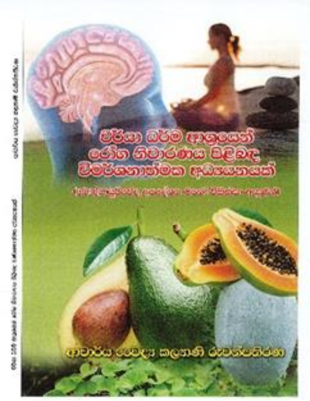
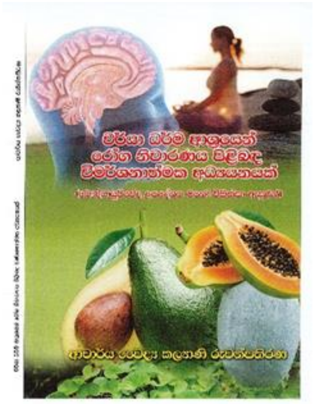
Psychological Academic Books written by Dr. Kalyani Ruwanpathirana (Ph.D)

Research Publications (Book of Abstracts – Sinhala & English Version)

Title	Date	Abstract (minimum 300 words)	Published Source (Path of link)
චර්යා ධර්ම ආශ්‍රයෙන් රෝග නිවාරණය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්  ISBN-978-955-42659-1-2	2016 - 2021	චර්යා ධර්ම ආශ්‍රයෙන් රෝග නිවාරණය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් යන මෙම කෘතිය මාගේ විශේෂ මනෝකායික රෝගාබාධ සායන වල ක්‍රියාත්මක කල ප්‍රතිකාර සහ අත්දැකීම් පදනම් කරගනිමින් ලියවුනු පර්යේශනාත්මක කෘතියකි. පුද්ගල චර්යාව සෘජුවම මනස හා බැඳී පවතී. නූතන සමාජය තුළ බහුලවම දක්නට ලැබෙන මානසික රෝගාබාධ සඳහා BACP මගින් කරන ලද චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර මෙහි අන්තර්ගතය. මිනිසා ආධ්‍යාත්මික දිවිපෙවෙතින් ඈත් වීම, තරඟකාරී අධ්‍යාපනය, රැකියා හා ආර්ථික ප්‍රශ්න, මත්පැන් භාවිතය,ඔහුට මුහුණ දීමට සිදුවෙන විවිධාකාර රැවටීම්, කලකිරීම්, නොසලකාහැරීම්, වියෝවීම්, අසමත් වීම් ආදිය නිසා බොහෝ මානසික ගැටළු හට ගනී.මෙහිදී එම පීඩාකාරී මානසික ගැටළු සමග පුද්ගලයා දවස ගත කරයි. මෙලෙස දිගු කාලීනව ආතතිකාරක වලට ලක් වීම නිසා ඔවුන්ගේ කායික මානසික දෙඅංශයේ ප්‍රතිශක්තිය බිඳ වැටේ. මානසික සමතුලිතතාවයද බිඳ වැටේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මොවුන් තුල බහුලවම දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ නම් නින්ද නොයාම, අධික කෝපය, ආහාර අරුචිය, මළපහ පිට කිරීමේ අපහසුව යනාදී තත්ත්වයන් වේ. බඩගින්න, නින්ද, මළපහ පිට කිරීම ආදී සාධක පුද්ගලයාට ස්වාභාවිකව හිමිවන හිතකර ක්‍රියාදාම වේ. මනො ව්‍යාධීන්ගෙන් පෙලෙන මෙම ක්‍රියා සිදු කර ගැනීමට කෘතීම ඖෂධ භාවිත කරයි. විශේෂයෙන්ම මෙම කෘතියේ දැක්වෙන චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර මනෝ මූලික රෝගාබාධ සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. බරපතල මනෝ ව්‍යාධීන්ගෙන් පෙලෙන අය ඖෂධ ප්‍රතිකාර සමග මෙම චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර භාවිත කිරීමෙන් විශම චර්යාව සමතුලිත කරගත හැක. මනෝකායික රෝගාබාධ වලදී	ඩ්‍රිල් ප්‍රින්ටර්ස් හා ගොඩගේ සහෝදරයෝ

		පුද්ගලයා යථාර්ථයෙන් මුලුමනින් ඉවත් වී නැත. මෙම රෝගාබාධ සඳහා මුල් වී ඇත්තේ ආශාව, බිය, දුක, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි සාධක වේ. එබැවින් එහිදී මනෝ භාව තුලන චිකිත්සාවක් කල යුතුය. අෂ්ටාංගහෘදය සංහිතා නම් සම්භාව්‍ය වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයට අනුව උන්මාද රෝගයට ආශාව, බිය, දුක, ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය මුල් වූ අවස්ථාවේ දී ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මතා ගොඩනැගීම හා අධිෂ්ඨාන ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම තුලින් රෝගය සුවකරගත හැකිය. ඖෂධයකින් අධිෂ්ඨාන ශක්තිය වර්ධනය හෝ ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මතා ගොඩනැගීම කල නොහැක. මනෝ භාව තුලනය කරන ඖෂධ බොහෝ ඇත. ඒවායින් මනෝභාව තුලනය කරනුයේ තාවකාලිකවය. ඖෂධ සාන්ද්‍රණය ශරීරයෙන් ඉවත්වනවාත් සමගම නැවත රෝග ලක්ෂණ මතු වේ. නමුත් මෙම කෘතියේ සඳහන් චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර තුලින් මනෝභාව තුලනය කරනුයේ පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරික ස්වභාවය සැකසීමෙනි. පුද්ගලයා තුළ යම් ශික්ෂණයක් ගොඩනැගීමෙනි. එබැවින් එහිදී රෝග ලක්ෂණ නැවත මතු නොවේ.ඉහත සඳහන් කල මූලාශ්‍රය මූලාශ්‍රය දක්වන ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්මතා ගොඩනැගීම හා අධිශ්ඨාන ශක්තිය වර්ධනය යන දෙකම චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ගණයට අයත් වේ. මනෝ මූලික රෝගාබාධ සඳහා **BACP** මගින් කරන ලද චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර පිලිබඳ විමර්ශනාත්මක කෘතියක් මෙතෙක් ලියැවී නැති බව අපගේ හැඟීමයි. එම ඌණතාව මෙම කෘතිය තුළින් සම්පූර්ණ වෙතැයි විශ්වාස කරමු. **BACP** හදාරන පශ්චාත් උපාධි ශිෂ්‍යයින් හා වෘත්තිකයන් සඳහා මෙවැනි කෘති සම්පාදනය කරන ලෙස යෝජනා කළ එමෙන්ම ඒ සඳහා මා දිරිමත් කළ කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් උපාධි ආයතනයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂක පූජ්‍ය මහාචාර්ය කොටපිටියේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට ද මෙහිදී මගේ ගෞරවාදර ස්තූතිය හිමි වේ.	

		අන්තර්ගතය : • පෙරවදන • පරිච්ඡේද 01 - හැදින්වීම • පරිච්ඡේද 02 - චර්යා ප්‍රතිකාරවල ඓතිහාසික පසුබිම • පරිච්ඡේද 03 - අයහපත් චර්යා ධර්ම හා නූතන රෝගාබාධ • පරිච්ඡේද 04 - චර්යා ධර්ම වල සාකල්‍යතාවය සිද්ධි අධ්‍යන මගින් පරිචය ගත කිරීම • පරිච්ඡේද 05 - නිගමනය • ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය	
An Analytical Study on Preventing Diseases Through Behavior  **ISBN-978-955-42659-1-2**	**2016 - 2021**	"An Analytical Study on Preventing Diseases Through Behavior" is a research work done and written based on the treatment practised at my special clinics for psychosomatic disorders. Personal behavior is directly related to and associated with the mind. This book includes behavioral therapy and treatment done through BACP for mental disorders which are commonly prevalent in the society today. Today man is faced with acute and grave mental problems due to being distant and remote from spiritual development, due to competitive education, employment, financial problems, addiction to liquor and drugs, deceptions and cheatings, disappointment, negligence, deaths and departures of their loved ones and failures. Hence, today man spends his time and lives suffering miserably from these problems.	**Deal Printers and Godage Brothers**

		Therefore, both of their mental and physical immunity and mental equilibrium as well have drastically declined due to being subjected to stress-causing agents for a long time. As a consequence of these conditions, symptoms such as poor sleep, aggressiveness, poor appetite and difficulty in excretion are mostly evident and manifest in them. Hunger, sleep and excretion etc. are innate phenomena endowed and gifted to man naturally. People who are suffering from mental disorders perform these actions purely with the help of artificial medicine being taken. Behavioral therapy and treatment mentioned in this book have proved itself very effective, efficacious and meticulous for psychosomatic disorders. Abnormal behavior of these patients who are suffering from serious mental disorders can be mitigated and lessened by taking these behavioral therapy and treatment together with medicine. In case of psychosomatic disorders, a person is not completely distant from reality. The root causes of these disorders are the factors such as desires and longings, fear, grief and sorrow and jealousy. Therefore, an emotional balance therapy should be done to relieve them. According to *Ashtangaherdaya Samhita*, mania caused by desires and longings, fear, grief and sorrow and jealousy can be cured and alleviated by building opposite conditions and resolute determination. Building opposite conditions and resolute determination cannot be done with medicine alone. Today there are many medicines that could balance mental emotions but they are temporary. With the release of the potency of medicine out of the body, again these symptoms may appear. But behavioral therapy and treatment prescribed in this book could balance and equate emotional development and mental states by	

changing the thinking patterns of man and building restraint in him. Therefore, symptoms may not appear again. Opposite conditions and resolute determination mentioned and referred to in *Ashtangaherdaya Samhita* source are all behavioral therapies and treatment.
A similar analytical work of this nature on behavioral therapy done through BACP for psychogenic disorders has not been published so far. I strongly believe that this gap will be filled by this book.

This book was written as a mark of respect to Ven. Prof. Kotapitiye Rahula Thero, former Director of the Post Graduate Institute of Pali and Buddhist Studies of the University of Kelaniya who motivated and encouraged me write this book for the benefit of students who follow their Post Graduate Degrees through BACP and for other professionals.

Content

Preface

Chapter 02
Introduction

Chapter 02
Historical Background of Behavioral Therapy

Chapter 03
Adverse Behavioral Patterns and latest diseases

Chapter 04
Efficacy and effectiveness of Documentation of Behaviour through case history/study

Chapter 05
Conclusion

Bibliography

Research Profile links

Google Scholar	
LinkedIn	
Research Gate	