

ජ්‍යෙෂ්ඨතාව එක්වන නව පැතිකඩක්



වනාව මගින්
කාන්තාවක්
සිය පිළිකාව
සුව කර

ගනිසි" එය අවුරුදු 16 කට පමණ පෙර පුවත්පතක පළ වූ ප්‍රවෘත්තියක සිරස්-තලය මුතාන්තයේ රාජකීය ප්‍රසව හා නාර්වේද වෛද්‍ය සංගමයේ නිල සඟරාවේ පළවූ මෙම ප්‍රවෘත්තියට පදනම් වූ තොරතුරු පැවසුයේ දරුණු පිළිකාවකින් පෙළුණු කාන්තාවක් කළක් භාවනාවේ යෙදීම තුළින් සිය පිළිකාව ජය ගැනීමට සමත් වූ බවයි.

මෙවැනි ප්‍රවෘත්තියක් ඇස ගැසුන විට, කණ වැකුන විට ඔබ දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව කවරක් විය හැකිද?

ජෛව වෛද්‍ය ආකෘතිය හෝ යාන්ත්‍රික සෞඛ්‍ය ආකෘතිය ලෙස හැඳින්වෙන තුළ එවැනි කතා ඇසීමට ඉඩක් නොමැත. ඒවා අදහු-තය,විද්‍යාත්මකව හේතු නොදැක්විය හැකිය.

ජෛව වෛද්‍ය ආකෘතිය පදනම් ව ඇත්තේ 17 වන සියවසේ පසු රේනි වස්කාර්ටේස් නම් චින්තකයා තැනූ ආකෘතියක් ඇසුරෙනි. ඔහු ශරීරය සහ මනස දර්ශනිකමය වශයෙන් වෙන්කළ යුතු යැයි පළ කල අතර 'ඒ අනුව සිරුර - මනස යන ද්වේතවාදය තැනහොත් ද්වි-ප්‍රකාර සංකල්පය බිහිවිණ. ඔහුගේ මතය වූයේ සිරුර සහ මනස අන්-තර් ක්‍රියා රහිත එකිනෙකින් වෙන්වූ දෙඅංශයකි. 21 වන සියවසේ



ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සංගමයේ සභාපති විශේෂඥ වෛද්‍ය සුනිල් සෙනවිරත්න ඇපා සමග සාකච්ඡා කළේ තුසිත මලලසේකර

වෙසෙන අප අදත් මෙම ආකෘතිය අනුගමනය කරමින් සිටින්නෙමු. ද්‍රව්‍ය සහ ශක්තිය එකවර එකට පවතිමින් එකිනෙක අතර අන්තර් ක්‍රියා සිදු කරන්නා වූ ලෙසට ම සිරුරට සහ මනසට ද ක්‍රියා කළ හැකිය යන යථාර්ථය පිළිගැනීමට දැනුදු අපට නොහැකිව ඇත. පටිච්චසමුප්පාදය හෙවත් මූලා-රම්භය පිළිබඳ තෘතීය හෝ සියල්ලම අන්තර් සම්බන්ධතාවයන් හෝ පිළිබඳව පවත්නා බෞද්ධ ඉගැන්වි-මය. සිරුර සහ මනස යන දෙකම සංවේද ඉන්ද්‍රියයන් හයක් ලෙස සාමූහිකව සලකනු ලැබේ. සංවේද ඉන්ද්‍රියයන් පහක් සිරුර තුළ පවතින අතරම සය වැන්න සිත හෝ

සිත තුළ පවතින ලෙස සැලකෙයි. ශරීරයෙහි පිහිටි සංවේද ඉන්ද්‍රියයන් පහ තුළින් හෝ සය වන සංවේද ඉන්ද්‍රිය වන මනස වෙතින් හෝ විවිධ ආවේගයන් ඉපදීමට පුළුවන. එම ආවේගයන් පහල වූයේ සිරුරින් ද මනසින් ද වශයෙන් වෙනසකින් තොරව එකම ප්‍රතිඵලයක් ඇති කරයි. එම ප්‍රතිඵලය නම් සංවේදි-යක උපතය. සංවේදන උපදවන මට්ටමේ සිරුර හා මනස එකිනෙක හරහා යැවීමක් සිදුවෙයි. සංවේද මට්ටම ඉක්මවා යන විට සිරුර හා මනස අතර ඇති අසාමා-න්‍යතා දුරුවී යයි. ජීවිතය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වලට පදනම් වී ඇත්තේ මේ සය සංවේද ඉන්ද්‍රියයන්

සංවේද මට්ටම ඉක්මවා යන විට සිරුර හා මනස අතර ඇති අසාමාන්‍යතා දුරුවී යයි. ජීවිතය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වලට පදනම් වී ඇත්තේ මේ සය සංවේද ඉන්ද්‍රියයන් නිරතුරුව උපදින සංවේද හා සම්බන්ධව අප කටයුතු කළ යුත්තේ කෙසේද යන්නය. වැදගත් වනුයේ සංවේද ඉපදුනේ කොතැනද? - සිරුරෙහි ද? - යන්න නොව අප එම සංවාද වලට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද යන්නය. බෞද්ධ ධර්මයෙහි හරය වන්නේ ද එයමය.

නිරතුරුව උපදින සංවේද හා සම්-බන්ධව අප කටයුතු කළ යුත්තේ කෙසේද යන්නය. වැදගත් වනුයේ සංවේද ඉපදුනේ කොතැනද? - සිරුරෙහි ද? - යන්න නොව අප එම සංවාද වලට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද යන්නය. බෞද්ධ ධර්ම-යෙහි හරය වන්නේ ද එයමය.

දත් අප අපට සමීප වූ - ලෝකික වූ - තත්ත්වයන් දෙසට සිත් යොමු කරමු. එකිනෙකට ආසන්නව පිහිටි වෛද්‍යවරු දෙපළකගේ බෙහෙත් ශාලා දෙකක් උදහරණයට ගන්න. ඉන් එක් බෙහෙත් ශාලාවක් නිරතු-රුවම රෝගීන් ගෙන් පිරී ගොස් පවතිද්දී අනෙක හිස්වූ බවක් දක්-වයි. බෙහෙත් ශාලා දෙකෙහිම සේවය කරන වෛද්‍යවරු දෙදෙනාම එකම සුදුසුකම් ලැබුවෝ වෙති. එහෙත් මේ වෙනස ඇයි? සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුගෙන් විමසුවහොත් වැඩිපුර රෝගීන් පැමිණෙන වෛද්‍යවරයා සතුව හොඳ අත්

ගුණයක් හෝ අත්වාසියක් පවතින බව පවසනු නිසැකය. වෛද්‍යවරු ලෙස අප ඔහු තුළ කදිම මහජන සබඳතා ගුණ ඇතැයි පවසනු ඇත. මෙම සංසිද්ධිය පහදා දීමට කවර වචන සමූහයක් භාවිතා කළද මෙම වෛද්‍යවරු දෙපළගේ සේවා සැපයූ මෙහි වෙනසක් ඇති බව පිළිගත යුතුය. විශාල රෝගීන් සමූහයක් පැමිණෙන වෛද්‍යවරයා තුළ එසේ රෝගීන් පැමිණීම උනන්දු කරවන වඩා හොඳ සුවපත් කිරීමේ හැකියාවන් පවතියි. මෙම වෙනස ඇතිවූයේ ඔහු භාවිතා කරන ඖෂධ හේතුවෙන් ද ? නැතහොත් තම රෝගීන්ගේ මනස තුළ ඔහු ජනිත කර ඇති විශ්වාසය සහ පිළිගැනීම මතද පිළිතුරු මඟම සිතා ගත යුතුය.

එකඟ වනුයේ දෙවන පිළිතුරු තම මනස සතුව සුව කිරීමේ ශක්තියක් ඇත බව අප පිළිගත යුතුවෙයි. අවාසනාවකට මෙන් අප බොහෝ දෙනෙකු අත්වාසිය විශ්වාස තොකරනවා පමණක් නොව එවැනි අත්වාසියක් අප බොහෝ දෙනෙකු සතුව ද නොමැත්තේය.

මනස සතුව සුව කිරීමේ හැකියාවන් පවතිය යන්න සනාථ කිරීමට අප නවත් උදහරණයක් ගනිමු. තමන් කිසියම් ඖෂධයක් ගත්තේය යන අස්වැසුමෙන් යුතු රෝගියකු තුළ ඇති වන ගවුනකල්පමය (ප්ලැසිබෝ) බලපෑම එම ඖෂධයම ලත් විට ඇති වන ශායනික බලපෑමට සමාන වන බව අපි දනිමු. එහෙත් මෙම "ව්‍යාජ ඖෂධය ක්‍රියාව" එම ගවුනකල්පමය හැකියාව බිඳ දැමීමට යොදා ගැනීම අභාගයකි.

මනසට සුවපත් කිරීමේ ක්‍රියාවලියට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලෙසද එනම් රෝග ඇති කිරීම සඳහා ද ක්‍රියා කළ හැකිය.

ඒ සඳහා ද උදහරණයක් දිය හැකිය. සිය සෑමියා අකාලයේ මිය ගිය ශෝකයෙන් දිගින් දිගටම සුදු ඇඳුම් ඇඳ කම්පාවෙන් ජීවත් වන කාන්තාවන් තුළ පියයුරු පිළිකාවන් ඇති වී මියයාමට එවැනිම ඉරණමකට මුහුණ දී සෑමියාගේ මරණයෙන් පසුව සිත හදගෙන ධෛර්යමත් වී කටයුතු කරන කාන්තාවකට පවත්නා ඉඩකඩට වඩා බොහෝ වැඩිය. සිය සෑමියාගේ මරණයෙන්

පසු කාන්තාවක් තුළ පියයුරු පිළිකාවක් ඇතිවීමට පවත්නා අවදනම ඉහළ යන බව විද්‍යාත්මකව පිළිගත් සත්‍යයකි.

මනස සිරුරට මෙම බලපෑම කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී අප ඉදිරියේ මතුවන ප්‍රශ්නයකි. පැහැදිලිව දැකිය හැකි එක් තත්ත්වයක්

සේවය කරන ස්ථානවලදී අනතුරු වලට ලක්වීම වැනි වෘත්තීමය ආපදා බොහෝ විට ඇතිවනුයේ අවධානය ගිලිහී යාම නිසාය. නිසි ව්‍යායාම ගන්නා පුද්ගලයන් තුළ වඩාත් හොඳ මානසික අවධානයක් යොමු කිරීමේ ශක්තිය වර්ධනය වන නිසා ඔවුහු වැඩ කරන ස්ථාන වලදී අනතුරු වලට ලක්වන්නේ අඩු මට්ටමකින් බව අධ්‍යයන සනාථ කර ඇත. ශල්‍යකර්මයක නියැලී සිටින ශල්‍ය වෛද්‍ය විශේෂඥයකු ගේ අවධානය බිඳී ගිය හොත් සිදු විය හැකි ව්‍යවසනය ඔබට සිතා ගත හැකිය.

වනුයේ ප්‍රතිශක්ති මූර්ජනය හෙවත් රෝග වළක්වන හා මර්දන ශක්තිය හැසිරවීමට බලපෑම් කිරීමය. මානසික අවජීවනය (විෂාදය) ස්වාභාවික තාශක (තැවුරුල් ක්‍රිප්) සෛල කෙරෙහි ඇති කරන පීඩාව තුළින් ප්‍රතිශක්තිමය හැකියාව යටපත් කිරීමට සමත්වෙයි. ධාරකයාගේ ආරක්ෂාව සැපයීමෙහිලා මෙම ස්වාභාවික තාශක සෛල තීරන වෙයි. වැන්දඹු ස්ත්‍රීන් වැඩිපුර පිළිකාවන්ට ගොදුරු වන්නේ ඇසිද යන ප්‍රශ්නයට ද මෙම මගින් පිළිතුරු සැපයෙයි.

සේවය කරන ස්ථානවලදී අනතුරු වලට ලක්වීම වැනි වෘත්තීමය ආපදා බොහෝ විට ඇතිවනුයේ අවධානය ගිලිහී යාම නිසාය. නිසි ව්‍යායාම ගන්නා පුද්ගලයන් තුළ වඩාත් හොඳ මානසික අවධානයක් යොමු කිරීමේ ශක්තිය වර්ධනය වන නිසා ඔවුහු වැඩ කරන ස්ථාන වලදී අනතුරු වලට ලක්වන්නේ අඩු මට්ටමකින් බව අධ්‍යයන සනාථ කර ඇත. ශල්‍යකර්මයක නියැලී සිටින ශල්‍ය වෛද්‍ය විශේෂඥයකු ගේ අවධානය බිඳී ගිය හොත් සිදු විය හැකි ව්‍යවසනය ඔබට සිතා ගත හැකිය.

නිති කායික ව්‍යායාම වල තීරන වන කාන්තාවන් මත බඩවැලේ හෝ පියයුරු වල හෝ පිළිකාවක් සෑදීම යාමට පවත්නා ඉඩකඩ රුචාවාහිනී තීරයක් ඉදිරියේ පුටුවක ඉඳගෙන දවස ගෙවන අපේ අසල්වැසි කාන්තාවකට එසේ මියයාමට ඇති ඉඩකඩට වඩා බොහෝ සේ

කෙනෙකු මවිත කරවන සුව ප්‍රවේශ ජාථාචමය හා සත්‍යමය තත්ත්වයකි. සිරුර සහ මනස අතර පවත්නා අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා එවැනිතක් සිදුවෙයි.

සිරුර සහ මනස අතර අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයන්ට පවත්නා එකම යන්ත්‍රණය මෙම ප්‍රතිශක්ති මූර්ජනය පමණක් ම නොවේ. මෙහිදී ස්නායු හා නිර්නාල පද්ධති ද යම් දයකන්වයන් දරණ බව පෙනී යයි.

මොළයේ එම්.එස්.එච්.හෝර්-මෝන මට්ටම කෙරෙහි බලපෑම් කිරීමට මනසට හැකියාව ඇත. මානසික ආතතිය නිසා සමී එක්සීමා (දැ / කඩුවෙගන්) තත්ත්වයන් වඩාත් දරුණු කරන බව පොදු පිළිගැනීමකි. එසේම සිත එකඟ කිරීමේ සහ භාවනා කිරීමේ පියවර තුළින් එක්සීමා තත්ත්වයන් පාලනය කිරීමට ද පුළුවන. මොළයේ එම්.එස්.එච්.හෝර්මෝන සමේ ප්‍රතිප්‍රදානය බලපෑම් මෙහිදී ක්‍රියාත්මක වනවා යැයි සිතීම උගහටද ?

ඇමරිකාවේ හාර්වඩ් වෛද්‍ය විද්‍යාලයෙහි දැනටමත් ගරීර - මනස අධ්‍යයන ආයතනයක් පිහිටුවා ඇත. මෙහි ප්‍රමුඛයා ලෙස කටයුතු කරන හර්බට් බෙන්සන් පර්යේෂකයා විසින් භාවනාලාභීන් තුළ භාවනා කරන විට ඇති වන සංසිද්ධි ප්‍රතිචාර පිළිබඳව විස්තර කර ඇත. මෙම ප්‍රතිචාරය පවත්නා සමය තුළ රුධිර පීඩනය පහළ බැසීමක් ඔක්සිජන් පරිභෝජනය අඩුවීමත් ඇතුළු කායික වෙනස්කම් රැසක් ඔහු පැහැදිලිව විස්තර වශයෙන් දක්වා ඇත.

මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්ම වලින් කිසිදු පිහටක් නොලැබේ යයි පෙරදී විශ්වාස කළ බොහෝ ක්ෂේත්‍රයන් තුළ දැන් අති සාර්ථක ලෙස මනෝ විද්‍යාත්මක මැදිහත්වීම් යොදා ගන්නා ආකාරය දැකිය හැකිය. මද සරුබව ජයගැනීමට සහ දියවැඩියාව පාලනය කිරීමට මනෝ විද්‍යාත්මක මැදිහත්වීම් යොදා ගැනීම මෙහිදී දිය හැකි අලුත්ම උදහරණ දෙකකි. වේදනාවෙන් සහනය සැලසීමට භාවනාව උපයෝගී කර ගැනීම තවත් එවැනිතකි. ඇමරිකාවේ මැසචුසෙට්ස් රෝහලේ වේදනා මර්දන සායනය තුළ හික්මවීමට අසීරු පිළිකා සහිත රෝගීන්

ගේ වේදනා නාශකය සඳහා බොද්ධ භාවනා ක්‍රමෝපානය තමන් උප-යෝගී කර ගන්නා බව කාබට් සින්ග් තම විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා පවසයි.

අප විසින් දැන් පිළිගත යුතුව ඇති වැදගත්ම කරුණ වනුයේ රෝගීන් තුළ සුවපත් වීම සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් පවත්නා බව හෝ අභ්‍යන්තරව සුවපත්වීමේ හැකියාවන් පවත්නා බවය. මෙය තම සුවපත් කිරීම සඳහා පවත්නා මානසික ඵලයයි. චිත්තතමය හැකියාවයි. 21 වන සියවසේ දී අප මුහුණ දී සිටින අභියෝගය තම මනස සතු මෙම සුවපත් කිරීමේ හැකියාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ගත යුතු පියවර සොයා යාමය. දැනට අප සතුව ඇති සාක්ෂි අනුව පෙනී යන්නේ අධ්‍යාත්මික සුවය සලසන ආගමික හා වෙනත් කාර්යයන්හි තීරණවීම නිසැක වශයෙන්ම මනස සතු මෙම සුවපත් කිරීමේ හැකියාව ඉහළ නංවාලන බවයි. මෙම දිසාව කෙරෙහි පවත්නා තැබුරුව සාධාරණව කිරීමට පවත්නා සාක්ෂි කන්දරාව දෙස බලන විට එවැනිත් ඇදහීම තව දුරටත් අවිද්‍යාත්මක ලෙස සිතිය නොහැකිය.

ඉන්දියානු වෛද්‍යවරයකු වන වෛද්‍ය බිෂොට් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය, සෞඛ්‍යය නිර්වචනයට එක්කිරීමට පියවර ගන්නා ලෙසට යෝජනා කළේද මේ සමයේ දී මය. සෞඛ්‍යයේ සිවුවන මානය ලෙස මුහු ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය නම් කළේය. මුහුගේ අදහස අනුව සෞඛ්‍යය යන්න නිර්වචනය විය යුත්තේ මෙසේය.

"සෞඛ්‍යය යනු රෝගයකින් හෝ ආබාධිත තත්ත්වයකින් හෝ තොරව සිටීමට පමණක් නොව පූර්ණ කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික හා සමාජ සිය යහ පැවැත්මය.

මෙය ශරීරය සහ මනස අතර පවත්නා අන්තර් - සම්බන්ධතාව මැනවින් පිළිගැනීම සඳහා වන ක්‍රියාමාර්ගයෙහි පැහැදිලි විය යුත්තක් ලෙස සැලකිය හැකිය. අද අපට අවශ්‍යව ඇත්තේ මෙම නව මනස එනම් සෞඛ්‍ය සඳහා වන අධ්‍යාත්මක මානය පිළිගන්නා වූ සෞඛ්‍ය ආකෘතියකි. 21 වන සිය වස තුළ දී මෙම අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයට මහත් සේ පිළිගැනීමට ලක්වන බව

බොහෝ සාක්ෂි සහ ඉති ලැබෙමින් පවතියි. "රිඩර්ස් ඩයිස්ස්ට්" "ටයිම්" බ්‍රිතාන්‍ය වෛද්‍ය සඟරාව ඇතුළු ජාත්‍යන්තර පිළිගත් ප්‍රකාශන ගණනාවක්ම මේ ක්ෂේත්‍රයට අදාළ ලිපි හා අධ්‍යයන තොරතුරු වාර්තා පසුගිය වර්ෂය තුළ කිහිපවිටක්ම පළ කර තිබිණි. බ්‍රිතාන්‍ය වෛද්‍ය සඟරාවේ පළවූ ලිපිය තුළින්

යක් - සෞඛ්‍යයට බලපාන විශ්වාස,, චිත්තවේග සහ වර්ෂාවන් ආදිය ඇතුළත් වූ අංශයක් එක් කරන්නකි. එසේම දැනටමත් ඇමරිකාවේ සමහර වෛද්‍ය විද්‍යාල වල සිදු කරන්නා සේ ආධ්‍යාත්මික ඉතිහාසය භාරා ඇවිස්සීම ද මෙයට උදහරණයකි. කායික ක්‍රියාකාරකම් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට උපකාර

කාර්ය භාරයක් ඉටු කළ යුත්තේය. මෙම අධ්‍යාත්මික කාර්යයන්හි දැනට ව්‍යවහාරික වෛද්‍ය ක්‍රමයන්ට විකල්ප වූවක් ලෙස නොව ඒවාට අනුසූරකව දයක වන්නන් ලෙස සැලකීම. අධ්‍යාත්මික මානය කිසියම් එක් වෛද්‍ය ක්‍රමයකට පමණක් සීමාවූවක් ලෙස නොව සෞඛ්‍යය හා සම්බන්ධ සාර්වත්‍රික තැනීමේ පොදු වූවක් ලෙස සැලකීම. උචිත අධ්‍යාත්මික ආධාරක සපයමින් රෝගියාට සිය සුවපත්වීම හා සම්බන්ධ අභ්‍යන්තරික හැකියාව ප්‍රවර්ධනය කරන හා පෝෂණය කරන පරිසර රෝහල් ආශ්‍රිතව බිහි කිරීම.

21 වන සියවස සඳහා වන සෞඛ්‍යය ආකෘතියෙහි තේමාව විය යුත්තේ වඩාත් උසස් සෞඛ්‍යය මට්ටමින් හිමිකර ගැනීම උදෙසා මනස හසුරුවන්නේ හෝ මෙහෙවන්නේ හෝ කවර ආකාරයකින්ද යන්නය. 17 වන සියවසේදී එළි දැක්වූන ජෛව - වෛද්‍යමය සෞඛ්‍ය ආකෘතිය වෙනුවට 21 වන සියවසට ගැලපෙන නව සෞඛ්‍ය ආකෘතියක් බිහි කිරීමේ කාලය එළඹ ඇත. එය වෛද්‍ය - ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය ආකෘතියක් විය යුතුය.

"නව සිතූම් පැතූම් නොසලකන ජාතියක් ලොව නොතනී" මහා ලෝක මුතිදස කුමාරණංගයන් ගේ එම අදහස වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයට ද එලෙසම බලපායි. එසේ නම් මෙම වෛද්‍ය - ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය ආකෘතිය ඇතුළත් වන නව වූ දිසාවකට වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රය යොමු කිරීමේ පෙරමුණ ගැනීම ශ්‍රී ලංකාවේ ආධිමිඛරයට සහ ගෞරවයට හේතු වනවා නිසැකය. සේවය කරන ස්ථානවලදී අතතුරු වලට ලක්වීම වැනි වෘත්තීමය ආපද බොහෝ විට ඇතිවනුයේ අවධානය ගිලිහී යාම නිසාය.

නිසි ව්‍යායාම ගන්නා පුද්ගලයන් තුළ වඩාත් හොඳ මානසික අවධානයක් යොමු කිරීමේ ශක්තිය වර්ධනය වන නිසා මවුහු වැඩ කරන ස්ථාන වලදී අතතුරු වලට ලක්වන්නේ අඩු මට්ටමකින් බව අධ්‍යයන සනාථ කර ඇත. ශල්‍යකර්මයක නියැලී සිටින ශල්‍ය වෛද්‍ය විශේෂඥයකු ගේ අවධානය බිඳී ගිය හොත් සිදු විය හැකි ව්‍යවසනය ඔබට සිතා ගත හැකිය. □

මොළයේ එම්.එස්.එච්.හෝර්මෝන මට්ටම කෙරෙහි බලපෑම් කිරීමට මනසට හැකියාව ඇත. මානසික ආතතිය නිසා සමේ එක්සීමා (දඳු / කඩුවේගන්) තත්ත්වයන් වඩාත් දුරුණු කරන බව පොදු පිළිගැනීමකි. එසේම සිත එකග කිරීමේ සහ භාවනා කිරීමේ පියවර තුළින් එක්සීමා තත්ත්වයන් පාලනය කිරීමට ද පුළුවන.

පෝෂණ උත්තා තරමටම අධ්‍යාත්මක උත්තාවන් අප රෝගී කිරීමටත් - රෝගයන් ගෙන් සුවය ලැබීම මෙන්ම නිසි අධ්‍යාත්මික ගුණ වර්ධනය මගින් සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයට උරුම කර ගැනීමට ඉඩ සලසන බවද මෙම වාර්තා අවධාරණය කර තිබේ.

එසේ නම් දැන් මාවන විවෘත වෙමින් පවතී. ශ්‍රී ලංකාව තුළ සෞඛ්‍යය කටයුතු වලදී ආධ්‍යාත්මික මානය පිළිගැනීම උදෙසා තීර්දේශ කිහිපයක් අවධානයට යොමු කළ යුතුය.

සෞඛ්‍යය හා සම්බන්ධව ආධ්‍යාත්මික මානයන් ද පවත්නා බවට නොබිඳිය හැකි සාක්ෂි පවත්නා බව විවෘත ලෙසම පිළිගැනීම.

උපාධි සහ පශ්චාත් උපාධි මට්ටමේ වෛද්‍ය හා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයන් හි ඉගෙනුම ලබන්නන් පුහුණු කාලය තුළදීම මෙම ක්ෂේත්‍රය කෙරෙහි යොමු කිරීම

මේ සඳහා වෛද්‍ය පාඨමාලා අවශ්‍ය පරිදි සංශෝධනය කළ යුතු වෙයි. දැනටමත් කොළඹ සහ කැලණිය විශ්ව විද්‍යාල සිය විෂය මාලා තුළට වර්ෂාන්තක වෛද්‍ය පිළිබඳ ආකෘතියක් එක් කර ඇත. සාම්ප්‍රදායික සෞඛ්‍ය ආකෘතිය තුළට සුවිශේෂ ලෙසම නව වූ නව ක්ෂේත්‍ර

වන්නේ යම්සේද සංසිදියාව සිත එකග කිරීම, භාවනා කිරීම, සහ ආධ්‍යාත්මික ව්‍යායාමයන්හි තීරණවීම ද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට යහපත් බව පිළිගැනීම. දැනට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යයන් පදනම් කර ගනුයේ 1986 දී සකස් කළ ඔට්ටාවා ප්‍රඥප්තියට අනුකූලවන පරිදි ය. සෞඛ්‍යය හා සම්බන්ධ ආධ්‍යාත්මික මාන සඳහා එහි ඉඩකඩ නෙමැන. එනිසාම මෙම ප්‍රඥප්තිය ආධ්‍යාත්මික හුරුපුරුදු සතු සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ගුණාංග ඇතුළත් වන සේ අවශ්‍ය පරිදි ප්‍රතිශෝධනය කළ යුතුව පවතී. සිත එකග කර ගැනීමෙන් චිත්ත විචේකයෙන් භාවනාවෙන් සහ වෙනත් ආධ්‍යාත්මක හුරුපුරුදු සතු සුවපත් කිරීමේ බව පිළිබඳව රෝගීන් දැනුවත් කිරීම. භාවනා කිරීම මගින් සෞඛ්‍යයට කෙරෙන බලපෑම් වඩාත් විධිමත් ලෙස ප්‍රමාණකරණය හා නිර්වචනය කිරීමේ අරමුණින් යුතුව නව නවත් විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සිදු කිරීම. බෞද්ධ භාවනා කිරීම හා සම්බන්ධ උසස් සංස්කෘතියක් හෙබිරටත් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවට මෙය අසීරු කරුණක් විය නොහැක. එසේම එය නවදුරටත් බෞද්ධ ආගමික නායකයන් ගේ වගකීමක් පමණක් ලෙස නොසලකා වෛද්‍ය වෘත්තීයයන්ද මෙහිදී වගකිව යුතු