සසල දිවිමග නිසල කරනට

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

පූජ්‍ය බෝධි චිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ
මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

1

අද ඇරඹෙන සිත නිවන ලිපි මාලාව

මානසික පීඩනය, ආතතිය

(Stress) යනු කුමක්ද?

මානසික පීඩනය හෙවත් ආතතිය (Stress) ගැන මෑත කාලයේදී මුලින් ම සඳහන් කළේ හෑන්ස් සෙලී (Hans Salye) නමැති කැනේඩියානු ජාතික ජීව විද්‍යාඥයායි. ඔහු Stress යන්න අර්ථ දැක්වූයේ "Non specific response to any demand" යනුවෙනි. මෙය "කුමන විදියක අවශ්‍යතාවක් පැන නැගුනත් (මෙය සාමාන්‍ය එදිනෙදා සිදුවීම්වලට මුහුණ දීමේදී හෝ මොනයම් අභියෝගයකට මුහුණ දීමට සිදුවීමේ දී හෝ) ඒ සියල්ලට ම එක සමාන වූ ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම" යනුවෙන් පැහැදිලි කළ හැකිය.

මෙය බුද්ධ ධර්මයට අනුකූල ව විස්තර කරන්නේ නම්
"අෂ්ඨ ලෝක ධර්මය හමුවේ නිරන්තරයෙන් සැලෙන/ කම්පාවන සිතකින් යුක්ත වීම" යනුවෙන් කිව හැකි ය.

Stress යන්න මනුෂ්‍යයාට අන්තර් පුද්ගල සහ පාරිසරික බලපෑම් මත, ඒ බාහිර බලපෑම්වලට මනුෂ්‍යයා ප්‍රතිචාර දක්වන ක්‍රමය අනුව ඇතිවන්නකි. සාමාන්‍යයෙන් ආතතිය පවතින විට අප හිතන්නේ මේ ක්‍රියාදාමයන් අපට කරදරයක් හිරිහැරයක් ලෙසටයි. එම හිතකර නොවන පරිසරයේ ජීවත් වීමට සිදුවීම නිසා, අප තුළ හටගත් ආතතියට (Stress වලට), එම බාහිර පරිසරය වගකිව යුතු යැයි දොස් පවරමින් සිතන්නට අපි පුරුදු වී සිටිමු. නමුත් මෙය පිටතින් සිදුවන්නක් නොව, පුද්ගල ප්‍රතිචාරවලට, බාහිර පරිසර සාධකවලට, ස්වභාවික ධර්මතාවලට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද යන්න මත අප සිත තුළ හටගන්නා කැළඹිල්ලකි. තවත් විදියකින් පවසනවා නම් Stress යනු බාහිර සාධකවලට අප දක්වන ප්‍රතිචාර මත, සිත තුළ ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව නිසා, තම සිත තුළ ම හටගන්නා අධික පීඩාවයි. මෙය අප බාහිර දේවල් අරමුණු කර ඒ දිහා බලන කෝණය, මවන අදහස් උදහස්, කරන කල්පනා යන්න මත, තනිකර ම අප සිත තුළ අප ම ඇති කරගන්නා තත්වයකි. එම නිසා ' එරෑ ඇතිකර ගැනීම, ඇති වී ඇති ' එරෑ නැති කර ගැනීම හෝ ' එරෑ නොවී වැඩ රාජකාරිවල යෙදී නිවුනු, සැනසුනු දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමේ වගකීම සම්පූර්ණයෙන් ම තමා සතු බව පෙනී යයි.

අප හඳුනා ගත් පරිදි, Stress යනු තම සිතේ ම ඇති වන ඇවිස්සීමයි. මේ සිතේ ඇවිස්සීම බුදුරජාණන්වහන්සේ "දුක" යනුවෙන් පෙන්වා දුන් සේක. මේ දුක/ Stress යමෙකු තුළ විවිධ මට්ටම්වලින් විද්‍යමාන විය හැක. මේ Stress එහෙමත් නැත්නම් දුක ප්‍රධාන කාරණා දෙකක් මුල් කරගෙන හට ගැනීමට හැකියාවක් ඇත. එනම් පිටත දේ මුල් කරගෙන සිත ඇතුලේ හටගන්නා ඝට්ටනය හා සිත ඇතුළත දේ මුල් කරගෙන සිතේ හට ගන්නා ඝට්ටනය යනුවෙනි.

1. පිටත දේ මුල් කරගෙන හට ගන්නා ඝට්ටනයට පාදක වන කරුණු කීපයක් නම්,

● බාහිර පරිසර සාධක නිසා ("යම් පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං" - කැමති දේ නොලැබීම, කාලගුණයේ ඇති වන වෙනස්වීම් නිසා...... යනාදි වශයෙන්)

● අන් අය නිසා ("පියේහි විප්පයෝගෝ දුක්ඛෝ, අප්පියේහි සම්පයෝගෝ දුක්ඛෝ" - ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම සහ අප්‍රියයන් සමඟ එක්වීම...... යනාදී කරුණු නිසා)

● ස්වභාවික ධර්මතා (අනිත්‍යතාව, ජාතිය, ජරාව, ව්‍යාධිය, මරණය...... යනාදී කරුණු නිසා)

2. සිත ඇතුළේ හට ගන්නා ඝට්ටනය තමන්ගේ විචාර බුද්ධිය හා චිත්තාවේග මුල් වී හටගනී. චිත්තාවේග බුද්ධියට හරස්වීමෙන් මේ ඝට්ටනය හටගනී. හරි - වැරදි, හොඳ නරක බුද්ධියට ගෝචර වේ. නමුත් හිතේ චිත්තාවේග හටගත් විට දී ඒ හටගත් ආශාව, රාගය, තරහව, භය ආදියට කෙසේ හෝ යටත් වීමට චිත්තාවේගය කෙනෙකු පොළඹවයි. මෙවිට බුද්ධියට තේරුන හොඳ, නරක, හරි වැරදි දෑ පසෙක දමා තමන්ගේ ආවේගයට නතුව තම සිතැඟි පරිදි එය ඉටු කිරීමට උත්සාහ ගන්නා විට දී තම හිත තුළ ඝට්ටනයක් උපදී. මේ දෙවිදියට ම කෙනෙකු තුළ නිරන්තරයෙන් දුක/Stress විවිධ මට්ටම්වලින් හටගනී. අප සිත තුළ නිරන්තරයෙන් සිදුවන ඝට්ටනවලින් හටගන්නා අසීමිත ප්‍රතික්‍රියා නිසා මනසට මෙන් ම ශරීරයට ද අවිවේකි තත්ත්වයක් උදා වේ. මෙම සිතේ ඇවිස්සීම නිසා ඇතිවුන කායික හා මානසික අසහනය/දුක/Stress වැඩිදුරට වර්ධනය වන පිළිවෙළ බුදුන්වහන්සේ මෙසේ දේශනා කර ඇත. එනම් "සෝක පරිදේව, දුක්ඛ දෝමනස්ස, උපායාස" යනුවෙනි. Stress කියන මානසික පීඩනය ගැන පරීක්ෂණ පවත්වා ඒ ගැන අද කාලයේ විද්වතුන් දරන මත අපට මේ ගැන නිවැරදි අවබෝධයක් ඇතිකර ගැනීමට වැදගත් වන නිසාත්, ඒ අතුරින් හැන්ස් සෙලී Hans Selye නැමැති විද්‍යාඥයා තවදුරටත් Stress ගැන පරීක්ෂණ පවත්වා මෙවැනි පීඩනයකට පත්ව ඇති මනස ක්‍රියාකරන අයුරු ගැන සොයාගත් දේ විස්තර කර ගැනීමෙන් බුදුරජාණන්වහන්සේ අවුරුදු 2500 කට පෙර දෙසූ ඒ උත්තරීතර දහම තේරුම් ගැනීමට යම් උපකාරයක් වන නිසාත් මෙහි සටහන් කිරීම වටී යැයි හැඟුණි.

Hans Selye " General Adaptation Syndrome" යන්න යොදා ගනිමින්, මේ Stress යන මානසික පීඩනය නිසා සිත තුළ ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියා වර්ධනය වන අයුරු ප්‍රධාන අවධි තුනකින් විස්තර කරයි. පළමුවැන්න Alarm Reaction නමින් හැඳින්වෙන, මුහුණපාන සිදුවීම්වලට මුලින් ම අප තුළ ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාවයි.

උදාහරණ - තම පවුලේ සමීපතමයෙකු මිය ගිය අවස්ථාවක දී අප කරන්නා වූ සෝක කිරීම්, හඬා වැලපීම් ආදියයි.
ඉහත "සෝක, පරිදේව" යනුවෙන් සඳහන් කර ඇත්තේ මේ මුල් අවස්ථාවේ දී චිත්තයේ ඇතිවන ස්වභාවයයි.

මේ හැඬීම්, වැලපීම්, ශෝක කිරීම් තවදුරටත් දිගින් දිගට ම පැවතුන හොත් එය ඝට්ටන අවධිය "Stage of Resistance" නැමැති දෙවැනි අදියර දක්වා වර්ධනය වී "දුක් දොම්නස්" ඇති තත්ත්වයට පත් වේ. මෙහිදී මේ සිදුවීම් පිළිගැනීමට ඇති අකැමැත්ත නිසා තව තවත් මිය ගිය අතීතයක මතක සටහන් හාරා අවුස්සමින් මනසින් සාදාගත් මනෝ ලෝකයක තනි වී සිහින මවමින් තාත්වික ස්වභාවය :ඍ්කසඑහ* සමග නිරන්තරයෙන් ගැටෙමින් නොකා නොබී රස්සාවලට නොයා, සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදී සියලු දේ එපා වූ ස්වභාවයෙන් දිගින් දිගට ම ශෝක කරමින් "දෝමනස්සයෙන්" කල්ගත කරන නිසා මුළු ශරීරය ම එන්න එන්න ම අහිතකර හෝමෝනවල බලපෑමට දිගු කාලීනව ලක්වෙමින් ඇඟපත වේදනා කැක්කුම් ඇති ව ශරීරය ද මනස මෙන් රෝගී වීමට පටන් ගනී. "දුක්ඛ" යනුවෙන් මෙහිදී හඳුන්වන්නේ ශාරීරික දුක වන අතර "දෝමනස්ස" යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මානසික පීඩනයයි. මේ තත්ත්වය වෛද්‍ය විශේෂඥයෝ "Clinical Depression" නමින් හඳුන්වති.

මේ තත්ත්වය තවදුරටත් පැවතියහොත් දුබල වීමේ අවධිය "Stage of Exhaustion" යන තත්ත්වය දක්වා වර්ධනය වේ. මෙහිදී මානසිකවත්, ශාරීරිකවත් මොහු දුබලවී ජීවිතය පවා රැක ගැනීමට ඇති ශක්තිය හීන වී යා හැකි ය. මෙම අවස්ථාවේ දී සියදිවි නසා ගැනීමට පවා පෙළඹිය හැකි අතර එසේ නැතහොත් මරණය පවා ළඟාවිය හැකිය. " උපායාස" යනු මේ අවධියයි.

Stress Managment නැතහොත් මානසික පීඩනය/ආතතිය පාලනය කිරීම
විසි එක් වැනි ශතවර්ශයේ අග භාගයේ ඇතැම් මනෝ විද්‍යාඥයන්, Stress පාලනය කරමින් ජීවත්වීමට, බුදු දහමේ එන ඉගැන්වීම් බොහෝ දුරට උපයෝගි කරගන්නා බව නොරහසකි. මේ සඳහා භාවිතා කරන,

- Simple Relaxation
- Breathing Relaxation
- Progressive Muscular Relaxation
- Visualisation Relaxation Meditation
- Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR)
- Acceptances & Commitment (ACT)
- Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)
- Dialectic Behavioral Therapy (DBT)
- Mindfulness Cognitive Behavioral Therapy (MCCBT)

යනුවෙන් මෙහි සඳහන් කළ හැකි ක්‍රම කීපයකි. මනෝ විද්‍යාඥයින් මේ Stress / ආතතිය පාලනය කිරීමට ගන්නා උත්සාහයේ දී එම අනුගමනය කරගෙන යන ක්‍රමවේදයනට වඩා, බොහෝ උසස් අයුරින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ Stress, /දුක සම්පූර්ණයෙන්ම නැති කර ගන්නා විදිය ලෝකවාසීවන්ට පෙන්වා දුන් සේක. බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීම වී ඇත්තේ මේ Stress, /දුක නැති කර ගැනීම පිළිබඳවයි. මහා මංගල සූත්‍රය සෑම බෞද්ධයෙකු ම පාසා කටපාඩමින් දන්නා නිතර භාවිතා කරන සූත්‍රයකි. මෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඕනෑම කෙනෙකුට තමන් ඉන්නා මට්ටමේ සිට මේ දුක නැති කර, උතුම් සැපත අත්කරගන්නා අයුරු පියවරෙන් පියවර පැහැදිලි ව දේශනා කර ඇත. මෙහි අවසානයේ

***"ඵුට්ඨස්ස ලෝක ධම්මේහි
චිත්තං යස්ස න කම්පති
අසෝකං විරජං ඛේමං
ඒතං මංගල මුත්තමං"***

යනුවෙන් වදාරා ඇත.
මෙයින් අදහස් කරනුයේ වෙනස් වෙමින් පවතින තත්ත්වයන් මධ්‍යයේ එනම් දුක - සැප, ලාභ - අලාභ, නින්දා - ප්‍රශංසා, යස - අයස යන අෂ්ඨ ලෝක ධර්මය හමුවේ යමෙකුට තමන්ගේ චිත්තය කම්පා නොවී තබා ගැනීමට හැකි නම්, "අසෝකං" - ශෝකයක් නොමැතිව, "විරජං" - රාගයක්, ඇලීමක් හා තණ්හාවක් නොමැතිව, "ඛේමං" - බියක් නොමැතිව "ඒතං මංගල මුත්තමං" ලබාගත හැකි උතුම් ම සැපත මෙය වන බවයි. මේ සියලු දුක/Stress චිත්තාවේග යන සිතේ අවිස්සීම නැතිවීමෙන් ඇතිවන සිතේ නිවීම, නිවන හෙවත් නිර්වානය (නිර්. වානය) නම් වේ. (නිර් යනු නැත අරුත ද, වානය යනු වැනීම හෙවත් සෙලවීම යන අරුත ද දේ. මේ පද ගැලපූ විට නොසැලෙන කම්පා නොවන මනස යන අරුත් දේ) මෙයට අනුව බලන විට දී නිවන් අවබෝධය යනු අටලෝ දහම හමුවේ නොසැලෙන මනසක් ඇතිකර ගැනීමයි.
ආතතිය පාලනය කිරීම ගැන කතා කිරීමට පළමු ව ආතතියට මුල් වන "සිතේ" ස්වභාවය අධ්‍යයනය කිරීම වැදගත් වේ.

මතු සම්බන්ධයි

සුභාවිත ගීතයේ අන්තර්ජාල නවාතැන - තිසර ගුවන්විදුලිය www.thisara.com