය නීතිය වන නිසාවෙන් ඊට එරෙහි වීමට කිසිවෙකු ඉදිරිපත් වූයේ නැත. වානප්‍රස්ථ අවස්ථාවේදී ගෘහස්ථව ජීවත් වූවන් කොන් වූ ස්වභවයකින්, හුදෙකලාව, අසරණව හා පීඩිතව සිටින වැඩිහිටියා අවසානයේ සන්‍යාසියෙකු බවට පත්ව වනගත වන්නේ සිය කැමැත්තෙන්ම නොවේ. ජීවිතයේ සැදැසමය මේ නිසා ඉතා අසරණ තත්ත්වයට පත්වනවා පමණක් නොව තම ශෝකිතයෙන් පවා කොන්වීමට සිදු වේ. කෙසේවුවද මෙම තත්ත්වය යහ මඟට ගත් ඔවුහු අවසානයේ සන්‍යාසීන් හෙවත් තවුසන් ලෙස සාමූහිකව එකිනෙකා රැකබලා ගනිමින් සිය ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට ක්‍රියාකොට ඇත. මෙම ජීවන රටාව වෙන්ව තිබුණේ හුදෙක් උසස් යැයි සම්මත කලවල පුරුෂයින්ට පමණි. ස්ත්‍රීන්ට ආශ්‍රම ධර්ම හෝ සන්‍යාසී අවස්ථාව අදාළ වූයේ නැත. එයින් වඩාත් පීඩාවට පත්වූයේ වයෝවෘද්ධ වූ කාන්තාවන් ය. මන්ද ජීවිතයේ අවසාන අවධිය තුළ ස්වාමිපුරුෂයාගේ ද රැකවරණය නොමැතිව බැලීමෙහෙවර කරන සේවිකාවක ලෙස මරණයට පත්වන්නට ඇයට සිදුවන නිසාය. පහත්යැයි සම්මත කලවල ස්ත්‍රී-පුරුෂ දෙපක්ෂයටම උරුම වූයේ අනිශය කණගාටුදායක තත්ත්වයකි. ආශ්‍රම ධර්ම ඔවුන්ට අදාළ නොවූවත් දිවිය පුරාවටම ඔවුන්ට සිදුවූයේ වහල් සේවයේ යෙදීමටය. ඒනිසා වයෝවෘද්ධ බව ලැබූවත් ඔවුන්ට සමාජයේ කිසිදු පිළිගැනීමක් ලබුණේ නැත.

ඉහත දක්වන ලද බ්‍රාහ්මණ ආධිපත්‍යයට විරුද්ධව පැහැනගින ගමු ණ සම්ප්‍රදාය තුළ මුල්තැන හිමිවන්නේ සැදැසමය ගතකරන පුද්ගලයින්ට වීම විශේෂ ලක්ෂණයකි. ආජීවක, පරිබ්‍රාජක, නිගණ්ඨ, තාපස, මුනි ආදී නොයෙක් ගමු ණයින් අතර වයෝවෘද්ධ වීම සලකන ලද්දේ ඒ තත්ත්වයට පත්වීම සඳහා අවැසි එක් සුදුසුකමක් ලෙසයි. දීඝනිකායේ සාමඤ්ඤඵල සුත්‍රයේ සඳහන් වන ශාස්තෘවරුන් හයදෙනාම ජනී ජනයාගේ සම්භාවනාවට ලක්වන ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ මහලුවියේ පසුවීමත් ප්‍රවාඡ්‍යත්වය ලබා බොහෝ කලක් ගතවීමත් ය. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ශාක්‍ය වංශිකයන් ගේ ආධිපත්‍ය සහිත වූ ශ්‍රමණ සම්ප්‍රදායය තුළ වයෝවෘද්ධත්වය ඉහළ පිළිගැනීමකට ලක්වූ බවයි. එසේ වුවද තවදුරටත් බ්‍රාහ්මණ ආචාර ධර්ම පිළිගැනීම මත මහලුවියට ළඟා වූ පුද්ගලයන්ට බොහෝ තාඩන පීඩනවලට ලක්වන්නට සිදුවූ බව ඇතැම් ජාතක කථාවලින් හෙළිවන කරුණකි. මේනිසා නිවසට බරක් වන, කිසියම් දෙයක් කරකියාගත නොහැකි තත්ත්වයකට හෝ ඔත්පල වූවිට අතරමං කොටයාම හෝ අමු සොහොනෙහි පණපිටින් අතර දමාගිය අවස්ථා සඳහන් වේ.

භාරතීය ආගමික හා දාර්ශනික ඉතිහාසය තුළ බුදුදහමට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හමී වන බව අවිවාදාත්මකය. හේතුව ප්‍රධාන වශයෙන්ම බෞද්ධ වින්තනය විසින් භාරතීය සංස්කෘතිය විප්ලවීය වෙනසකට ලක්කළ නිසාය. සමාජයේ අභිවෘද්ධිය සඳහා ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් කැපකොට අවසානයේ දී අසරණ බවට පත්වන වැඩිහිටියන් ද බෞද්ධ වින්තනය නිසා මහත් අස්වැසිල්ලක් ලැබූ බව පිළිගත හැකිය. සිද්ධාර්ථ බෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වය අවබෝධ කරගැනීමෙන් අනතුරුව එම අවබෝධාත්මක ශෝකය හෙළිකිරීම සඳහා පෙර ගුරුවරුන් තෝරා ගැනීමේදී නිර්ණායක ලෙස තෝරාගන්නේ වෘද්ධ පටිපාටිය හෙවත් වයස්ගත බවයි. කෙසේ වුවද සංස

සංස්ථාව තුළ පිළිගන්නා වූ වෘද්ධ පටිපාටිය වයස මත තීරණය වන්නක් නොවේ. ශීල වෘද්ධභාවය අනුව ගෞරව කිරීමක් සහ පිළිගැනීමක් එහි දක්නට ඇත. දස පුණ්‍ය ක්‍රියාවන් අතර හමුවන ‘අපවායන’ යන්න නියෝජනය කරන්නේ මෙයයි. හුදෙක් වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන් පමණක් නොව තමන්ට වඩා වයසින් වැඩි සෑම අයෙකුටම ගරු බුහුමන් දැක්වීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. ඒ නිසා බෞද්ධ සභ්‍යත්වයෙන් පෝෂණය වූ ලාංකික සංස්කෘතිය තුළ වැඩිහිටියන් සැලකීම අනිවාර්ය අංගයක් බවට පත්ව ඇත. කෙසේ නමුදු නූතනත්වය තුළ විවිධ තත්ත්වයන්ගේ බලපෑම් නිසා මෙම තත්ත්වය වෙනස්ව ඇත. විශේෂයෙන් ම තම දෙමාපියන් රැකබලා නොගැනීම මත වැඩිහිටි නිවාස වැඩි වැඩියෙන් බිහිවෙමින් පවතී. සාම්ප්‍රදායිකව පැවති ඇගයුම් හා පිළිගැනීම්වල සෝදා පාළුව මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපා ඇති බව තොරහසකි.

තවත් බෞද්ධ සූත්‍ර ධර්මයක් වන සිඟාලෝවාද සූත්‍රය පෙන්වා දෙන්නේ දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් වැනි වැඩිහිටියන් සම්බන්ධයෙන් පුද්ගලයා කවර ආකාරයේ සුභවාදී ආකල්ප සම්ප්‍රදායකින් ක්‍රියාකළ යුතුද යන්නයි. ඔවුන්ගෙන් තම ජීවිතය ගොඩනගා ගැනීමට ලැබී ඇති පිටුබලයට කෘතගුණ සැලකීමක් වශයෙන් තම යුතුකම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමෙහි ඇති අවශ්‍යතාව එහිදී අවධාරණය කොට දක්වා ඇත. වයෝවෘද්ධ වන දෙමාපියන් රැකබලා ගනිමින්, පෝෂණය කරමින්, ඔවුන්ගෙන් උරුම වූ සම්ප්‍රදායයන් ආරක්ෂා කරමින්, ඔවුන්ගෙන් උරුම වූ ධන ධාන්‍ය වස්තූන් ආරක්ෂා කර ගනිමින් යුතුකම් ඉටුකළ යුත්තේ උපතේ සිට දෙමාපියන් දරුවන් වෙත දක්වා ඇති යුතුකම්වලට ප්‍රත්‍යුපකාර දැක්වීමක් වශයෙනි. මේවා අනික් පසින් බැලූවිට පෙනෙන්නේ වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් බවයි. ඔවුනොවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ගැන කථාකරනු වෙනුවට අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් යුතුකම් ඉටුකිරීම මඟින් සිදුවන්නේ සෑම දෙනාගේම අයිතිවාසිකම් තහවුරු වීමයි. වැඩිහිටි අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව බෞද්ධ ආචාර ධර්ම මඟින් විශේෂ අවධානයක් යොමුකොට ඇති බව මෙයින් පැහැදිලි වන්නේය. මෙම යුතුකම් වියපත් දෙමාපියන් රැකබලා ගන්නා සේම මරණයෙන් අනතුරුව පරලොව ජීවිතය සැපවත් එකක් කරන්නට දරුවන් යහපත් ක්‍රියාවන් කළයුතු බව දක්වා ඇත. මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ වියපත් වූ අය මරණයෙන් පසු අමතක කර දැමීම වෙනුවට සෑමදාම සිහිපත් කිරීමේ වැදගත්කමයි.

හුදෙකලාභාවය යනු කුමක් ද “Loneliness” යන ඉංග්‍රීසි බසින් අරුත් ගැන්වෙන හුදෙකලාව යන්න පොදු නිර්වචනයක් හඳුනාගත නොහැකිය. නමුත් “හුදෙකලාභාවය යනු තනිකම, හිස්බව, පාළුව සහ අන් අය සමඟ අර්ථවත් සම්බන්ධතා නොමැතිකම වැනි හැඟීම්වලින් සංලක්ෂිත සංකීර්ණ චිත්තවේගීය තත්ත්වයකි.” (HoltLunstad, 2017, P.10) යන්න පොදුවේ හඳුන්වාදිය හැකිය. එය සමාජ, මනෝවිද්‍යාත්මක සහ පාරිසරික බලපෑම් ඇතුළු විවිධ සාධකවලින් පැන නැගිය හැක. මෙම තත්ත්වය හුදෙක් සමාජයෙන් හුදකලාවීම ම පමණක් නොව, සමාජය තුළ විශාල පිරිසක් මැදදී පවා තමන් තනි වී ඇතැයි යන ඉතා ගැඹුරු හැඟීමකි. මෙම තත්ත්වය පැනනගින්නේ පුද්ගලයෙකු ආශා කරන සමාජ අන්තර්ක්‍රියා මට්ටම සහ ඔවුන් සැබවින් ම අත්විඳින සමාජ අන්තර්ක්‍රියා ප්‍රමාණය අතර පවතින විෂමතාවයකිනි. ආදරය කරන අයගෙන් භූගෝලීය දුරස්ථභාවය, සමාජ විරසක වීම හෝ සමීප සබඳතා නොමැතිකම ඇතුළු විවිධ හේතු නිසා මෙම තත්ත්වය ඇති විය හැකිය. තවදුරටත් හුදෙකලාභාවය යනු කුමක්ද යන්න වටහා ගැනීමට නම්, ඒ සම්බන්ධව සිදුකර ඇති විග්‍රහයන් දෙස අවධානය යොමුකිරීම වැදගත් වේ. ඒ අනුව,

Oxford Advanced American Dictionary “හුදෙකලාභාවය යනු කිසියම් පුද්ගලයෙකුට මිතුරන් හෝ තම සමීපතමයෙකු නොමැතිවීම හෝ අහිමිවීම නිසා ඇතිවන අසතුටුදායක හැඟීමක්” ලෙස විග්‍රහ කර ඇත. (<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>)

ස්ඵරුසාටු ාසජ්ඵසදබ්රහ ට අනුව, “හුදෙකලාභාවය යනු පුද්ගල සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමේ දුෂ්කරතා නිසා ඇතිවන සමාජ කනස්සල්ල මෙන්ම අපේක්ෂාවන්ට අනුව ජීවත්වීමට අපෝහොසත්වීම නිසා ඇතිවන දැඩි හැඟීම් සහිත තත්ත්වයකි.” (<https://dictionary.cambridge.org>)

ඤානසෑරී දබජහජකදව්ආස් හි හුදෙකලාව යනු අන් අයගෙන් වෙන්ව සිටීමේ තත්ත්වයක්, අප්‍රසන්න චිත්තවේගීය ප්‍රතිචාරයක් සේම එය සමාජ සම්බන්ධතා සෙවීමට පුද්ගලයන් පොළඹවන මනෝවිද්‍යාත්මක යාන්ත්‍රණයක් ලෙස විග්‍රහ කර ඇත. එහිදී හුදෙකලාවීම කෙටිකාලීන හා දිගුකාලීන වියහැකි බවත් එය ඕනෑම අවස්ථාවක වේදනාකාරී වියහැකි බවත් දක්වා ඇත. (<https://en.m.wikipedia.org>)

ජරුකප්ඵබා ජරුකම ට අනුව, “හුදෙකලාභාවය පුද්ගලයෙකුගේ සමාජ සම්බන්ධතා ජාලය ප්‍රමාණාත්මකව හෝ ගුණාත්මකව යම් වැදගත් ආකාරයකින් ඌන වූ විට ඇතිවන අහිමි අත්දැකීමයි.” (Perlman and Peplau, 1981, P.31)

උක්ත විග්‍රහයන් අනුව, හුදෙකලාබව යනු, සමාජ සම්බන්ධතා අහිමිවීම නිසා ඇතිවන අහිමි අත්දැකීමක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. කෙසේ වුවත් හුදෙකලාවීම සෘණාත්මක කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල සමඟ සම්බන්ධ වී ඇත. මෙම ස්වාභාවය වයස, ස්ත්‍රී-පුරුෂභාවය හෝ සමාජ තරාතිරම නොතකා ඕනෑම කෙනෙකුට බලපෑ හැකිය. හුදකලාභාවය වූ කලී විශ්‍රාම ගැනීම, ආදරණීයයන් අහිමි වීම හෝ සෞඛ්‍ය පිරිහීම හේතුවෙන් ද ඇති වන අතර බොහෝ අවස්ථාවන්හි උක්ත අත්දැකීම්වලට මුහුණදුන් වැඩිහිටි ප්‍රජාව මෙම තත්ත්වයට ගොදුරු වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත. විශේෂයෙන් වර්තමාන ඩිජිටල් සම්බන්ධය ඉතා ශක්තිමත්ව පැවතුණ ද චිත්තවේගීයව දුරස්ථ සමාජය තුළ මෙම තත්ත්වය ඇති විය හැකි ය. Cacioppo විසින් කරන ලද පර්යේෂණයකින් හෙළි වූයේ නිදන්ගත තනිකම හෘද වාහිනී රෝග, මානසික අවපීඩනය, කාංසාව සහ සංජානන පරිහානිය වැඩි වීමේ අවදානම සමඟ සම්බන්ධ වී ඇති බවයි. එපමණක් නොව, හුදෙකලාව ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ කරන බවත් පවතින සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් උග්‍ර කරන බවත් සොයාගෙන ඇත. (Cacioppo" 2006, P.140-151)

සමාජ ව්‍යුහයේ වෙනස්කම්, නාගරීකරණය සහ තාක්ෂණික දියුණුව ඇතුළු විවිධ සමාජ සාධක හුදකලාභාවය ඇතිවීමට දායක වේ. කාර්යයබහුල කාලසටහන්, භූගෝලීය සංචලනය සහ ඩිජිටල් සන්නිවේදන වේදිකා මත යැපීම මගින් සංලක්ෂිත නවීන ජීවන රටාවන් තනිකම සහ සමාජ හුදකලාව පිළිබඳ හැඟීම් තවදුරටත් උග්‍ර කළ හැකිය. (Holt-Lunsta" 2017, P.227-237) තනිකම ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා සමාජ සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කිරීම, ප්‍රජා සහභාගීත්වය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ සමාජ ආධාරක ජාල වැඩි දියුණු කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන බහුවිධ මැදිහත්වීම් අවශ්‍ය වේ. (Leigh-Hunt" 2017, P.157-171) ඊට අමතරව, තනිකමේ පැතිරීම සහ බලපෑම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම, අපකීර්තිය අඩු කිරීමට සහ ප්‍රජාවන් තුළ සංවේදනය සහ අවබෝධය පෝෂණය කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. කෙසේ වෙතත් හුදකලාභාවය යනු ගැඹුරු මානව අත්දැකීමක් වන අතර ඉන් සමාජයේ මනා වූ රික්තකයක් පිළිබිඹු කරයි. මෙම තත්ත්වය මඟහරවා ගැනීම සඳහා, සමාජය තුළ හුදෙකලා වූ පුද්ගලයා හඳුනා ගෙන ඔහු සමඟ අර්ථවත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම, පවතින සබඳතා වර්ධනය කිරීම, අවශ්‍ය නම් වෘත්තීය උපකාර ලබා ගැනීම ආදිය සිදු කළ හැකි ය. වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීමට බලපාන හේතු පුද්ගලයා වයසට යාම හා සම්බන්ධ හුදෙකලාවීම ලොව පුරා බොහෝ වැඩිහිටියන් මුහුණදෙන සංසිද්ධියකි. වැඩිහිටියන් හඳුනාගැනීමේ පුද්ගලික තත්ත්වයන්ගේ සිට සමාජ ගතිකත්වයන් දක්වා විවිධ සාධක මත ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයකි. ඒ සෑම එකක් ම පුද්ගල හුදෙකලාවීමේ හැඟීමකට දායක වේ. වැඩිහිටියන් හුදෙකලා කරන එක් වැදගත් හේතුවක් වන්නේ දරුවන් විසින් වැඩිහිටියන් නොසලකා හැරීමයි. කුඩාකල සිට උස්මහත් වනතුරු තම දරුවන් ආදරයෙන් රැකබලා ගනිමින් ඔවුන්ගේ අනාගතය සාර්ථක කිරීමට දිවා රැ වෙහෙස වී ක්‍රියාකරන දෙමාපියන්ට දරුවන් උස්මහත් වූ විට නොසලකා හැරීම දරාගත නොහැකි සිදුවීමකි. මන්ද දෙමාපියන්ගේ මුළු ලෝකයම වන්නේ දරුවන් ය. නමුත් බොහෝ දරුවන් වැඩිහිටියට පැමිණ, රැකියාවක් කරමින්, විවාහ වී යම් ස්ථාවරයකට පැමිණි පසු දෙමාපියන් අමතක කර දමයි. තවත් සමහරු දෙමාපියන් වැඩිහිටි නිවාසවෙත ගෙනදොස් දමයි. මෙලෙස දරුවන් නොසලකා හැරීම නිසා වැඩිහිටියන් කන්ස්සල්ලට, දුකට, වේදනාවට පත්වන අතර එම සිතුවිලි සමඟ ජීවත්වීම ඔවුන් හුදෙකලා කිරීමට බලපානු ලබයි.

විශ්‍රාම ගැනීම ද බොහෝ විට පුද්ගලයෙකුගේ සමාජ ජීවිතයේ සැලකිය යුතු වෙනසක් සනිටුහන් කරයි. බොහෝ වේලාවට සමාජයේ ඉහළ රැකියාවල තම ආධිපත්‍ය පතුරුවාගෙන සිට වියපත් වීමත් සමඟ විශ්‍රාම ගැනීමට සිදුවීම වැඩිහිටියන්ට එකවර දරාගත නොහැකි කරුණකි. විශේෂයෙන් රැකියාවෙන් විශ්‍රාම යාමත් සමඟ තමන්ට කලින් තිබූ සමාජ තත්ත්වය හා සමාජ පිළිගැනීම යම්තරමකින් අඩුවන බව වැඩිහිටියන්ට දැනේ. මෙසේ තමාගේ වටිනාකම අඩුවූවා සේ දැනීම ආත්මාහමී ත්‍යාගට බෙහෙවින් බලපායි. රැකියාව නිසා ගොඩනැගුණු සමාජ සබඳතා වලින් ඇන්වීමට සිදුවීමත්, මේ සමඟ මුදල් උපයා ගැනීමට හැකියාවන් නොමැති වේ. මෙසේ තමන් විසින් මුදල් උපයා ගැනීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත්වූවට තම දරුවන් හා හිත මිතුරන් මත යැපීමට ද සිදු වේ. මේනිසා ද තමා හුදෙකලා වූ බවක් වැඩිහිටියන්ට දැනේ.

වැඩිහිටියන්ගේ හුදෙකලාවීමට දායකවන ප්‍රධාන සාධකයක් වශයෙන් සෞඛ්‍ය ගැටලු හඳුන්වාදිය හැකිය. කායික හා මානසික වශයෙන් සෞඛ්‍ය ගැටලු දෙයාකාර වේ. නිදන්ගත රෝග, ආබාධ, සංචලනය හෝ සංජානන පරිහානිය වැනි සෞඛ්‍ය ගැටළු වැඩිහිටියන්ට සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සහ සබඳතා පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව සීමා කරයි. (Cornwell & Waite, 2009, P.31) තනිකම සහ සමාජ හුදෙකලාව අධි රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග සහ තරබාරුකම වැනි නිදන්ගත තත්ත්වයන් සමඟ ද සම්බන්ධ වී ඇත. එමෙන්ම මොළයේ සිදුවන රසායනික සංයුතියේ වෙනස්වීම් නිසා මානසික රෝගවලින් ද වැඩිහිටියන් බොහෝ වශයෙන් පීඩා විඳියි. එනම්, ඩිමෙන්ෂියා, පාකින්සන්, ඇල්සයිමර් වැනි රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් පෙන්වාදිය හැකිය. මෙවැනි මානසික සෞඛ්‍ය

ගැටලු වලින් දීර්ඝකාලීනව වැඩිහිටියන් පීඩාවිදීම ඔවුන් හුදෙකලා කිරීමට මගපාදනු ලබයි. (Holt-Lunstad" 2015, P.40) කාලයක් සමඟ සමාජ සම්බන්ධතා අහිමි වීම ද ක්‍රමයෙන් වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීමට බලපානු ලබයි. පුද්ගලයන් වයසට යන විට, ඔවුන් මිතුරන්ගේ සහ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ මරණය අත්විදිය හැකි ය. මෙලෙස සමීපතමයන්ගේ විශේෂව පුද්ගලයා තුළ තනිකමක් ඇති කිරීමට මගපාදන අතර එය උග්‍ර සමාජ මානසික පීඩාවන් සඳහා ද මග පාදනු ඇත. (Cacioppo" 2006, P.140-151) මෙම සමාජ සම්බන්ධතා නැතිවීම වැඩිහිටියන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන්ගෙන් හුදෙකලා සහ විසන්ධි වූ හැඟීමක් ඇති කරන අතර අන් අය සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඔවුන් මැලි වනු ඇත. එසේම දූරුවන් විදේශගතවීම හෝ විවාහ වී දෙමාපියන්ගෙන් වෙන්වීම වැනි කාරණා නිසාද වැඩිහිටි යන් තුළ හුදෙකලා හැඟීම් ඇතිවිය හැකිය.

භූගෝලීය සාධක සහ මූල්‍ය බාධාවන් ද වැඩිහිටියන් හුදෙකලා වීමට දායක වේ. ප්‍රවාහනය සහ ප්‍රජා සම්පත් සඳහා සීමිත ප්‍රවේශයක් සහිත දුරස්ථ හෝ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල ජීවත් වීම හුදෙකලා වීමේ අවදානම වැඩි කළ හැකිය. (Victor" 2003, P.871-885) එමෙන්ම ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල දීර්ඝ කාලයක් ජීවත් වූ වැඩිහිටියන් නරගයට පැමිණීමත් සමඟ සිදුවන පාරිසරික ස්වාධීනත්වය අහිමිවීම මත ද තනිකම, හුදෙකලාව වැනි හැඟීම් වර්ධනය වීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතී. එනම්, ඔවුන් ග්‍රාමීය ජීවත් වනවිට පවුලක් ලෙස ද, නැදැයිත්, අසල්වැසින් සියල්ලන් සමඟ සහයෝගයෙන් ද එකට එක්ව ජීවත්ව, නරගයට පැමිණීමත් සමඟ කුඩා ඉඩකඩකට සීමාවීම නිසා කායිකවත් මානසිකවත් ඔවුන් හුදෙකලා වේ. මීට අමතරව, සීමිත මූල්‍ය සම්පත් හිමිවීම ද වැඩිහිටියන් සමාජ ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීම වළක්වන අතර එය ඔවුන් හුදෙකලාවට භාජනය කිරීමට මගපාදයි. සමාජය විසින් සිදුකරනු ලබන, කැපී පෙනෙන, වන්දනා ගමන් යාම, දානමාන ආදිය සඳහා සහභාගී වීමට වැඩිහිටියන් කැමැත්තක් දැක්වුවද මූල්‍ය සම්පත් හිඟවීම නිසා එම අවස්ථාවන් ගිලිහීයාම තුළ ද ඔවුන් හුදෙකලාභාවයට පත්විය හැකිය.. (Findlay" 2003, P.647-658)

වැඩිහිටියන්ගේ හැකියා සහ දක්ෂතා නූතනයට නොගැළපීම හා ඒවා අගය නොකිරීම ද වැඩිහිටියන් තුළ හුදෙකලා හැඟීම් ඇති කිරීමට හේතු වේ. එනම්, වැඩිහිටියන් යනු දැනුමෙන්, අත්දැකීම්වලින් පිරිපුන් පිරිසකි. වැඩිහිටියන් නිරන්තරයෙන් තමන් උගත් දෑ දරා මුණුබුරන්ට ලබාදීමට උත්සාහ කරන අතර යම් පිරිසක් ඒවා පිළිගැනීම තුළ සංකෘතියට හා ආත්මානන්දයට පත් වේ. නමුත් වර්තමානයේ වැඩිහිටියන් වියපත් වීම මත ඔවුන්ගේ අවවාද, උපදෙස්, දැනුම ලබාගැනීම ප්‍රතික්ෂේප වන අයුරු දැකගත හැකි අතර බොහෝ වේලාවට නූතන සමාජයට ඒවායෙහි වැදගත්කමක් නොමැතිවීම ද මෙයට බලපානු ලබයි. එමෙන්ම වැඩිහිටියන්ගේ දක්ෂතා අගය කිරීම ද අද සමාජයේ සුලබව දැකගත හැකි සිදුවීමකි. මේ නිසා වැඩිහිටි යන් සමාජයෙන් කොන්වීමේ අවදානමක් පවතින අතර වැඩිහිටියන් තුළ දැඩි හුදෙකලාබවක් ඇති කිරීමට මෙය බලපාන බව පෙන්වාදිය හැකිය.

වැඩිහිටියන් හුදෙකලා කිරීමට ප්‍රබලව බලපාන හේතුවක් ලෙස මරණයට පවතින බිය ද පෙන්වාදිය හැකිය. ජීවත්වන අප කවදා හෝ මියයනු ඇත. එය ජීවන වක්‍රයෙහි කුමන හෝ අවධියක සිදුවන බව අපි දනිමු. නමුත් හදිසියේ කෙනෙකු මියගියොත් මිස සියල්ලෝම එකවර මරණයට පත් නොවෙයි. එනම්, වයසට යාමත් සමඟ ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් මත මෙම තත්ත්වය අත්විදීමට සයිල්ලන්ටම සිදුවේ. ඒ නිසා වියපත් වන පුද්ගලයා තුළ මරණය පිළිබඳ බිය නිතරම පවතී. එය මනසට බරපතල බලපෑම් ඇති කරයි. ඒත් සමඟ දීර්ඝකාලීනව මෙම මරණය පිළිබඳ සිතිවිල්ල සිහිකිරීමෙන් වැඩිහිටියන් තුළ හුදෙකලා හා තනිවුණු හැඟීම් ප්‍රකට කරනු ලබයි.

මෙවැනි හේතූන් මත ඇතිවන වැඩිහිටි හුදෙකලාබවට ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා සමාජ ආධාරක ජාල වැඩි දියුණු කිරීම, ප්‍රජා සහභාගීත්වය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ සම්පත් සහ සේවා සඳහා ප්‍රවේශය පහසු කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන පුළුල් උපාය මාර්ග අවශ්‍ය වේ. ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් සඳහා වන මධ්‍යස්ථාන, ස්වේච්ඡා වැඩසටහන් වැනි මැදිහත්වීම් වැඩිහිටියන්ට සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන්හි ක්‍රියාකාරී සහභාගිවන්නන් ලෙස සිටීමට උපකාරී වේ. (Gardiner" 2018, P.147-157) එමෙන්ම හුදෙකලා වීමට දායක වන සාධක හඳුනාගෙන සමාජ සම්බන්ධතා ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඉලක්කගත මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් වැඩිහිටියන්ට ඔවුන් වයසට යන විට කෘතීමත් සහ අර්ථවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට සහය විය හැකිය. වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම මත ඇතිවන ගැටලු වැඩිහිටියන් හුදෙකලා කිරීම පුද්ගල යහපැවැත්මෙන් ඔබ්බට පුළුල් සමාජ හා සංස්කෘතික ඇඟවුම් ඇතුළත් බහුවිධ අභියෝගයක් ඉදිරිපත් කරයි. ලොව පුරා ජනගහනය වයස්ගත වන විට, ඔවුන් හුදෙකලා වීමෙන් පැන නගින ගැටලු අවබෝධ කර ගැනීම වඩාත් වැදගත් වේ. මෙම අනුමානාකාරී ඔස්සේ පුද්ගලයන් සහ සමාජය යන දෙඅංශයට ම ඉන් බලපෑම් සිදු වන අතර, වැඩිහිටි හුදෙකලාව වටා ඇති සංකීර්ණ ගැටලු ජාලය මින් ගවේෂණය කරනු ඇත.

වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම හේතුවෙන් ඇතිවන මූලිකම ගැටලුවක් ලෙස මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු හඳුන්වාදිය හැකිය. මානසික අවපීඩනය, කාංසාව හා වෙනත් මානසික රෝග උග්‍රවීම වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම මත සෘජුවම සම්බන්ධ වේ. මෙවැනි තත්ත්වයන් වැඩිහිටියන් තුළ සියදිවි නසාගැනීම, නින්දා නොයැම, කැම අරවිය හා විවිධ කායික රෝග මතු වීම වැනි ලක්ෂණ නිරන්තරයෙන් වර්ධනය වේ. (Perissinotto" 2019, P.1078-1083) ශාරීරික සෞඛ්‍ය පිරිහීම තවත් ගැටලුවකි. හුදෙකලා වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයින් ශාරීරික සෞඛ්‍යයේ පිරිහීම අත්විඳීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත. සන්ධි රෝග, හෘදරෝග, උදරාබාධ, හා මාංශපේෂී දුර්වලතා ද වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම මත ඇති වේ. එමෙන්ම, සමාජ හුදෙකලාව වැඩිහිටියන් අතර නිදන්ගත රෝග, ක්‍රියාකාරී පරිහානිය සහ මරණ අනුපාතය සමඟ සම්බන්ධ වී ඇති බව ද පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇත. (Cornwell & Waite" 2009, P.227-237)

දීර්ඝායුෂ අඩු වීම ද වැඩිහිටි හුදෙකලාවීම මත ඇති වන තවත් ගැටලුවකි. එනම්, වියපත්වීම සමඟ වැඩිහිටියන් තුළ ජාතික වන අපේක්ෂාහිඟත්වය, අනාගත බලාපොරොත්තු නොමැතිවීම, ජීවත්වීමේ ආශාව, මරණය පිළිබඳ බිය වැනි හැඟීම් තුළ හුදෙකලාවන වැඩිහිටියන් ඉතා ඉක්මනින් මෙලොව හැරයාමේ ඉඩක් පවතී. (Findlay" 2003, P.647-658)

තවත් ගැටලුවක් ලෙස සංස්කෘතික වටිනාකම් බිඳවැටීම සහ අනන්‍යතාව ආශ්‍රිත ගැටලු දක්වාලිය හැකි ය. බොහෝ සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන් සහ භාවිතයන් පරම්පරා හරහා සම්ප්‍රේෂණය වන අතර ප්‍රජාවන් තුළ සමාජ අන්තර්ක්‍රියා හරහා සංරක්ෂණය කර ඇත. වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම මත ඔවුන් සංස්කෘතික උරුමයන් සහ සම්ප්‍රදායන්ගෙන් ඉවත්වන බැවින්, ඒවා සමාජය තුළ සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වෙන අතර සංස්කෘතික අඛණ්ඩතාව සහ අනන්‍යතාව අහිමිවීමට එය බලපානු ලබයි. (Findlay" 2003, P.647) රැකබලා ගන්නන් සහ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ පද්ධති මත බර වැඩිවීම ද ගැටලුවකි. සමාජීය වශයෙන් හුදෙකලා වූ වැඩිහිටියන් විධිමත් සෞඛ්‍ය සේවා සහ අවිධිමත් රැකවරණ සපයන්නන් මත දැඩි ලෙස විශ්වාසය තැබිය හැකි අතර, සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධති සහ රැකවරණ සපයන්නන්ගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි වැඩි පීඩනයක් ඇති කරයි. (Cornwell & Waite" 2009, P.31-48) වැඩිහිටියන් හුදෙකලා කිරීම නිසා ඇති වන සමාජ ගැටලු විසඳීම සඳහා සමාජ සම්බන්ධතා ප්‍රවර්ධනය කිරීම, උපකාරක සේවා සඳහා ප්‍රවේශය ලබා දීම සහ වැඩිහිටියන් අගය කරන සහ සහය දෙන ලෙසට ඔවුන්ගේ සම්ප්‍රජාමයන් පෝෂණය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන පරිපූර්ණ මැදිහත්වීම් අවශ්‍ය වේ. දාර්ශනික දෘෂ්ටිකෝණය වෘද්ධත්ව අවධිය හා බැඳුණු හුදෙකලාභාවය ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ දාර්ශනික දෘෂ්ටිකෝණය විමසා බැලීම මෙහිදී සිදු වේ. ඒ අනුව දර්ශනය යනු නව දැක්මක්, අදහසක් ඉදිරිපත් කරනු ලබන විෂයකි. එය දාර්ශනික ඉතිහාසය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් වටහාගත හැකිය. එහිදී ග්‍රීක යුගයේ සිටි දාර්ශනිකයන් විශේෂයෙන් අවධානය යොමුකර ඇත්තේ ලෝකය විග්‍රය කිරීමටය. නමුත් සම්භාව්‍ය ග්‍රීක යුගයේ ආරම්භයේ පටන් දාර්ශනිකයාගේ අවධානය මිනිසා කෙරෙහි යොමු වී ඇති අයුරු පැහැදිලිය. එහිලා සම්භාව්‍ය ග්‍රීක දාර්ශනික සොක්‍රටීස් මූලාරම්භය සපයා ඇත. එතැන් සිට ආරම්භ වූ සියලු දාර්ශනික පද්ධතීන් හරහා ගොඩනැගුණු දාර්ශනික අදහස් තුළ මිනිසා පිළිබඳ කටීකාව පැවති බව නොරහසකි.

එමෙන්ම මේ සියල්ල ආභාසයට ගනිමින් හා එවකට සිදු වූ සමාජ විපර්යාසවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මිනිසාගේ පැවැත්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට සමකාලීන දාර්ශනික ක්ෂේත්‍රය තුළ ගොඩනැගුණු සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනික සම්ප්‍රදාය උත්සාහ ගෙන ඇත. මෙම දාර්ශනික සම්ප්‍රදාය වෘද්ධත්ව අවධිය හා බැඳුණු හුදෙකලාභාවය ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ තෝරාගත් මාතෘකාව සමඟ සෘජුවම සම්බන්ධ වේ. එනම්, වැඩිහිටි අවධිය යනු මිනිසාගේ ජීවිතයේ එක් නැවතුමක් වන අතර එම අවධියේ ඇතිවන ගැටලු ද පුද්ගල පැවැත්ම අභියෝගයට ලක්වන අවස්ථාවකි. එනම්, සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනික සම්ප්‍රදාය ආරම්භ වන්නේම මිනිසාගේ පැවැත්මට අභියෝග එල්ල වූ කාලවකවානුවකය. ඒ බව සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනික සම්ප්‍රදාය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත හැකිය.

සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනික සම්ප්‍රදාය

සමකාලීන දාර්ශනික ක්ෂේත්‍රය තුළ බිහි වූ වැදගත් දාර්ශනික සම්ප්‍රදායක් ලෙස සාංදෘෂ්ටිකවාදය හඳුන්වාදිය හැකිය. ජර්මන් භාෂාවේ වචනයක් වන ‘ෆිසිඵ්ල’ වයසකදිදවයසැ* යන්න ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීමෙන් ‘ෆිසිඵ්ලඑස්කසිප’ (සාංදෘෂ්ටිකවාදය) නමැති වචනය අලුතෙන් සාදන ලදබව, දර්ශන විචාරකයින් ගේ පුළුල් පිළිගැනීමකි. සාංදෘෂ්ටිකවාද ක්ෂේත්‍රයේ දී මේ ‘ෆිසිඵ්ල’ , ‘ෆිසිඵ්ලඵ්ල’ නමැති වචනය භාවිතා වනුයේ පාරිභාෂිත වචනයක් ලෙසිනි. මේ අන්දමට ‘ෆිසිඵ්ල’ , ‘ෆිසිඵ්ලඵ්ල’ (‘පැවැත්ම’) යන්න පළමුවෙන්ම භාවිතා කරන ලද්දේ ඩේනිෂ් ජාතික සෝරෙන් කියකිගාඩ් නමැති දාර්ශනිකයාය. ඔහු මේ වචනයෙන් අර්ථවත් කරන ලද්දේ ගස්, ගල්, පර්වත, ඇළ, දොළ, ගංගා යනාදියේ පැවැත්මට ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ යෙදෙන (existence) (‘පැවැත්ම’) නොවන අතර එය භාවිතා කරනු පෙනෙනුයේ හුදෙක් මිනිසා සම්බන්ධ සීමිත අර්ථයකිනි. එනම්,

‘මිනිස් අවස්ථා’ (Human Situation) හෙවත් ‘මිනිස් පැවැත්ම’ (zHuman existenceZ) හා සම්බන්ධව පමණි. (කලන්සූරිය, 1975 පි.104) ඔහුගෙන් පසු සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනිකයන් මෙම වචනය පුළුල්ව භාවිතා කරනලද බව සඳහන් වේ.

කෙසේ නමුත් ලෝකය විග්‍රහ කරන්නට උත්සාහගත් සාම්ප්‍රදායික දාර්ශනික තේමාවෙන් බැහැරට ගිය මේ දර්ශනය සමස්ත සමාජය පිළිබඳව අවධාරණය කිරීම වැදගත් බව ප්‍රකාශ කළේය. මනුෂ්‍ය සමාජයේ පුද්ගලයාට හිමිවන ස්ථානය පිළිබඳව ඔවුන් විශේෂයෙන් අවධාරණය කර ඇත. ප්‍රධාන පෙළේ සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනිකයන් වශයෙන් සොරෙන් කියකගාඩ්, මාටින් හයිඩෙගර්, ඇල්බෙයා කැමු, කාල් ජැක්සන්, හර්මන් හෙස්, ග්ලික්ස් බග්, ලුස්පෙන්, ජන්පෝල් සාත්‍රේ සහ ගබ්‍රියෙල් මාසල් වැනි අය වැදගත් වේ. සාංදෘෂ්ටිකවාදී දර්ශනයේ හරය ලෙහෙසියෙන් තේරුම් ගත නොහැකිය. නමුත් මෙම දර්ශනය බිහිවීමට බලපෑ සාධක දෙස අවධානය යොමු කිරීමෙන් එහි හරය තේරුම් ගැනීම පහසු කරවයි.

සාංදෘෂ්ටිකවාදී දර්ශනය බිහිවීම කෙරෙහි විශේෂයෙන් බලපාන ලද්දේ පළමුවන හා දෙවන ලෝක යුද්ධ වලින් යුරෝපා සමාජ රටාව තුළ ඇති වූ විවිධ විපර්යාසයන් ය. විශේෂයෙන් ලෝක යුද්ධ මගින් ඇති වූ අහිතකර බලපෑම් නිසා මිනිසුන් තුළ අවිනිශ්චිතතාව, ඉවිභංගත්වය, හිය, සැකය වැනි ප්‍රබල මානසික දුෂ්කරතාවන් ඇති කරනු ලැබීය. මේ සමගම ගොඩනැගුණු සමාජ, ආර්ථික හා දේශපානමය වටපිටාවන් තුළ පුද්ගල ආකල්පයන්ගේ පැහැදිලි විපර්යාසයන් ඇති වූ බව ද අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. මේ විවිධ අසහනකාරී තත්ත්වයන් තුළ පුද්ගල ජීවිතයේ කිසියම් හසි ‘බවක්’ ගොඩනැගෙනු පෙනේ. මෙහිදී සමස්ත සමාජය පිළිබඳ කල්පනා කිරීම වෙනුවට පුද්ගලයා හෙවත් පුද්ගලික පැවැත්ම පිළිබඳව අවධාරණය කරන්නට වින්තකයන් ඉදිරිපත් විය.

මේ තත්ත්වය වඩාත් තීව්‍ර කරනු ලැබුවේ ලෝක යුද්ධ ගොඩනැගුණු හිංසාකාරී පරිසරය විසිනි. ජීවිත සියදහස් ගණනින් බලාපොරොත්තු රහිත ලෙස විනාශ වීමෙන් ලද කම්පනය හේතුකොට ගෙන මරණය පිළිබඳ හැඟීම් මනුෂ්‍ය සත්ත්වයන් තුළ ප්‍රබල ආකාරයෙන් ඉස්මතු වන්නට විය. දහසක් පැතුම් සිහි තබාගෙන මොහොතකට පෙර ජීවත් වූ පුද්ගලයා ඒ සියල්ල පසෙක දමා බලාපොරොත්තු රහිත ආකාරයෙන් ජීවිතයෙන් වන්දි ගෙවන තත්ත්වයට පත්වීම ජීවිතයේ නිස්සාරත්වය හා අස්ථිරතාව පිළිබිඹු කරන්නට විය. මේ තත්ත්වයන් තුළ ඉවිභංගත්වයට පත් මිනිසා සිය අවශ්‍යතා ඉටු කරගන්නට අපොහොසත් වීමෙන් වඩාත් අසරණතාවයට පත් වූ බව පෙනේ. ජීවිතයේ අර්ථය කුමක්ද යන ප්‍රශ්නය කෙරෙහි අවධාරණය කරන්නට මෙහිදී පුද්ගලයා මෙහෙයවනු ලැබීය. මූලික වශයෙන්ම මේ ප්‍රශ්නය සම්බන්ධව පිළිතුරු සොයන්නට ඉදිරිපත් වූ අය ලෙස සාංදෘෂ්ටිකවාදීන් හැඳින්විය හැකිය. සමකාලීන වින්තාවන් අතර මේ දර්ශනය වඩාත් ප්‍රචලිත වීම කෙරෙහි එම කරුණ ද බලපා ඇත.

මෙලෙස පුද්ගල හෙවත් මිනිසාගේ පැවැත්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට ආරම්භ වූ සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනික සාම්ප්‍රදාය මිනිසාගේ ජීවිතය හා සම්බන්ධ ගැටලු සජීවී ආකාරයෙන් අන්‍යයන් වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට නවකතා, නාට්‍ය ආදී කලා මාධ්‍ය උපයෝගී කොටගෙන ඇති බව ද සඳහන් වේ. මෙහිදී වෘද්ධත්ව අවධිය තුළ මතුවන හුදෙකලාභාවය ද පුද්ගල පැවැත්ම සම්බන්ධ ගැටලුවකි. වැඩිහිටියන් වියපත් වීමත් සමග හුදෙකලාවන අතර ඒ සඳහා විවිධ හේතූන් බලපානු ලබයි. එමෙන්ම වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම මත විවිධ ගැටලු ඇතිවන අතර එම ගැටලු නිසා වැඩිහිටියන් අසහනකාරී ජීවිතයක් භුක්ති විඳිනු ලබයි. මෙය වැඩිහිටියන්ගේ පැවැත්මට හානි ගෙනදෙන්නක් වන අතර වැඩිහිටි ගරුත්වය අහියෝගයට ලක්වන ආස්ථාවකි. සමාජය තුළ හා පවුල තුළ වැඩිහිටියන්ට නිසිතැන ලබාදෙමින්, ඔවුන්ව ආදරයෙන්, රැකබලා ගන්නේ නම්, ඔවුන් හුදෙකලා නොවනු ඇත. මෙහිදී පවුලෙන් හා සමාජයෙන් වැඩිහිටියන්ට හිමි ස්ථානය හිමිවෙනවාද සහ එසේ හිමිවුනත් ඔවුන් තුළ පවතින මනෝභාවයන් මොනවාද යන පැනය මතු වේ. එමනිසා මේ සියල්ලටම විසඳුම් ලෙස, වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවට පත්කරන හේතූන් හඳුනාගෙන ඒවා නැවත ඇති නොවීමට සිදුකළ හැකි පිළියම් යෙදීම අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව, වෘද්ධත්ව හෙවත් වැඩිහිටි අවධියේ ඇතිවන හුදෙකලාභාවය හා ඒ ආශ්‍රිත ගැටලු පුද්ගල පැවැත්ම සම්බන්ධ කාරණාවක් බව පැහැදිලි වන අතර දාර්ශනික ඉතිහාසය තුළ පුද්ගල පැවැත්ම හෙවත් මිනිසාගේ පැවැත්ම සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමුකර ඇති අයුරු සාංදෘෂ්ටිකවාදී දාර්ශනික සාම්ප්‍රදාය ඇසුරින් මනාව පැහැදිලි වේ.

මේ අනුව දාර්ශනික වශයෙන් ද වැදගත් මාතෘකාවක් වන වැඩිහිටි ප්‍රජාව ආශ්‍රිත හුදෙකලාභාවය ඇතිවීමට විවිධ ගැටලු බලපාන බව මනාව පැහැදිලි කරගත හැකිවිය. නමුත් බේදජනකම සිදුවීම නම්, අනෙක් මාතෘකා මෙන් වැඩිහිටියන් ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ කටිකාවන් වර්තමාන සමාජයේ දුලභ වීමයි. එහෙත් රජය විසින් වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා විවිධ ප්‍රතිපත්ති, යෝජනා ඉදිරිපත් කරඇත. එම කාරණා කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම ද මෙහිදී වැදගත් වේ. 2000 අංක 09 දරණ වැඩිහිටි තැනැත්තන්ගේ

අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමේ පනත යටතේ සියලුම වැඩිහිටියන්ට එකසේ ගරුකිරීම සහ සැලකිලි දැක්වීම කළයුතු බවත්, වයස්ගත වන වැඩිහිටියන්ට සමාජමය වශයෙන්, ආර්ථික වශයෙන්, ශාරීරික වශයෙන් සහ ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් කෘෂිමත් වූ ජීවිතයක් සඳහා අවශ්‍ය යටිතල පහසුකම් සැපයිය යුතුබවත් දක්වා ඇත. ඒ සඳහා රජය විසින් සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව යටතේ වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය පිහිටුවා ඇති අතර ඉන් වැඩිහිටියන් හුදෙකලාවීම වැළැක්වීමට සිදුකර ඇති, සිදුකරන කාර්යයන් පහත පරිදි සාරාංශ කර දැක්විය හැකිය.

- ග්‍රාමීය වැඩිහිටි කමිටු පිහිටුවා ඒ යටතේ, වැඩිහිටියන්ගේ සෞඛ්‍ය සේවා, රැකවරණය, ආබාධ හෝ රෝග වැළැක්වීම හා සම්බන්ධ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- වැඩිහිටියන්ට පෞද්ගලික අංශයේත්, විවිධ සංවිධානවලත්, ස්වේච්ඡාවෙන් හෝ අර්ධ කාලීනව සේවාවන් සැපයීම.
- වැඩිහිටියන් මුහුණදෙන ගැටළු විසඳා ගැනීම සඳහා අදාළ ආයතනවලට, මාධ්‍යවලට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම.
- දරුවන් නොසලකන වැඩිහිටියන්ට නඩත්තු මණ්ඩල නීති හා සහන සැලසීම.
- අක්ෂි කාච හා ශ්‍රවණ උපකරණ සැපයීම.
- කායික හා මානසික වශයෙන් හුදෙකලාවන වැඩිහිටියන්ගේ අවශ්‍යතා සොයාබැලීම සඳහා ග්‍රාමීය වශයෙන් වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථාන ආරම්භ කර පවත්වාගෙන යාම.
- ග්‍රාමීය වශයෙන් ආගමික වැඩසටහන් හා සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම.
- කුසලතා ඇති වැඩිහිටියන් සම්පත්දායකයින් වශයෙන් යොදාගෙන පාසල් දරුවන් සඳහා අධ්‍යාපනය ලබාදීම සඳහා උපකාරක පංති පැවැත්වීම.
- වැඩිහිටියන්ට බලපාන නීතිමය කටයුතු සම්බන්ධයෙන් දේශන සංවිධානය කිරීම.
- ස්වයං රැකියා ආරම්භ කිරීම.
- වන්දනා ගමන් හා විවිධ ගමන් සංවිධානය කිරීම.
- ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ග්‍රාම නිලධාරී වසමක්ම ආවරණය වන පරිදි වැඩිහිටි සමිති පිහිටුවීම.
- විශ්‍රාමයට පෙර පුහුණු හා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- වැඩිහිටියන් සඳහා ව්‍යායාම හඳුන්වාදීම.

මේ ආකාරයට රජය විසින් විවිධ වැඩසටහන් වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් සකස් කරඇති නමුත් වර්තමාන සමාජයේ ඇසෙන දකින පුවත් දෙස අවධානය යොමු කිරීමේදී එම කරුණු නිසියාකාරව ඉටුවනවා ද යන්න සැකයක් පවතී. කෙසේ නමුත් වැඩිහිටි ප්‍රජාව මුහුණදෙන මෙම හුදෙකලාව ආශ්‍රිත ගැටලු විසඳීම අතිශය වැදගත් වේ.

නිගමනය

ලොව පුරා සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන වැඩිහිටි ප්‍රජාව, දියුණු වෙමින් පවතින රටක් වන අප රටෙහි ද අනෙක් රටවල් වලට සාපේක්ෂව වර්ධනය වෙමින් පවතී. එවන් තත්ත්වයක් තුළ වැඩිහිටියන් ආශ්‍රිත ගැටලු වැඩිවීම රටට මෙන්ම සමාජයට ද අහිතෝගයකි. එමනිසා අනෙකුත් කාරණා වලට සාපේක්ෂව සමාජ කටයුතුන් බැහැරව පවතින මෙම වැඩිහිටියන් ආශ්‍රිත ගැටලු කෙරෙහි අවධානය යොමුකිරීම අතිශය වැදගත් බව සමස්තයක් ලෙස උක්ත දැක්වූ කරුණු මගින් අනාවරණය කරගත හැකිවිය. ඒ අනුව, මෙම පර්යේෂණය මගින් අපේක්ෂිත වූ පරිදි වැඩිහිටි ප්‍රජාව බහුලව මුහුණදෙන ගැටලුවක් ලෙස හුදෙකලාව හඳුනාගත හැකි වූ අතර, ඒ ආශ්‍රිත විවිධ ගැටලු එනම්, කායික මෙන්ම මානසික ගැටලු වලින් ද වැඩිහිටියන් පීඩාවිඳින බව හඳුනාගත හැකිවිය. එහිදී මෙම පර්යේෂණය ඇසුරින් සොයාගත් කරුණු මත වැඩිහිටි ප්‍රජාව හුදෙකලාවීන් මුදවා ගැනීමට පහත පරිදි යෝජනා කිහිපයක් ද ඉදිරිපත් කළ හැකිය. එනම්,

- වැඩිහිටියන් හා ඔවුන්ට රැකවරණය සලසන්නන් උදෙසා විශේෂිත උපදේශන සේවාවන් දියත් කිරීම ඔස්සේ ඔවුන් එකිනෙකා අතර පවත්නා ගැටුම්, අසමගියන් නැතිකර දැමීමට පියවර ගත යුතුය. එහිදී පවුලේ අරගල වලට මූලික වශයෙන් බලපෑම් කරන ආර්ථිකමය, අධ්‍යාපනික, ආගමික හා ජනමාධ්‍යයන් ද එලදායි ලෙස යොදාගත හැක.
- ජනමාධ්‍ය තුළින් වැඩිහිටියන්ගේ වටිනාකම, හැඟවෙන වැඩසටහන් පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීමට රජය දැනුවත් කළ යුතුය.
- එමෙන්ම වයස්ගත වූවන් පිළිබඳ අධ්‍යාපනයක් පාසල් විෂය මාලාවට ඇතුළත් කළයුතු අතර ප්‍රජාවට ද ඒ හා සම්බන්ධ අවබෝධයක් ලබාදිය යුතුය.

- වැඩිහිටියන් සෞඛ්‍යමය වශයෙන් හා කාර්යය වශයෙන් ශක්තිමත් කිරීමට සේවක සේවිකාවන් පුහුණු කරමින්, වැඩිහිටි නිවාස වෙත හා නිවැසියන් දැනුවත් කිරීමට වැඩසටහන් ආරම්භ කිරීම හා ඒවා ප්‍රායෝගික වශයෙන් සිදුවනවා ද යන්න සොයාබැලීමට අවශ්‍ය වැඩපිළිවෙල ද සකස් කිරීමට වැඩිහිටියන් සම්බන්ධ ක්‍රියාකරන ආයතන දැනුවත් කළ යුතුය.
- වැඩිහිටියන් හා දරුවන් අතර පවතින සම්බන්ධය ශක්තිමත් කිරීමට දෙමාපියන්ට ද වගකීමක් හිමිවේ. එනම්, කුඩාකල සිටම දරුවන්ට යහපත් සිරිත් විරිත් පුහුණු කිරීම, හැකිතාක් දුරට දරුවන් සමඟ සම්පව ඇසුරු කිරීම, දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් හට සැලකීමේ ආදීනව කියාදීම, පිදිය යුත්තන් පිදීම උතුම් ගුණධර්ම බව අවබෝධ කරදිය යුතුය. එමඟින් කුඩාකල සිටම ළදරු මනස යහපතට පොළඹවාගත හැකි වේ.
- වර්තමානය තුළ නිර්මාණය වී ඇති වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීමේ එකම හා ප්‍රධාන ස්ථානය වැඩිහිටි නිවාස යන සංකල්පය බැහැර කළ යුතුය. භෞතික හා ප්‍රායෝගික වශයෙන් කොතරම් සහනදායී වාතාවරණයක් පැවතිය ද වැඩිහිටියන් තුළ පවතින තනිකම හා පාලුව ඔවුන් වෙලා ගනු ඇත. එමනිසා වයස්ගත වූවන් සිය පවුල තුළ ම තබාගෙන උපස්ථාන කිරීම ඉතාම වැදගත් වේ.
- වැඩිහිටි නිවාස තුළ සිටින වැඩිහිටියන්ගේ ආතතිය, ඒකාකාරී දිවිපෙවත් හා පාලුව මඟහරවා ගැනීමට අත්කම් නිර්මාණ හෝ ස්වයං රැකියා අවස්ථා සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිපාදන සැලසීම ශක්තිමත් කළ යුතුය .
- මල් වගාවද ආදායමක් මෙන්ම තෘප්තිමත් වැඩිහිටිවියට ලබාදෙන කාර්යයකි. සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම වැඩිහිටිවියේ හුදෙකලාව බිඳ හෙළීමට උපයෝගී කරගත හැකිය. එනම්, බල්ලන් බළලුන් වැනි සුරතල් සතුන් ආදරයෙන් ඇතිදැඩි කිරීමේදී උන් පෙරළා ආදරය කිරීමට පුරුදුවෙති. තමන් යන එන තැන පසු පසින්ම යයි. සමහරවිට තම පවුලේ අයගෙන් නොලැබෙන සෙනෙහසත් සතුන්ගෙන් ලබාගත හැක.

සමාජයේ සෑම පුද්ගලයෙක්ම තමාගේ මහලුවිය ගත කිරීම සඳහා සුදුසු වැඩපිළිවෙලක් පිළිබඳව තරුණ වියේදී සිටම සැලසුම් කර තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. එනම්, මහලුවියේදී ජීවත්වීමට සුදුසු ස්ථානයක්, ආර්ථිකමය සුරක්ෂිතතාවක් හා යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සියල්ල සැලසුම් කළ යුතුය. තේ කෝප්පයට දැමිය යුතු සීනි ප්‍රමාණයේ සිට ප්‍රධාන වශයෙන් තම ආහාර වේල ගැන පවා සැලකිලිමත් විය යුතුය. වැඩිහිටිවිය යනු රෝගයක් නොවේ. එය සෑම සත්වයකුටම මුහුණ පෑ තත්ත්වයක් බව තේරුම් ගත යුතුය. එමඟින් වියපත් වීමත් සමඟ ඇතිවන හුදෙකලාව ආශ්‍රිත ගැටලු වලින් තොරව ප්‍රීතිමත්ව ජීවිතය ගත කිරීමේ වාසනාව උදාකර ගත හැකිය.

මෙලෙස සමාජයේ අනෙකුත් ගැටලු වලට ලබාදෙන ප්‍රමුඛත්වය ඒ හා සමානව වැඩිහිටියන් මුහුණදෙන ගැටලු වලට ද ලබාදීමෙන් කාර්යය මෙන්ම මානසික නිදහසත් ' යුක්තව වැඩිහිටියන්ට ද සුවසේ ජීවත්වීමේ භාග්‍ය උරුම කරදිය හැකිය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ද සිල්වා, අයි., (2004), ජනගහන අධ්‍යයනය ශ්‍රී ලංකාව ඇසුරින්, කතෘ ප්‍රකාශන.
 අමරසේකර, ඩී., (2005), ශ්‍රී ලංකාවේ සමාජ ප්‍රශ්න, ආර්ය ප්‍රකාශකයෝ, වරකාපොළ.
 රාජපක්ෂ, හසලි (ප්‍ර.සංස්.), (1996), ජාත්‍යන්තර වැඩිහිටි දින විශේෂ කලාපය, ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, නුගේගොඩ.
 රාජපක්ෂ, හසලි (ප්‍ර.සංස්.), (1999), ජාත්‍යන්තර වැඩිහිටි දින විශේෂ කලාපය, ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, නුගේගොඩ.
 මළලසේකර, පී.ඒ., (2013), මළලසේකර සිංහල ඉංග්‍රීසි ශබ්දකෝෂය, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ 11.
 අලගියවත්ත, පුවස්ති., (2004), අලගියවත්ත සංස්කෘත සිංහල ශබ්දකෝෂය, සූර්ය ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ 10.
 රාමනායක, වසන්ත ප්‍රිය (සංස්.), (1999), දෙසතිය, රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ 05.
 බුද්ධදත්ත හිමි, පොල්වත්තේ., (1998), පාලි සිංහල අකාරාදිය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.
 ධම්මබන්දු, ටී.ඇස්., (1997), සිංහල මහා අකාරාදිය, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ 11.
 ගමගේ සිරි., (1995), සමාජ විමසුම, 03 වැනි කලාපය, පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සමාජ විද්‍යා සංගමයේ ප්‍රකාශනයකි.
 උපරතන හිමි, කොටියාගල, සෝරත හිමි, වැලිවිට., (2018), බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව හා මනෝ ප්‍රතිකාරය, කාංචන ප්‍රින්ටර්ස්, නුගේගොඩ.
 අමරසිංහ, සරත්. ටියුඩර් සිල්වා, කාලිංස. සහ ගුණසේකර, සුවිනිතා., (2001), සමාජ විද්‍යාව පිළිබඳ ශබ්දකෝෂය, විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය, මුල්ලේරියාව.
 2000 අංක 09 දරන වැඩිහිටි අයිතිවාසිකම් සඳහා වූ පනත., (2000), රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ.
 2011 අංක 05 දරන වැඩිහිටි අයිතිවාසිකම් සඳහා වූ (සංශෝධිත) පනත., (2011), රජයේ මුද්‍රණ

දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ.

සමාජ සේවා හා සුභසාධක අමාත්‍යාංශය., (2006), ශ්‍රී ලංකා ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය, සමාජ සේවා හා සමාජ සුභසාධක අමාත්‍යාංශය, බත්තරමුල්ල.

ධම්මරතන හිමි, නාරාවිල. පඤ්ඤාලෝක හිමි, හැඩිපත්තල., (1950), භාරතීය දර්ශනය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල.

අබේපාල, රෝලන්ඩ්., (2018), වැඩිහිටි මනෝවිද්‍යාව, සාර ප්‍රකාශන, කොට්ටාව.

කලන්සූරිය, ඒ.ඩී.පී., (1973), ශ්‍රීක දර්ශනය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, රත්මලාන.

ඉලංගකෝන්, සමන්ත., (2016), වියපත්බව පිළිබඳ මනෝවිද්‍යාව, කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි.

ගුණවර්ධන, විල්සන් ඉන්ද්‍රසිරි., (2017), වැඩිහිටියෝ: නීතිය හා රැකවරණය, සී/ස. සරසවි ප්‍රකාශකයෝ, නුගේගොඩ.

කාරියවසම්, තිලෝක සුන්දරී., (1974), පියාපේගේ සංවර්ධන මනෝවිද්‍යාව, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ.

කලන්සූරිය, ඒ.ඩී.පී., (1975), බර්ට්‍රන්ඩ් රසල් සහ සමකාලීන දර්ශනය, ආර්ය ප්‍රකාශකයෝ, වරකාපොළ.

අමරසේකර, ඩී., (2016), වියපත්භාවය පිළිබඳ සමාජ විද්‍යාව, ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල., (2019), මනෝ විකිත්සාව හා උපදේශනය සාකච්ඡාත්මක ප්‍රවේශය, කඩවත.

වැඩිහිටි තැනැත්තන් සඳහා වූ ජාතික සභාව., (2016), සාර්ථක වැඩිහිටි දිවියට මඟ, ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, බත්තරමුල්ල.

වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය., (1999), ග්‍රාමීය වැඩිහිටි කමිටු සඳහා වූ අත්පොත, ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, බත්තරමුල්ල.

මද්දුමාගේ, මිල්ටන්., (2018), වැඩිහිටි ආකල්ප සහ මනෝභාවය, සී/ස. ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10.

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල හා ඒකාබද්ධව ශ්‍රී ලංකා ජනගහන විද්‍යාර්ථීන්ගේ සංගමය., (2004), ශ්‍රී ලංකාවේ වයස්ගතවීමේ ජනගහනය: ගැටලු සහ අනාගත අපේක්ෂාවන්, එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල.

Brearley, C.P., (1990), Working in Residential Homes for Elderly People, Routledge publishers, London.

United Nations., (2020), World Population Ageing 2019, United Nations, New Yoke.

Cacioppo, J.T, Hawkley, L.C., (2010), Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms, Annals of Behavioral Medicine.

Cacioppo, J.T., et al., (2006), Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses, Psychology and Aging.

Cornwell, E. Y., Waite, L.J., (2009), Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults, Journal of Health and Social Behavior.

Findlay, R.A., (2003), Interventions to reduce social isolation amongst older people: Where is the evidence? Ageing & Society.

Gardiner, C., et al., (2018), Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review, Health & Social Care in the Community.

Hawkley, L.C., Cacioppo, J.T., (2010), Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms, Annals of Behavioral Medicine.

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Layton, J.B., (2015), Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine.

Holt-Lunstad, J., et al., (2017), Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review, Perspectives on Psychological Science.

Leigh-Hunt, N., et al., (2017), An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness, Public Health.

Luo, Y., et al., (2020), Hearing impairment and loneliness among older adults in urban China: Analysis of the China Health and Retirement Longitudinal Study, Psychology and Aging.

Perissinotto, C.M., Stijacic Cenzer, I., & Covinsky, K.E., (2019), Loneliness in Older Persons: A Predictor of Functional Decline and Death, Archives of Internal Medicine.

Perlman, D., Peplau, L.A., (1981), Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), Personal relationships in disorder, Academic Press.