උදාහරණ කිපයකින් මේ ගැන තවදුරටත් විස්තර කරනවා නම්,

- බයක් දැනුන විට ඇඩ්රිනලින් Adrenalene නම් හෝමෝනය විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය රුධිරයට එක් කරයි. මේ රසායනික ද්‍රව්‍යයේ බලපෑම නිසා මුහුණ පා ඇති අවදානම තත්ත්වයෙන් ජීවිතය බේරා ගැනීමට ශරීරයට ක්ෂණික ශක්තියක් ලබා දී, ශරීරයේ හදවතේ ගැස්ම වැඩිකර, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය නැවැත්වීම අතුළුව සියලු පද්ධතිවල ක්ෂණික වෙනස්වීම් සිදුකරයි. ඉන්පසු ව අපගේ මාංශ පේශීන් තද වී අපට පැන දිවීමට හෝ අවදානම ඉවත් කර ගැනීම පිණිස සටන් කිරීමට ශරීරය සූදානම් කරයි. මෙවිට අප ඒ චිත්තාවේගයට නතු ව ආවේගශීලීව සටන් කිරීම හෝ වේගයෙන් පැන දිවීම කරනු ලබයි. මෙය ඉංග්‍රීසියෙන් ,සටයුළු දර පකසටයළු සැඳිවදබිද, යනුවෙන් හැඳින් වේ.
- ආශාවක් ඇති වූ විට - ආශා කරන දේ ලබා ගැනීමට උත්සාහයෙන් ක්‍රියාකරනෙමු.
- ශෝකයක් ඇති වූ විට - කෑකෝ ගසමින් හඬා වැලපෙමු.
- තරහක් ඇති වූ විට - කෑ ගසමින්, පරුෂ වචනවලින් බැන වදිමින්, ගහ ගනිමින්, බඩු පොළවේ ගසමින් හැසිරෙමු. සමහර විට මිනි මැරුම් පවා අප අතින් සිදු වී මෙය කෙළවර වීමට ඉඩ ඇත. ප්‍රතිවාදියා තමන්ට වඩා බලවත් නම් බොහෝ විට තමන්ට ම හානි සිදු කර ගැනීමට ද ඉඩ තිබේ.

මේ චිත්තාවේග ක්‍රියාවට නංවා තමා තුළ ඇති වූ අසහනය දුරු කර ගැනීමට නොදැනම කළා වූ උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මේ ක්‍රියාවලියෙන් පසු ශරීරයට පහසුවක් දැනීමට පටන් ගනී.
මේ ක්‍රියාවලිය එනම් තදවුණු මාංශ පේශීන්ගේ ලිහිල් වීම (Relase of Tension) නිසා සිදුවන දේ අපට නොතේරුනත් අපගේ සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී පවා මේ ගැන වෙනත් ස්වරූප වලින් කතා කරනු ලබයි.

උදා - යමෙක් චිත්තාවේගශීලී ව නැතිනම් හැඟීම් බර ව සිටින විට අපි "මොකද තදවෙලා?", "අරයට හොඳට ම තද වෙලා" යනුවෙන් පවසමු, ඒ වගේම අපේ පිළිගැනීමක් තිබෙනවා යම් ශෝකයක් හිතට දැනුන විට "කෑ ගහලා හැඩුවා ම", "විලාප දී හොඳට අඬුවා ම" හිතට සහනයක් දැනෙනවා කියා. ඒ වගේ ම "එයාට හොඳවයින් දෙකක් දීපු නිසා මට දැන් තින්ද යනවා" යනුවෙන් කරන්නා වූ මේ වගේ ප්‍රකාශයන් අපට හිතර දෙවේලේ අසන්නට ලැබේ.

මෙතැන දී සාමාන්‍ය ජනයා පවා කතා බහට ලක් කරන්නේ ශරීරයේ සිදුවන තද වීම් හා එහි ලිහිල් වීම් නිසා දැනෙන පහසුව හා සහනය ගැනයි. නමුත්, හැම අවස්ථාවක දී ම අප හට;
- ආශා කරන දේ ලබා ගැනීමට නොහැකි වේ.
- තරහා ආ විට එය පිට කිරීමට හෝ පලිගැනීමට නොහැකි වේ.
- බය වූ විට පැන දිවීමට හෝ සටන් කිරීමට නොහැකි වේ.
- ශෝකයක් ආ විට විලාප දී හැඩීමට නොහැකි වේ.

එවිට මේ චිත්තාවේග නිසා ශරීරයේ ඇති වූ තදවීම ලිහිල්කර ගැනීමට මගක් නොපෑදේ. මෙවිට එන්න එන්නම අපේ අසහනය වඩ වඩා වර්ධනය වේ. යමෙක් මේ අවස්ථාවට පැමිණි විට අධික පීඩනයට ලක් වී Stress වී ඇතැයි පැවසේ.

Stress වීමේ නැතිනම් මානසික පීඩනයට ලක් වීමේ විපාක

අපට බයක්, කේන්තියක් ආ විට ස්‍රාවය වන ඇඩ්රිනලින් වැනි හෝමෝන, අපගේ ජීවිතයට සැබෑ තර්ජනයක් එළුල වී ඇති අවස්ථාවල දී, අප ජීවිත ආරක්ෂාවට (පණ බේරා ගැනීමට) වැදගත් වේ. නමුත් අප සුළු දේවත් භය, ශෝකය, කේන්තිය යන ආවේග මුල් කරගෙන හිතර දෙවේලේ ද්‍රවය ගත කරයි නම්, එවිට මෙම හෝමෝන අධික ලෙස ස්‍රාවය වීම නිසා හිතර රුධිරය අපිරිසිදු වීමෙන් අපට අර්ථයකට වඩා අනර්ථය පිණිස ම එය හේතු වේ.

සිතේ සැමවිට නරක සිතිවිලි පැවතීම හේතුවෙන් විවිධ චිත්තාවේග වලින් අප හිතර ආරූඪ වී සිටින නිසා හිතර දෙවේලේ විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය අප ලේ වලට එකතු වීමට ඉඩ දීමෙන් ලේ ධාතුව නිරන්තරයෙන් ම නරක් වීම සිදු වේ. මෙම අපිරිසිදු වුන ලේ පහසුවෙන් නැවත පිරිසිදු නොවේ. මෙසේ හිතර ම අපිරිසිදු රුධිරය ශරීරයේ සංසරණය වීම නිසා ශරීරයේ සෛලවලට අවශ්‍ය ඔක්සිජන්

සිත නිවන ලිපි මාලාව - තෙවන කොටස

නොලැබී යන අතර කාබන්ඩයොක්සයිඩ් හා අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර වීමේ ක්‍රියාවලියද අඩාළ වේ. මෙය දිගු කාලීන ව කෙනෙකු තුළ සිදුවේ නම් එම තැනැත්තා මානසික හා කායික රෝගියෙකු වීම නොවැළැක්විය හැකි ය.

මෙම ක්‍රියාදාමයට නතු වූවන්ගේ සම දුර්වර්ණ වීම ද, සම දූෂණය වීම ද, (Rash) දද, කුෂ්ඨ හට ගැනීම ද, අස්වල දීප්තිය නැති වී මලාතික වීම ද, පෙර මුහුණේ තිබූ කාන්තිය නැති වී අවලස්සන වීම හා ශරීරයට නෙහෙට්ටුව දැනීම යනාදි බාහිර ලක්ෂණ පහළ වේ.

එලෙස ම මෙම Stress වීම නිසා ශරීර අභ්‍යන්තරයේ ද තම ඇසට නොපෙනෙන නොදැනෙන ආකාරයට විශාල වශයෙන් අනර්ථකාරී විපර්යාස සිදු වේ.

එයින් සමහරක් නම් :-
ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීමට පටන් ගැනීම ද, එමගිසා බැක්ටීරියා හා වෛරස් ආසාදන රෝගවලට හිතර භාජනය වීම ද, ප්‍රතිශක්තිය හා සෛලවල ඔක්සිජන් අඩුවීම නිසා පිළිකා හට ගැනීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වීම ද, අඟ පතේ කැක්කුම් වේදනා ඇති වීම ද, හිසරදය, ආමාශ ප්‍රදාහය (Gastritis)" දියවැඩියා රෝගීන්ගේ රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය වැඩි වීම ද, තරබාරු වීම ද, හෘදයාබාධ, අධික රුධිර පීඩනය හා එම

නිසා අංශභාග වැනි රෝග ඇති වීම ද නම් කළ හැකි රෝග කීපයකි.

මේ නිසා ඇති විය හැකි අනේකවිධ මානසික ආබාධ අතුරෙන් විෂාදය (Depression), හදිසි කෝපය, නොසන්සුන්- තාවය, අමතකවීම, හිතර හිතර ගැටුම් ඇති කර ගැනීම, මත් ද්‍රව්‍ය මත් කුඩු භාවිතයට යොමු වීම හා සිය දිවි නසා ගැනීම යනාදිය නම් කළ හැකි කීපයකි Stress නිසා මේසා අප්‍රමාණ ශාරීරික හා මානසික හානියක් සිදු වේ.

තවීන විද්‍යාවේ ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට (Stress Management) උපදෙස් දෙනුයේ ශරීරය සැහැල්ලු (Relax) කිරීමට හා සිතිය පිහිටුවීමෙන් හිත සන්සුන් කර ගැනීමටයි. මෙවැනි තාවකාලික සන්සුන් බවක් නොව බුදුන් දෙසූ ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන් ලැබෙනුයේ අෂ්ඨ ලෝක ධර්මය හමුවේ කිසිදා නොසැලෙන සිතකි.

Stress නැති කිරීමට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කළ හැකි දෙයින් බිඳක්

ඔබ කල්පනා කරන, රඳවාගෙන සිටින සිතිවිලි වල බලය ඔබ දන්නෙහි ද?

මේ ජීවිතයේ පමණක් නොව මතු භවයන්හි ද, සැප විඳිනවා ද?, දුක් විඳිනවා ද? යන්න තීරණය කරනුයේ අප තුළ ඇති සිතිවිලි බව අපි දන්නෙමු ද? අප කරදරයකට පත් වූ විට, දුකට, වේදනාවට හා අසතුටට පත් වූ විට අප අනුනට දොස් කීමට, වෝදනා කිරීමට පුරුදු ව සිටින්නේ අප සිතිවිලි වල බලය අප නොදන්නා නිසාවෙන් නොවේද? ධම්ම පදයේ පළවෙනි හා දෙවෙනි ගාථාවලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා ඇත්තේ,

"මනො පුබ්බඩගමා ධම්මා
මනො සෙට්ඨා මනොමයා
මනසා චෙ පදුටඨෙන
භාසති වා කරොතිවා
තතො නං දුක්ඛමන්වෙති
චක්කං'ව වහතො පදං"

මනස පෙරටු කොට ඇත්තා හ. (මනස යනු භෞතික දෙයක් නොව ක්‍රියාවලියකි. මනසේ ක්‍රියාවලියෙන් හට ගැනෙනුයේ සිතිවිලි ය. එනම් මනස සිතිවිලි පෙරටුකොට ඇත්තාහ.) මනස ශ්‍රේෂ්ඨ උතුම් කොට ඇත්තාහ. කිලිටු වූ සිතිවිලි ඇතිව යමෙක් කතා කරයි ද, ක්‍රියා කරයි ද ඔහු පසුපස දුක ලුහු බඳින්නේ කෙසේ ද? ගැල අදිනා හරකා පසුපස රියසක ලුහු බඳින්නාක් මෙනි. මෙම දේශනාවේ ඇති ගැඹුරු අර්ථය යමෙකුට තේරුම් ගැනීමට හැකි නම් තම සිතිවිලිවල ඇති බලය ගැන වටහා ගැනීම අපහසු නොවේ.
ජීවිතයේ Stress වලින් මිදී, සුවපත් සැපවත් දිවියක් ගෙවනු කැමැත්තන් මිළඟ ගාථාවට ද අවධානය යොමු කිරීම වටී.

මනො පුබ්බඩගමා ධම්මා
මනො සෙට්ඨා මනොමයා
මනසා චෙ පසන්නෙන
භාසති වා කරොතිවා
තතො නං සුඛමෙවෙති
ඡායා'ව අනපායිනි

යමෙකුට තම ජීවිත කාලය තුළ දී "ධම්ම පදය" පරිහරණය කරන්නට භාග්‍ය ලද හොත්, එහි, බුදුරජාණන් වහන්සේ, තම සිතිවිලි පාලනය කර චිත්තාවේග මැඩ පවත්වා, ඒවා අයින් කරගන්නා ක්‍රමවේදයන් මනාව දේශනා කර ජීවිත තිවා සනසා ගන්නා මග පෙන්වා දී ඇති බව පෙනී යයි. මෙසේ "ධම්ම පදය" භාවිතා කරන්නට පටන් ගන්නා ගේ ජීවිතය ක්‍රමයෙන් වෙනස් වී හොඳ අතට හැරී, සැප විඳින මාවතට අවතීර්ණ වීම නිතැතින් ම සිදුවන බව මොවුන්ට ම අත්දැකීමෙන් අවබෝධ වීමට පටන් ගනී.

ක්‍රිස්තියානි බැතිමතුන්ගේ නිවසේ ශුද්ධ වූ බයිබලයද, මුස්ලිම් බැතිමතුන් ශුද්ධ වූ කුරාණයද, හිතර පරිහරණය කරන බව දක්නට ලැබේ. බෞද්ධ ඔබගේ නිවසේ චිත්‍ර කතා, නව කතා පොත්, පත්තර වලට අමතර ව "ශුද්ධ වූ" පොතක් තිබේ ද? ඕස්ට්‍රේලියාවේ යම් ප්‍රාන්තයන්හි පාර්ලිමේන්තුවේ පවා "ධම්ම පදය" තබා ගැනීමට බෞද්ධ නොවන පිටරැටියන් සමත් වූවා නම්, " බෞද්ධ" ඔබගේ නිවසේ රාග, ආසා, තරහ, වෛර, ක්‍රෝධ, භය යන ආදි කෙලෙස් නිවන සැබෑ පිවිතුරු, නිර්මල දහමක් දේශිත "ධම්මපදයක්" නොමැති වීමට තරම් එහි අගය නොතේරීම කණගාටුවට කරුණක් නොවන්නේ ද?

සිතිවිලි දෙපැත්ත කැපෙන රන් කඩුවක් හා සමාන ය. එම නිසා මෙම බොහෝ වටිනා වස්තුව පරිහරණය කළ යුත්තේ තෝරා බේරාගෙන බොහෝ පරිස්සමෙනි. මෙය කිසි කෙනෙකුන්ගේ අවසරයක් නොමැතිව, නිදහසේ, නොමිලේම තමාට පරිහරණය කරන්නට ලැබීම භාග්‍යයක් වන්නේ එය තමාගේත් අන් අයගේත් සෙත, සුව පිණිස බුද්ධිමත් ව, පරිස්සමට පාවිච්චි කරන්නාට ය. අනෙකාට සිදුවන්නේ වඳුරාට දැලි පිහියක් ලැබුණු විට සිදු වන දේ බව නොකිවමනා ය.

සියලු ආවේග හමුවේ ම එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වන පරිදි පිරිසිදු සිතිවිලි ඇති කර ගැනීමෙන් ඒ ඒ මොහොතේ දී ම සැහසීම ළඟා කර ගත හැක. එසේ නැතහොත් ආවේග නිසා ශරීරය තද වීම්වලට ලක් වේ. හිතර දෙවේලේ ශරීරය පීඩනයට පත් වූ විට එම අපහසුතාවයට මුහුණ දෙන්නා හට පහළ වන සිතිවිලි විකෘති සිතිවිලි වේ. මේ විකෘති සිතිවිලි නිසා ශරීරය තව තවත් පීඩනයට පත් වේ. අසහනකාරී පුද්ගලයා තුළ තව තවත් කිළුටු සිතිවිලි පහල වීම වැළැක්වීම දුෂ්කර කාර්යයකි.
මෙසේ විෂම චක්‍රයක් තුළ හිරවන්නාට ගැළවීමක් ලැබෙනුයේ මෙය තේරුම් ගෙන හිත පිරිසිදු කිරීමෙන් හා ශරීරය සැහැල්ලු (Relax) කර ගැනීමෙන් ය. කය සැහැල්ලු කර ගැනීමෙන් කයට සුවයක් දැනෙන අතර හිතට ද ප්‍රමෝදයක් දැනේ. එවිට හිත පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීමට මෙය උපකාරයක් වන අතර, සිතේ පිරිසිදු බව නිසා කය වඩාත් සැහැල්ලු වෙමින්, මාංශ පේශීන් බුරුල් (Relax) වෙමින් තව තවත් වැඩිදුරට හිතේ නිවීමට මග පාදයි.

නිවුන මනසක් ඇත්තේ සතුටුදායි, සුවදායි හා සැනසිලිදායි ජීවිතයක් ගත කරයි. මෙසේ නිවීම, සැනසීම වර්ධනය වීම වඩ වඩා හිත පිරිසිදු වීමට හේතුවක් වේ. මෙය ද චක්‍රාකාරයෙන් සිදුවන නිසා නිවීමේ රහස දන්නා කෙනාට ඉක්මනින් හිත දියුණු කර Stress පීඩනයට, දුකට පත් නොවී ජීවිතයට නිවීම, සැනසීම ළඟා කරගත හැක. මේ නිවීම සැනසීම කෙතෙක් දුරට, කොතරම් ගැඹුරට, මේ ජීවිතයේ දී කෙතරම් වේගයකින් හඹා යන්නේ ද යන්න තම තමා සතු තීරණයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ශාන්ත වූ අමා මහ නිවන් සුවයෙන්, නිවී සැනසීම ලබා ගන්නා තැන දක්වා ම මග පෙන්වා දී ඇත.

යමෙකුට Stress නොමැතිව ජීවත් වීමට අවශ්‍ය නම්, මුලින්ම මේ සිදුවන සංසිද්ධිය අවබෝධ කරගැනීම වැදගත් වේ. ඉන් අනතුරු ඒ එරී වීම නැවැත්වීම සඳහා පියවර ගැනීම අවශ්‍යය. හිත ඇවිස්සීම නතර කර ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුය. අනතුරු ව සීලය නිවැරදි අයුරින් ආරක්ෂා කර ගත යුතුය. එනම් අනුන්ට හිරිහැරයක්, කරදරයක් නොවන අයුරින් තම සිතට එන ආවේග පිට නොකිරීමට වග බලා ගැනීම ය.

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