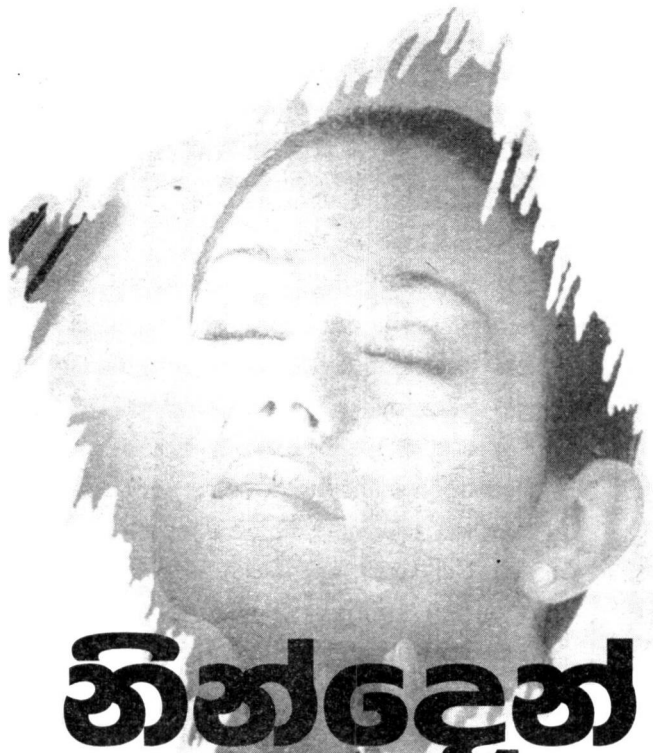


ශ්‍රී තන ලෝකයේ ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ජනතාවක් නින්දෙන් ඇවිදීමේ පුරුද්දෙන් (Somnambulism) පෙළෙති. එහෙත් තමන් අවදනම් සහිත දෙයකින් පෙළෙන බව වටහා ගෙන වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට උනන්දු වන්නේ ඉන් ඉතා ටික දෙනෙකු පමණි. නින්දෙන් ඇවිදෙන තම දරුවන් විය පත්වන විට ආබාධය නිකම්මැ මඟහැරී යනු ඇතැයි බොහෝ දෙමාපියෝ විශ්වාස කරති. එය එසේ නොවන අවස්ථා කොතෙකුත් තිබේ. නින්දෙන් ඇවිදෙන වැඩිහිටියනට ඔවුන් එසේ කරන බව ඒත්තු ගැන්වීම අතිශයින් දුෂ්කරය. තමන් කිසිදුක එසේ නොකළ බව ඔවුහු එකහෙළා ප්‍රකාශ කරති.



නින්දෙන් ඇවිදීමේ අදහූත පුරුද්ද

සරත් රණවිර

නින්දෙන් ඇවිදීම නවම වෛද්‍ය විද්‍යාවට පවා මුළුමනින්ම අනාවරණය නොවූ අතිරික්ත ප්‍රභවයකි. සායනික වශයෙන් (Clinically) නින්දෙන් පසුවන ගමන්, අවදියෙන් සිටින විට සාමාන්‍යයෙන් කරන කටයුතු කළ හැකි එකම සන්වයා මනුෂ්‍යයා ය. නින්දෙන් ඇවිදෙන අය කායික වශයෙන් (Physiologically) හැසිරෙන්නේ සැබෑ ලෝකයේය. එහෙත් ඔවුන්ගේ විකේතනය (Conscience) නින්දට අයත් ස්වභව අඩවියෙහි රැඳී සිටී. නින්දෙන් මෝටර් රථ පැදවූවන්, අවසරපත් මිලට ගෙන ගුවන් යානාවලට තැංග-

වූත් පමණක් නොව නින්දෙන් ම උස් ගොඩනැගිලිවලට තැග වහලින් වහලට පැන පැන ගිය අය ගැනත් සත්‍ය වාර්තා ඇත. එක්සත් ජනපදයේ කොලොම්බියා ප්‍රාන්තයෙහි ප්‍රෙස්බිටීරියන් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ සේවය කරන ජෝන් සවර් නම් විද්වතා එවන් අපූරු සිද්ධියක් ගැන සඳහන් කරයි. දවල් නම පියා සමග විලකට දඩයම් සවාරියක් ගිය එක් ගැටවරයෙක් රැ මැදියම ඇඳෙන් නැගී වෙතද දඩයමේ යන විට හදින ඇඳුමින් සැරසී තුවක්කුවක් අතැතිව සැතපුමක් ඈත පිහිටි ඒ විල

වෙත ගමන් කළේය. ඔහු එහි තාරා-වූත් ගැවසෙන මංකඩක් අසල පැයක් පමණ හිඳගෙන සිටි පසු, ගැටවරයා සොයා ගිය පියා ඔහු අවදි කොට ගෙදර කැඳවා ගෙන ආවේය. විකාගෝ හි සරසවියේ වෛද්‍ය නතානියෙල් ක්ලීවමන්, නින්දෙන්ම ඇඳ පැළඳ සැතපුමක් පමණ ඈත පිහිටි ගහක් කරා ගිය සරසවි ශිෂ්‍යයකු ගැන වාර්තා කරයි. මේ ශිෂ්‍යයා නාන ඇඳුම් හැඳ ගත් පිහිතා යළි ඇඳුම් මාරු කොට නැවත සරසවි තේවාසිකාගාරයට විත් යනත් ගත විය. ඔහු රාත්‍රියේ ගිය ගමන පිළිබඳව

පසුද උදයේ ඇසූ විට තමන්ට කිසිවක් මතක නැතැයි ප්‍රකාශ කළේය. ඔහු එවන් රැ සංචාරයක යෙදුන බව ඔහුට ඒත්තු ගැන්වීමට කිසිවකුට බැරි විය. නින්දෙන් ඇවිදින්නකු කරන්නේ සිහිනෙන් පෙනෙන ආකාරයට හැසිරීම යයි කාලයක්ම පිළිගැනී තුබුණි. පසුගිය කාලයේ නතානියෙල් ක්ලීවමන් සහ ඉයුජන් ඇසිරන්ස්කි යන විද්වතුන් නින්ද හා සිහින (Sleep And Dreams) පිළිබඳව කරන ලද පරීක්ෂණවලින් එම පිළිගැන්ම වෙනස් කෙරෙන අනාවරණයන් සිදුවිය. කැලිෆෝනියා සරසවියේ ඇන්-නනි කේල්ස් සහ ඇලන් ජේකබ්සන් යන වෛද්‍යවරුන් තමන් විසින් කරන ලද දීර්ඝ ගවේෂණ හා පර්යේෂණ කීපයකට පසු ප්‍රකාශ කළේ නින්දෙන් ඇවිදින්නන් කරන්නේ සිහින අනුව හැසිරීමක් නොවන බවයි. නින්දෙන් ඇවිදී කුඩා ළමුන් එසේ කරන්නේ හදිසියේ මොළයේ හට ගන්නා අධි වෝල්ටීය (High Voltage) මස්-නිෂ්ක තරංග ක්‍රියාකාරීත්වයක් නිසා බැව් සොයා ගත්හ. ළමයා වැඩෙන විට එම අධි - ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුව යන බවත් එවිට නින්දෙන් ඇවිදීම තහර වන බවත් ඔවුහු නවදුරටත් තීර්ක්ෂණය කළහ. වැඩි දෙනෙකුගේ තත්ත්වය එය විය. හෙත් රි ගැස්ටෝ සහ රොජර් බ්‍රෝටන් යන මනෝ වෛද්‍යවරුන් දෙදෙනා නින්දෙන් ඇවිදීම මෙන්ම ළමුන් ගොදුරු වන තත්ත්වයන් දෙකක් පිළිබඳව ද පරීක්ෂණ සිදු කළහ. ඒ දෙක නම් නින්දෙන් ඇඳ නෙම්ම සහ නින්දෙන් බියපත් වීමයි. ගැස්ටෝ සහ බ්‍රෝටන් සොයා ගත් කරුණු වලින් නින්දෙන් ඇවිදීම නින්දෙන් ඇඳ නෙම්ම සහ නින්දෙන් බියපත්වීම යන ප්‍රභවයන් තුනම ඉතා සමීප සබැඳියාවක් ඇතිව සිදුවෙන බව අනාවරණය විය. ළමයා නින්දෙන් බියපත් වෙයි. එවිට ඇඳ නෙමෙයි. අනතුරුව ඇඳෙන් නැගී ගමන් කරයි. මේ ක්‍රියාවන් තුනම වැඩිපුර සිදුවන්නේ ඔහු ගැඹුරු නින්දේ සිටින විටය. සාමාන්‍යයෙන් ළමයකු නින්දට වැටේ. යටකි ක්‍රියාවන් තුන සිදුවන්නේ ඒ අවස්ථාවේය.

සාමාන්‍ය ලමයකු වුව ගැඹුරු තින්දේ සිටින විට පුබුදුවා දෙපසින් සිටුවුවොත්, ඔහු තින්දෙන්ම වාගේ එහා මෙහා යාමට සැරසේ. අසන ප්‍රශ්නවලට මොනවා හෝ පිළිතුරු දෙයි. ඒ දෙකෙහිම ඇත්තේ ප්‍රලයාකාර (Trancelike) ස්වභාවයකි. ඔහු පිබිද සිටින විට යටකි සිදුවීම් සියල්ල ඔහුට අමතකය. කුඩා දරුවන් සිටින දෙමාපියෝ මේ තත්ත්වය කොතෙකුත් අත්දකින්නට ඇත.

තින්දෙන් ඇවිදින අය, යම් ආකාරයකින් මෝහනයට බඳුන් කරනු ලැබුවත් වැන්න. එහෙත් ඔවුන් ස්වාභාවික ජීවිතයේ දී කරන කියන දේට පටහැනි දේ ඔවුන් ලවා කරවිය නොහැකිය. මෝහනයේ තත්ත්වය ද එය මැයි කෙනෙකු මෝහනයට පත් කරවා ඔහු ලවා අත්‍යයකු මැරවිය හැකිද? නොහැකිය. එවන් අණක් ලැබුණු විට ඒ පුද්ගලයාගේ උත්තරාත්මය (Super - Ego) ඊට හරස් කපයි. තින්දෙන් ඇවිදින්නන් පිළිබඳව ද ද එය එසේමැයි. තින්දෙන් ඇවිද ගොස් මිනි මැරූ අය ගැන වාර්තා වී නොමැත. එහෙත් තින්දෙන් ඇවිද ගොස් කාන්තාවන්ගේ කාමරවලට ඇතුළු වූ පිරිමින් සහ තින්දෙන් ඇඳුම් තැනිව ගෙයින් බැහැර ගිය කාන්තාවන් පිළිබඳ වාර්තා සුළු සංඛ්‍යාවක් ඇත. වරක් තින්දෙන් නැගුණ කාන්තාවක් මුළුමනින්ම තේන්ව මිදුලේ වූ ගසකට නැග එහි වූ අතු දෙබලයක එලෙසින්ම තිඳ උත්තය.

තින්දෙන් ඇවිද යන අය වැටීම්, දියේ ගිලීම්, සර්ප දෂ්ඨ ආදී හදිසි අනතුරුවලට බඳුන් විය හැකිය. එහෙත් ඔවුහු කිසිසේත්ම හිතා මතා තමන්ට අනතුරු සිදුකර නොගනිති. කෙනෙකු තින්දෙන් ඇවිදින විට ඔහුගේ මුළු අවධානය තමන් කරන දේ පිළිබඳව යාන්ත්‍රිකව යොමුව පවතී. ඒ මොහොතේ ඔහු හැසිරෙන්නේ රොබෝ කෙනෙකු (Robot) පරිද්දෙනි. ඔහුගෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇසූ විට පිළිතුරු නොදෙයි. පිළිතුරක් දුන්න ද එය නිකම්මැ විශෝජිත වචන කීපයක් පමණි. තින්දෙන් ඇවිදින අයගේ මුළු අවධානය ඒ අවස්ථාවේ යොමුව ඇත්තේ තමන් කරන දේ පිළිබඳව පමණක් බැවින් ඔවුහු අවට ලෝකය ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වති. තින්දෙන් ඇවිද ගිය මුළු පවුලක් පිළිබඳව ශ්‍රීගෝරියෝ ඇක්රිස්ස් නම් ඉතාලි

තින්දෙන් ඇවිද ගොස් මිනි මැරූ අය ගැන වාර්තා වී නොමැත. එහෙත් තින්දෙන් ඇවිද ගොස් කාන්තාවන්ගේ කාමරවලට ඇතුළු වූ පිරිමින් සහ තින්දෙන් ඇඳුම් තැනිව ගෙයින් බැහැර ගිය කාන්තාවන් පිළිබඳ වාර්තා සුළු සංඛ්‍යාවක් ඇත. වරක් තින්දෙන් නැගුණ කාන්තාවක් මුළුමනින්ම තේන්ව මිදුලේ වූ ගසකට නැග එහි වූ අතු දෙබලයක එලෙසින්ම තිඳ උත්තය. තින්දෙන් ඇවිද යන අය වැටීම්, දියේ ගිලීම්, සර්ප දෂ්ඨ ආදී හදිසි අනතුරුවලට බඳුන් විය හැකිය. එහෙත් ඔවුහු කිසිසේත්ම හිතා මතා තමන්ට අනතුරු සිදුකර නොගනිති.

වෛද්‍යවරයා වාර්තා කොට තිබේ. ඉතාලියේ තගරයක එක් පවුලකට අයත් පියා මව හා දරුවන් සිව්දෙනා එක් රාත්‍රියක එකිනෙකා තින්දෙන් තැහිට උඩුමහලෙන් පාන මාලයට බැස එහි වූ කෑම මේසය වටා හිඳගත්හ. බල්ලාගේ තද බිරුම නිසා හදිසියේ පිබිදුන මව අත් අස පුබුදුවන තුරු මේසය වටා සුව තින්දෙන් පසුවූහ. තින්දෙන් ඇවිදීමේ පුරුද්ද හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අතර ඇති සබැඳියාව කුමක් ද? තින්දෙන් ඇවිදින අය අතර පිරිමි පක්ෂ වැඩි බව පෙනී ගොස් තිබේ. තම මාලිගයට ආගන්තුයකු සේ පැමිණී ධන්කන් රජතුමා, තම සැමියා ලවා මැරවූ මැක්බත් දේවිය මහ රෑ තින්දෙන් තැහී වියරු බස් දෙයින් මාලිගය පුරා යන ජවතිකාවක් ඡේක්ස්පියර්ගේ Macbeth නාට්‍යයේ ඇත. එය ප්‍රබන්ධ සාහිත්‍යයේ එන තින්දෙන් ඇවිදීමේ පුවතකි.

තින්දෙන් ඇවිදීම කෙනෙකු තුළ වන කාංසාව (Anxiety) හා අපේක්ෂාහිඟුත්වය (Frustration) යන පුද්ගල ගැටළුවල ප්‍රතිඵලයකැයි කේල්ස් හා ජේක්බසන් යන වෛද්‍යවරු මැතදී ප්‍රකාශ කර ඇත. තිතර කළහ කරන දෙමාපියන් නිසා ගෙදර සාමය බිඳේ නම් ඒ ගෙදර දරුවකු තින්දෙන් තැහී ගෙයින් පිටව යාමට බෙහෙවින් ඉඩ ඇත. මවගේ හෝ පියාගේ මරණය, සුරතල් සහකුගේ විශෝගය, නව පරිසරයක අකැමැත්තෙන් පදිංචිවීම හෝ අමුත්තන් අතර වාසයට එළඹීම වැනි සිදුවීම් නිසා ලමුන් තින්දෙන් ඇවිදීම

සිදුවිය හැකි බව කේල්ස් හා ජේක්බසන් තවදුරටත් ප්‍රකාශ කරති. හදිසියේ ඉතාම අතපේකමිත ලෙස ඇති වූ තදබල මානසික කම්පන (Shocks) හේතු කොට ගෙන වැඩිහිටියන් ද තින්දෙන් ඇවිදිය හැකි බැව් අනාවරණය වී ඇත. එම පීඩා ඉවත් වූ විට තින්දෙන් ඇවිදීම ද නතර වෙයි. තම සැමියාගේ මරණයෙන් ඇති වූ දැඩි ශෝකය මැඩගෙන සිටින බිරියක් තින්දෙන් ඇවිදිය හැකිය. එවන් සිද්ධියක් බොහෝ විට "මලගිය පාණකාරයා විසින් කරනු ලබන කැඳවා යාමක්" සේ සාමාන්‍ය සමාජය විසින් දක්වනු ඇත. අර කාන්තාවට හඬා වැලපී තම දුක තුනී කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ නම් තින්දෙන් ඇවිදීම සිදු නොවන්නට බොහෝ අවකාශ ඇත. මුල් වරට තම තිවසින් බැහැරව පාසලේ තේවාසිකාගාරයකට ඇතුළු වූ සංවේදී ශිෂ්‍යයකු අලුත් පරිසරයට හුරු වන තුරු තින්දෙන් ඇවිදීම කිරීමට ඉඩ ඇත. තේවාසික වූ නවක සරසවි සිසුන් 1800 ක් හා කරන ලද එක් අධ්‍යයනයකදී එයින් 5% ක්ම අඩු වැඩි වශයෙන් සිහිනෙන් ඇවිද ගිය බැව් අනාවරණය විය.

නිසැකවම ඔහුට අනතුරක් සිදුවේ යැයි හැඟෙන අවස්ථාවක මිස තින්දෙන් ඇවිදින්නකු හදිසියේ පිබිදවීම නුසුදුසු බව මනෝ විද්‍යාඥයෝ කියති. ඒ, එවන් අවස්ථාවක ඔහු ප්‍රචණ්ඩ (Violent) ලෙස හැසිරීමට ඉඩ ඇති නිසයි. ඔහු තින්දෙන් කරන්නට සැරසෙන දේ කර තිමා වන තුරු සෝදිසියෙන් බලා සිටීම වඩාත්ම යෝග්‍යය.

එවිට ඔහු තම කටයුත්ත නිමවා යළි ඇඳට ගොස් තිඳ ගන්නවා ඇත.

තින්දෙන් ඇවිදින්නෙකු හදිසියේම පිබිද වීමට කරුණු යෙදුණොත් ඔහුගේ සිරුරෙන් අල්ලා ඇඳ සොළවා පිබිදවීම නොකළ යුතු යැයි විශේෂඥ බ්‍රෝටන් කියයි. ඔහුගේ විශ්කෂණය විනිවිද යන සේ ඔහුගේ තමන් ඇමතීම සුදුසුම ක්‍රමය බව ඔහුගේ මතයයි. ඒ ලොව හැම මනුෂ්‍යයාම තම තමට ඉතාම සංවේදී බැවිනි. ප්‍රතිචාර (Responsive) බැවිනි. මුලදී පහත් හඬින් තම අධි ගසා පසුව ශබ්ද තහා එය කළ යුතුය. ඔහු තින්දෙන් පිබිදුන පසු ඔහු සිටින තැන හා ඔහුට සිදුවූ දේ ක්‍රමයෙන් පසක් කර ගැනීමට ඔහුටම අවකාශ දිය යුතුය. එවිට ඔහු පියවි තත්ත්වයට පත්වනවා ඇත.

තින්දෙන් ඇවිදීම පිළිබඳව ලමයකුට පහර දීම, තරවු කිරීම, හා අපහාස හා උපහාස සහිත වදනින් ඇමතීම, නොකළ යුතුය. එයින් තත්ත්වය නවත් බරපතල විය හැකිය. තින්දෙන් ඇවිදින ලමුන්ගේ ඇඳ අසල බිම තෙත ගෝතියක් හෝ දිය පිරවූ බේසමක් වැනි දෙයක් තැබීමේ ක්‍රමයක් කලකට පෙර භාවිත විය. ඒ තෙත ගතිය හා ජලය නිසා ඔහුට ඇඟ ඇරෙහු ඇත, යන විශ්වාසය ඇතිවය. තින්දෙන් ජල මාර්ග තරණය හා ජලාශවල ස්නානය කිරීම වැනි සිදුවීම් වාර්තා වී ඇති නිසා යටකී ක්‍රමවල සාර්ථකත්වය ගැන සහතික වීමට නුපුළුවන.

තින්දෙන් ඇවිද යාමට සැරසුන ලමයකුගේ ඇඳ අසල තබා නළු දිය බේසමේ පා පැනිලි බිම ඇඳ වැටී බරපතල තුවාල ලැබූ අවස්ථාවක් ද වාර්තා වී ඇත.

තින්දෙන් ඇවිදින ලමයින් සිටින දෙමාපියන්, ඔවුන්ට සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳ ආරක්ෂක පියවර ගත යුතුය. එවැන්නකුගේ තිදන කාමරයක් අගුළු තැබීම යෝග්‍ය යැයි ඔබට සිතෙනු ඇත. තින්දෙන් ඇවිදින ලමයි, දෙමාපියන් යතුර සහවා තබන ස්ථානයෙන් එය ගෙන දෙර ඇර ගෙයින් පිටව ගිය අවස්ථා ද ඇත. මෙය නවමන් "ගුප්ත අධිවියක්" යයි සැලකෙන්නේ එහෙයිනි. කොයි හැටි වේවා තින්දෙන් ඇවිදීම මානසික ආබාධයක් නොවේ. එය තවමත් මුළුමනින්ම අනාවරණය නොවූ මානසික තලයක ක්‍රියාත්මක වන මානසික බලවේගවල ක්‍රියාකාරිත්වයක ප්‍රතිඵලයකි. □